

Centre Cívic Can Verdaguier

# AGENDA DE TALLERS

Gener - febrer 2021

Can Verdaguier



Ajuntament de  
Barcelona



---

TALLERS

---

pàg. 05

Còmic	pàg. 6
Dansa	pàg. 6
Benestar i salut	pàg. 7
Idiomes	pàg. 9
Música	pàg. 9
Cuina	pàg. 10
Infantil	pàg. 10



---

INSCRIPCIONS

---

**INSCRIPCIONS EN LÍNIA**

**RENOVACIONS:** a partir del 31 de desembre

**INSCRIPCIONS OBERTES:** a partir de l'11 de gener

**PERÍODE DE DEVOLUCIONS:** de l'11 al 16 de gener

**HORARI D'INSCRIPCIONS:**

de dilluns a divendres de 10 a 13.30 h i de 16.30 a 21 h

**INICI ACTIVITATS:** dilluns 18 de gener

---

**NORMATIVA D'INSCRIPCIONS EN LÍNIA**

---

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina web [canverdager.com](http://canverdager.com).
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula a excepció dels casos previstos a la normativa general d'inscripcions.

---

**LLEGENDA:**



**NOVETAT**



**CÒMIC**

---

Fotografia portada: Dídac Pla

---

### MESURES PREVENTIVES PER LA COVID-19

- Per realitzar una inscripció presencial al centre caldrà demanar cita prèvia trucant per telèfon al 93 276 80 77. No es realitzarà cap inscripció sense cita prèvia.
- La reserva de cita prèvia per atenció presencial no implica la reserva de plaça en un taller.
- És molt important respectar l'hora assignada per la cita prèvia, si arribes 5 minuts més tard de la teva hora, no et podrem atendre.
- És obligatori l'ús de les mascaretes a dins del centre cívic.
- En el cas dels tallers d'activitat física, les persones inscrites podran treure's la mascareta dins de l'aula durant el desenvolupament del taller.
- Cal posar-se gel hidroalcohòlic en entrar al centre.
- S'ha de mantenir la distància social de seguretat.
- Es recomana no fer servir l'ascensor si no és imprescindible. En cas d'haver-lo de fer servir cal respectar l'aforament.
- Cal limitar els moviments dins de l'edifici, per aquest motiu és important respectar l'horari d'entrada i sortida de les sales.
- No està permès fer servir els lavabos com a vestidors.
- No està permès menjar dintre del centre.
- En cas de tenir simptomatologia compatible amb la COVID-19, queda't a casa i contacta amb el teu metge.
- L'accés al centre significa l'acceptació d'aquesta normativa.

### NORMATIVA DE TALLERS MARCADA PEL DISTRICTE

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) les activitats s'adaptaran perquè puguin realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos.

Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la qual es continuarà oferint l'activitat.



---

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

---

Per fer efectives les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. En cap cas es reservarà plaça ni es realitzarà la inscripció per telèfon.
- Cada persona pot inscriure-hi un màxim de tres persones més. EN CAS D'INSCRIURE UNA ALTRA PERSONA, CALDRÀ ADJUNTAR UN DOCUMENT EN QUÈ LA PERSONA INTERESSADA DEIXI CONSTÀNCIA DEL SEU CONSENTIMENT PER REALITZAR LA INSCRIPCIÓ I DONAR LES SEVES DADES PERSONALS. EL MODEL ES POT TROBAR A LA WEB.
- En el cas de les inscripcions presencials, el pagament del taller es farà per imposició o amb targeta. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a recepció, és de 48 hores.
- En cas de pagament amb targeta cal presentar un document oficial acreditatiu (DNI, passaport o carnet de conduir).
- La direcció del centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. En aquest cas el centre es posarà en contacte amb l'usuari per informar-lo de l'anul·lació del taller. Abans del 30 de gener, els usuaris que hagin fet el pagament amb targeta o per imposició bancària s'hauran de presentar al centre per procedir a la devolució corresponent.
- En cas que l'usuari es doni de baixa d'un taller en què està inscrit, haurà de notificar-ho durant el període de devolucions.
- Una vegada esgotat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a aquelles persones que presentin un informe mèdic en què es demostrï que no poden realitzar aquell taller. El justificant ha d'estar entregat al centre com a data màxima el 23 de gener, després no es podrà efectuar cap devolució.
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona amb un 50% les persones empadronades al municipi i en situació d'atur. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller per centre i persona quan porti la documentació requerida abans del 23 de gener (DARDO o vida laboral i padró vigents).
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona amb un 50 o 75% les persones empadronades al municipi i amb carnet de discapacitat. Per saber de quin descompte podeu gaudir, pregunteu a la recepció del centre. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller per centre i persona quan porti la documentació requerida abans del 23 de gener (pregunteu a la recepció del centre quina documentació es requereix).
- No s'acceptarà cap inscripció amb la reducció fora de les dates marcades del període d'inscripcions, exactament del 31 de desembre al 16 de gener.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- Es recuperaran les classes perdudes, per causes alienes a l'usuari, dins del trimestre en curs.
- No es podrà fer un canvi puntual d'horari d'una classe de qualsevol taller si no hi ha el consens del 100% dels inscrits.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- La direcció del centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor tant econòmic com emocional.
- L'acompanyament de les persones amb discapacitat que necessitin suport per fer l'activitat estarà exempt del pagament de la matrícula.
- Totes aquelles persones que pateixin alguna malaltia relacionada amb la pèrdua de la memòria, trastorn i/o que segueixin algun tipus de tractament que pugui alterar la seva capacitat psicomotriu i/o cognitiva, hauran d'informar-ne a l'hora d'inscriure's en un taller, per tal que el/la monitor/a n'estigui informat. La direcció del centre declina tota responsabilitat, excepte en l'horari de realització de l'activitat, de tal manera que és aconsellable que aquestes persones vinguin acompanyades en entrar i en sortir de l'aula en què es faci l'activitat.
- El centre es reserva el dret d'anul·lar una inscripció si per motius d'edat o per altres especificats pel tallerista, l'usuari interfereix en el bon desenvolupament del taller. Només es retornaran els diners en els casos especificats pel tallerista.
- La inscripció en un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.

---

## SERVEIS

---

Zona wifi  
Cafeteria  
Cessió d'espais

---

**CONDICIONS DE LES SESSIONS VIRTUALS**

---

Les sessions realitzades mitjançant la modalitat online, incloses les videoconferències, implicarà la inscripció prèvia de l'alumne/a en la plataforma indicada pel centre cívic Can Verdaguer, permetent a aquest accedir a explicacions i continguts de manera virtual. El seu accés suposarà el compliment de les següents condicions:

- La sessió (imatge, so i xat) podria ser gravada a fi de facilitar als participants, amb posterioritat, el contingut d'aquesta. De manera que la participació dels alumnes durant la sessió, implica l'autorització expressa a ser gravat. En cas que algun assistent s'oposi a l'enregistrament haurà de silenciar el micròfon i apagar la càmera, podent interactuar a través del xat.
- La veu i les imatges que es gravin durant aquestes sessions només es recolliran amb la finalitat de millorar el curs educatiu i facilitar el seu contingut a aquests usuaris en el seu cas.
- Queda prohibida la captació i/o enregistrament de la sessió per part de l'alumnat, així com la seva reproducció o difusió, en tot o en part, sigui com sigui el mitjà o dispositiu utilitzat. Qualsevol actuació indeguda comportarà una vulneració de la normativa vigent, podent derivar-se les pertinents responsabilitats legals.
- En cap cas, l'alumnat podrà distribuir a tercers els enllaços per a accedir a la sessions virtuals.
- Només es permetrà la reproducció del material gravat, però no la descàrrega d'aquest.
- S'adverteix a l'alumnat que ha de preparar adequadament el seu espai d'interacció, de manera que es protegeixi la intimitat familiar i la de tercers.
- L'usuari haurà de respectar a la resta d'assistents del curs. L'alumnat ha de ser tolerant i respectuós amb els missatges i opinions dels altres. Es podran suprimir aquells missatges que puguin ser considerats lascius, contra els drets de tercers o que atemptin contra el desenvolupament pacífic del curs.

En tot cas s'eximirà al centre cívic Can Verdaguer (i a l'empresa gestora Club Lleuresport) de qualsevol reclamació per l'incompliment d'aquestes condicions.



Si necessiteu alguna mesura d'accessibilitat a la comunicació oral, com el servei de llengua de signes, podeu sol·licitar-la amb 7 dies d'antelació a l'adreça electrònica següent: [tallerscanverdager@lleuresport.cat](mailto:tallerscanverdager@lleuresport.cat)

**TOTS ELS TALLERS SÓN EN MODALITAT VIRTUAL A EXCEPCIÓ DELS INFANTILS.**

---

## TALLERS

---

---

### CÒMIC

---

---

#### INICIACIÓ AL CÒMIC

---



Del 18 de gener al 26 de març  
Divendres de 17.45 a 18.45 h  
Gratuït amb inscripció prèvia  
Places: 5

Observacions: per a joves a partir d'11 anys.

En aquest taller es vol fomentar la passió per crear còmics, l'estil és indiferent: manga, americà, europeu... Es fomentaran bases de dibuix, perspectiva i narrativa, entendre la vinyeta, crear el guió, i a partir d'aquestes bases ajudarem els alumnes a crear allò que més els agradi, a desenvolupar la seva pròpia història i a millorar dia rere dia.

Cal portar estoig bàsic de dibuix: llapis (HB i B), maquineta, goma, carpeta (molt important), paper BASIK, retolador negre.

---

#### EL MÓN DEL CÒMIC

---

Del 18 de gener al 26 de març  
Divendres de 18.50 a 19.50 h  
Gratuït amb inscripció prèvia  
Places: 5

En aquest taller parlarem del món

del còmic, dels diferents mercats (manga, USA, francobelga), d'autors, lectures i la relació amb altres arts com el cinema, els videojocs, les sèries. És un taller dirigit a aquelles persones que vulguin aprendre una miqueta més sobre el meravellós món del còmic.

---

## DANSA

---

---

### BOLLYWOOD

---

**N**

Del 21 de gener al 18 de febrer  
Grup A (intermedi): dijous de 18.45 a 19.45 h  
Grup B (iniciació): dijous de 19.50 a 20.50 h  
Preu: 14.92 €  
Places: 10

Observacions: Al grup A s'hi poden inscriure aquelles persones que ja tinguin nocions de Bollywood o de dansa.

---

### BALLS LLATINS SENSE PARELLA

---

Del 20 de gener al 17 de febrer  
Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 22,37 €  
Places: 10

---

### SEVILLANES INTERMEDI

---

## TALLERS

Del 20 de gener al 17 de febrer

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 22,37 €

Places: 10

Observacions: S'hi poden inscriure aquelles persones que coneguin les quatre sevillanes.

## ZUMBA

Del 20 de gener al 17 de febrer

Grup A: dimecres de 18 a 19 h

Del 22 de gener al 19 de febrer

Grup B: divendres de 19.20 a 20.20 h

Del 23 de gener al 20 de febrer

Grup C: dissabtes de 10.30 a 11.30 h

Preu: 14,92 €

Places: 10

## BENESTAR I SALUT

### RESPIRACIÓ CONSCIENT I ESTIRAMENTS

N

Del 20 de gener al 17 de febrer

Dimecres de 19.05 a 20.35 h

Preu: 22,37 €

Places: 10

Taller en el que farem un recorregut per les diferents tècniques de respiració, éssent conscients de com podem portar millor les nostres emocions, sense deixar que elles eséns emportin com la corrent del riu.

Acompanyem la classe amb estiraments per a seguir amb la musculatura a ple rendiment en el nostre dia a dia.

### GAC (glutis, abdominals i cames)

Del 20 de gener al 17 de febrer

Divendres de 18.15 a 19.15 h

Preu: 14,92 €

Places: 10

Tonifica glutis, abdominals i cames gràcies a aquestes sessions de treball cardiovascular i muscular. Modela la figura i millora la força i la resistència del tren inferior i el tronc.

## IOGA

Del 18 de gener al 15 de febrer

Grup A: dilluns de 18.20 a 19.50 h

Places: 6

Del 19 de gener al 16 de febrer

Grup B (integral): dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 22,37 €

Grup C (integral): dimarts de 17.45 a 18.45 h

Preu: 14,92 €

Places: 10

Del 21 de gener al 18 de febrer

Grup D: dijous de 10.45 a 12.15 h

Grup E: dijous de 17.50 a 19.20 h

Preu: 22,37€

Places: 6

Observacions: Cal portar roba còmoda i màrfega.

Connecta amb el teu cos i relaxa la ment a través de les postures, la respiració i la meditació.

## IOGA AMB NADONS

Del 19 de gener al 16 de febrer

Dimarts de 9.35 a 10.35 h

Preu: 14,92 €

Places: 6

Observacions: Si ha estat un part vaginal i la recuperació és relativament ràpida, es pot començar als 40 dies. Si ha estat per cesària, es pot començar el taller després de 2 mesos.

A través de postures de ioga, estiraments i tècniques de respiració adaptats al postpart, podràs recuperar i desenvolupar la força i l'estabilitat central del cos. Enfocarem la pràctica a tonificar el sòl pelvià, la faixa abdominal, la recol·locació dels òrgans interns i de la matriu i l'alineació de la columna vertebral per tornar la postura corporal a la seva forma natural. Mares i nadons trobaran un espai per relaxar-se, gaudir i compartir. També treballarem els abdominals hipopressius.

---

### **IOGA PER A EMBARASSADES**

---

Del 19 de gener al 16 de febrer

Dimarts d'10.40 a 12.10 h

Preu: 22.37 €

Places: 6

Són classes per poder treballar l'escolta d'una mateixa, donar l'espai per sentir el teu cos, per conèixer-te, per poder portar al límit físic i emocional i veure com reaccions, com amb l'ajuda de la respiració pots traspasar aquest límit, sentir la intensitat en el teu cos i sostenir-la, alliberar la tensió i deixar-la anar. El part és el moment més animal d'una dona, quan sents la teva força interior. Treballem tot això amb asanes, pranayames, exercicis de resistència, mantres i un tancament de relaxació.

A les classes tindràs l'oportunitat d'estar amb dones com tu,

compartint inquietuds i ajudant-vos entre vosaltres, formant aquesta tribu tan important per a la maternitat.

---

### **MAMIfit (mares amb nadó)**

---

Del 20 de gener al 17 de febrer

Dimecres de 11.15 a 12.15 h

Preu: 14.92 €

Places: 8

En aquestes classes treballem la zona abdominal amb el mètode hipopressiu per ajudar a recuperar la tonificació muscular, l'equilibri i la resistència cardiopulmonar amb el mètode MAMIfit.

Podeu començar a venir a les classes a partir de:

La 6a setmana després d'haver donat a llum (via vaginal).

La 8a setmana després d'haver donat a llum (via cesària).

En ambdós casos recomanem la confirmació mèdica prèvia.

---

### **PILATES**

---

Del 18 de gener al 15 de febrer

Grup A: dilluns de 11 a 12 h

Places: 10

Preu: 14.92 €

Grup B: dilluns de 16.45 a 18.15 h

Preu: 22.37 €

Grup C: dilluns de 19.55 a 20.55 h

Del 19 de gener al 16 de febrer

Grup D: dimarts de 19.20 a 20.20 h

Del 21 de gener al 18 de febrer

Grup E: dijous de 16.45 a 17.45 h

Preu: 14.92 €

Places: 6

Observacions: Cal portar màrfega i mitjons per utilitzar únicament a la classe de Pilates.



---

**SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS  
HIPOPRESSIUS**

---

Del 20 de gener al 17 de febrer

Dimarts de 19.15 a 20.15 h

Preu: 14.92 €

Places: 6

---

Observacions: A partir de la 12a setmana després d'haver donat a llum; si és abans, cal presentar el paper de prescripció mèdica.

Aquest taller consisteix a fer exercicis indicats per a la ràpida recuperació de la dona en el postpart, per col·locar els òrgans interns, tonificar el sòl pelvià, recuperar la cintura... També serveixen per reduir els mals d'esquena. Les dones embarassades i les persones amb hipertensió no poden fer aquests exercicis.

---

---

**STRETCHING**

---

Del 19 de gener al 16 de febrer

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Preu: 14.92 €

Places: 6

---

Aprendràs a estirar els teus músculs, a relaxar el teu cos i a concentrar-te en una bona respiració.

---

---

**IDIOMES**

---

---

**ANGLÈS INICIACIÓ**

---

Del 18 de gener al 22 de març

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 44.74 €

Places: 7

---

---

**CONVERSA EN ANGLÈS**

---

**N**

Del 18 de gener al 22 de març

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

Del 20 de gener al 24 de març

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 44.74 €

Places: 7

---

Observacions: Taller destinat a persones que ja saben parlar anglès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar l'expressió oral i parlar de manera fluida. Calen coneixements mínims d'anglès en comprensió oral.

---

---

**CONVERSA EN FRANCÈS**

---

**N**

Del 21 de gener al 25 de març

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 44.74 €

Places: 7

---

Observacions: Taller destinat a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar l'expressió oral i parlar de manera fluida. Calen coneixements mínims de francès en comprensió oral.

---

---

**MÚSICA**

---

---

**GUIARRA**

---

**N**

Del 22 de gener al 19 de febrer

Grup A (iniciació) : divendres de 17.45 a 18.45 h

Grup B (iniciació II) : divendres de 18.50 a 19.50 h

Grup C (intermedi): divendres de

---

---

## TALLERS

---

19.55 a 20.55 h

Preu: 14.92 €

Places: 5

---

Observacions: A partir de 14 anys.

---

## CUINA

---

### PLATS DE CULLERA

N

27 de gener i 3 de febrer

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 13.95 €

Places: 10

---

A l'hivern sempre vé de gust un plat de cullera. En aquest taller aprendrem plats fàcils i lleugers de fer.

---

### D'ESTACIÓ, SENZILLA I SALUDABLE

N

10 i 17 de febrer

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 13.95 €

Places: 10

---

És molt important conèixer els productes d'estació, les seves virtuts i com cuinar-los de forma sana, senzilla i sabrosa. Coliflor rostida amb mostassa i formatge, crema d'alvocat i faves, etc.

---

### CUINA ARGENTINA, CLÀSSICA I D'AVANTGUARDA

N

24 de febrer i 3 de març

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 13.95 €

Places: 10

---

No només el "asado" i les

---

empanades són típiques a l'Argentina, descobreix la rica gastronomia d'aquest país com la carbonada criolla, el pastís de blat de moro amb amanida de llagostins i alvocat, alfajors de farina de blat de moro amb almívar de llet, etc.

---

## INFANTIL

---

Tallers presencials

---

### BOLLYWOOD GRUP PARIVAAR

---

Del 18 de gener al 15 de febrer

Dilluns de 18.15 a 19.15 h

Preu: 17,55 €

Places: 5

---

Observacions: Per a infants d'entre 3 i 7 anys.

---

### BOLLYWOOD GRUP NAISHA

---

Del 21 de gener al 18 de febrer

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 17,55 €

Places: 5

---

Observacions: Per a infants d'entre 7 i 14 anys.

---

## MAPA

Bus: 11, 34, 47, 132, D40, D50, H4, H6, V27, V29, B19

Metro: Virrei Amat L5,

Fabra i Puig L1, Lluçmajor L4



## ADREÇA

CENTRE CÍVIC  
CAN VERDAGUER  
Piferrer, 94 -100  
08016 Barcelona  
Tel. 93 276 80 77

## HORARIS

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h, i  
de 16 a 21 h

## PER A MÉS INFORMACIÓ

info@canverdagner.com  
canverdagner.com  
segueix-nos a facebook:  
centrecivicanverdagner  
twitter.com@CanVerdagner  
twitter.com@BCN\_NouBarris  
www.instagram.com/centrecivicanverdagner/

## INFORMACIÓ ADDICIONAL

Dotat d'anell acústic  
Adaptat per a persones amb  
mobilitat reduïda  
Senyalització en braile

**Districte de  
Nou Barris**