

AMB MOTIU DE LA FESTA MAJOR DE SANT ANTONI

Classe oberta de Vital Dance

Dilluns 16 de gener a les 18 h

Classe oberta de Cabaret

Dilluns 16 de gener a les 19 h

Lloc: Envelat. Avda. Mistral entre Entença i Vilamarí. Entrada lliure

Comissió de Festa Major



ARTS ESCÈNIQUES

Iniciació al Teatre

Explorem les bases de la interpretació teatral a partir de jocs i improvisacions.

Amb Anna Ponces

Dimarts, 18.30-20 h. 66,40 €

Improvisació Teatral

Explora les diferents tècniques per jugar i descobrir un ventall de recursos interpretatius.

Amb Júlia Reiffs

Dijous, 20-21.30 h. 66,40 €

Fem companyia!

Per a tots aquells que heu fet cursos d'interpretació i voleu formar part d'un grup de teatre i muntar un espectacle.

Cal un compromís anual

Amb Anna Ponces. 73,70 €

Grup A: dimecres, 19-20.30 h

Grup B: dimecres, 20.30-22 h

NOU Cabaret

El teatre de la transgressió, del transformisme, de la lluentor i la burla. Coneix aquesta disciplina del teatre i prepara el teu número!

Amb Sergio Navarro

Dimarts, 20-22 h. 63,95 €

Gospel

Cantarem espirituals, himnes, cançons populars o clàssics del soul, tot amb el mateix propòsit: alçar l'ànima, aprendre i enriquir-se.

Amb Mireia Rosich de l'Institut de Gospel Barcelona
Dijous, 20-21.30 h. 66,40 €

Tècniques de cant

Cantant en grup descobrirem les nostres veus i diverses eines per a la tècnica vocal.

Amb Alessandra Patrucco

Dimarts, 20-22 h. 63,95 €

Dansa contemporània

Coneix i desenvolupa les possibilitats del cos des de la vessant del moviment lliure i la disciplina de la dansa.

Amb Rosana Barra

Dijous, 20-21.30 h. 66,40 €

NOU Dansa-teatre

Mitjançant tècniques de dansa i improvisació treballa la teva expressió corporal, creació i composició escènica.

Amb Antonella D'Ascenzi

Dimarts, 16-17.30 h. 66,40 €

Circ, trapezi i teles

Les habilitats circenses, entre l'art i l'esport, donen una sòlida preparació física i fomenten la creativitat i l'expressió.

Professor/a a determinar.

63,95 €

Grup A: dilluns, 19-21 h

Grup B: dijous, 19-21 h

CENTRE CÍVIC COTXERES BORRELL

www.cotxeresborrell.net

Viladomat 2-8 / 08015 Barcelona
informacio@cotxeresborrell.net
Tel. 93 324 83 50 / Fax 93 324 83 51

Equipament sense barreres arquitectòniques

Horari

De dilluns a divendres de 9 a 22 h
Dissabte de 10 a 14 h i de 16 a 20 h

Transport

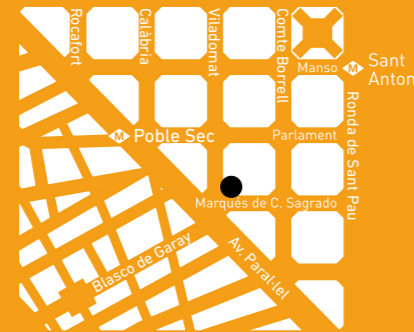
Metro: L2 St. Antoni / L3 Poble Sec
Bus: 20, 24, 64, 57, 157
Nit Bus: N0 i N6

Punt d'informació

Informació general del centre, dels recursos del Districte i de la ciutat.
De dilluns a divendres de 10 a 21 h

Wi-Fi ciutadà

Diseny: Jana Martínez. Fotografia: Hango Urburo, Sean Dreilinger, Kevin Pott (cc)



CENTRE CÍVIC COTXERES BORRELL TALLERS

FEM 10 ANYS

Hivern 2012



INTENSIVS

Amb motiu del DIA MUNDIAL DEL TEATRE

NOU Eines d'interpretació teatral

Recorregut pràctic pels diferents estils interpretatius, des de l'actuació amb màscara i la pantomima, fins als registres d'alta comèdia i el drama.

Amb Ramon Pros. Gratuït
Dissabte 24/03, 16.30-19.30 h

Amb motiu del DIA DE LA DONA

NOU Teatre Sensorial

Jocs teatrals a través dels sentits: sabors, aromes i música per explorar la força que desprèn la dona.

Amb Laura Settecase del Trastero de las Artes. Gratuït
Dissabte 10/03, 10.30-13.30 h

DANSA

NOU Dansa-relaxació

Gaudirem de l'efecte benèfic del moviment i els principis de la dansa per alliberar tensions i descarregar l'estress.

Amb Antonella d'Ascenzi
Dimarts, 12-13.30 h. 66,40 €

Vital Dance

Desenvolupa la satisfacció física, mental i emocional ballant. Treballarem la consciència corporal i l'expressió, alhora que ens tonifiquem i fem exercici.

Amb Jessika Lobato
Dimecres, 16-17.30 h. 66,40 €

Dances de la Polinèsia

Hawaianes i tahitianes

Dances que expliquen llegendes a través de ritmes seus del cos i seductors moviments de malucs, que simbolitzen les onades del mar.

Amb Rommyna Pérez. 66,40 €
Grup A: dissabte, 10.30-12 h

NOU Grup B (avançat): dissabte, 12-13.30 h

Samba

Millora l'autoconfiança, el sentit de l'humor i l'alegria de viure amb aquesta dansa afrobrasileira.

Amb Rosana Barra
Dilluns, 20-21.30 h. 66,40 €

Salsa

Aprèn passos i figures de la roda de casino, salsa i merengue. Cal venir en parella

Amb Daniel Domínguez. 66,40 €
Dimecres, 18.45-20.15 h

Ritmes del Carib

Vine i gaudeix del ball, del ritme i dels sabors del Carib: merengue, salsa, bachata o reggaeton.

Amb Daniel Domínguez. 66,40 €
Dimecres, 20.15-21.45 h

Dances Afro-caribenyes

Rica en ritmes, alegria i força. Coordinació, respiració, consciència i flexibilitat a ritme de tambors.

Amb Alejandra Pabón. 66,40 €
Grup A (avançat): dimecres, 20.30-22 h,
Grup B: divendres, 18.30-20 h

Tango

Aprèn els passos del ball sensual per excel·lència.

Cal venir en parella
Amb Claudio Frost del Trastero de las Artes
Divendres, 20.30-22 h. 66,40 €

Balls de saló

Es ballarà el vals, el cha-cha-cha, el rock, el fox-trot, salsa, merengue i el pas doble. Cal venir en parella

Amb Teresa Pérez. 66,40 €
Grup A: dimarts, 20.15-21.45 h
Grup B: divendres, 20.15-21.45 h

Flamenc

Harmonia del cos amb el taconeo, el compàs, l'alegria i la buleria.

Amb Lucero Cárdenas. 66,40 €
Grup A: dilluns, 18.45-20.15 h
Grup B (avançat): dilluns, 20.15-21.45 h

Grup C (avançat): divendres, 11-12.30 h
Grup D: divendres, 12.30-14 h

Sevillanes avançat

Coordinació de passos i braços amb ritmes alegres i festius.

Amb María Valderrama
Dimecres, 20-21.30 h. 66,40 €

Dansa del ventre

Potenciarem la nostra feminitat i ens ajudarà a mantenir el cos tònic i fort.

Amb Laia Crespo (grups A, C, D i E) i Eva Vaca (grup B). 66,40 €
Grup A (avançat): dilluns, 20.15-21.45 h
Grup B: dimarts, 10.30-12 h
Grup C (avançat): dimarts, 18.45-20.15 h
Grup D: dimarts, 20.15-21.45 h
Grup E: dissabte, 10.30-12 h

Oriental fusió

Força, feminitat, expressivitat i alegria amb arrels orientals i aires gitanos.

Amb Eva Vaca
Dilluns, 18.30-20 h. 66,40 €

Bollywood

Fusió entre l'Índia tradicional i la moderna. Les seves danses són animades i tot el cos es mou a ritme dels timbals.

Amb Violaine Elodie
Dimecres, 10.30-12 h. 66,40 €

Funky

Treballarem el cos amb estiraments, girs, ones... i posarem en pràctica els passos bàsics de funky en una coreografia. Crea el teu estil i a gaudir ballant!

Amb Sílvia Vega
Dimecres, 19-20.30 h. 66,40 €

Broadway Jazz

Treballarem tècniques corporals i ballarem diferents i divertides coreografies de musicals.

Amb Sílvia Vega
Dimecres, 20.30-22 h. 66,40 €

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

NOU Moviment suau

Estiraments, ioga i exercicis de relaxació per aquells que per l'edat i la salut volen mantenir-se flexibles d'una manera suau.

Amb Conxi Oliver
Dilluns, 11.15-12.45 h. 66,40 €

Tècniques de relaxació

Amb una base de ioga i tècniques de relaxació profunda, desconectarem i ens sentirem còmodes i en equilibri, tant en cos com en ment.

Amb Thais Moliné
Divendres, 17-18.30 h. 66,40 €



loga per a tothom

Integrar la percepció de l'ésser interior amb la del món exterior, reconeixent-la com una via de desenvolupament personal.

Grup A: Hatha amb Conxi Oliver. 63,95 €

Dilluns i dimecres, 10-11 h

Grup B: Integral amb Thais Moliné. Inici 06/02. 63,95 €

Dilluns i dimecres, 17-18 h

Grup C: Kundalini amb

Alfredo Albella. 63,95 €

Dimarts i dijous, 10-11 h

Grup D: Kundalini amb

Alfredo Albella. 66,40 €

Divendres, 20-21.30 h

Pilates

Treballarem la tècnica d'estirament de la musculatura i la creació d'espai en les articulacions afavorint la flexibilitat i l'allargament del cos.

Amb Amanda de Luis (grups A, B i C) i Katerina Tsiantou (grups D i E). 66,40 €

Grup A: dilluns, 10-11.30 h

Grup B: dilluns, 18.30-20 h

Grup C: dimarts, 18.15-19.45 h

Grup D: divendres, 18.30-20 h

Grup E: dissabte, 12-13.30 h

NOU L'equilibri: energia vital en cos i ment

A través dels nostres hàbits d'alimentació i ritme de vida, perdem el Prana (energia vital). Aprèn com el pots augmentar a través de respiracions, massatges i una nutrició equilibrada.

Amb Thais Moliné. 31,40 €
Dissabtes 4, 11 i 18/02, 10.30-12.30 h

Tai-txi

Basat en el treball integral de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments seus encadenats.

Amb Joan Ordeix. 63,95 €

Grup A: dimarts i dijous, 12-13 h

NOU Grup B: dimarts i dijous, 13-14 h



Eixample



Ajuntament de Barcelona

GASTRONOMIA

NOU Toppers saludables

Alimenta't de manera sana i equilibrada. Podràs menjar a la feina com si fossis a casa sense haver de recórrer sempre als mateixos plats.
Amb Israel Ruiz. 63,95 € *
Dimarts, 16.30-18.30 h

Menjar baix en calories

Aprendrem a cuinar varietat de plats baixos en greixos i calories. Descobrirem que menjar sa és compatible amb menjar divertit, bo i gustós. Cuina al vapor, wok, papillotes...
Amb Aina Mir
Dissabte, 11-13 h. 63,95 € *

Delícies al forn

Receptes per treure profit al forn. Pastes, tartes i pastissos, tant dolços com salats.
Amb Aina Mir. 63,95 € *
Dilluns, 19-21 h

Cuina variada Hivern

Enriqueix la teva varietat gastronòmica. Sorpren la família, els amics i a tu mateix amb plats ràpids, sans, d'una regió, de temporada, de tupper, econòmics, del món, per a convidats...
Amb Israel Ruiz. 63,95 € *
Dimecres, 16.30-18.30 h

Cuina de mercat

Hivern a la carta
Es treballarà la cuina a través de diferents menús amb els tradicionals productes de temporada. Hi haurà degustació en acabar.
Amb Glòria Imberón. 63,95 € *
Grup A: Dimarts, 19-21 h
Grup B: Dijous, 19-21 h

Cuina vegetariana Hivern

Cuinarem verdures d'hivern, produïdes per pagesos locals, combinades amb algues, cereals... per elaborar plats deliciosos i menús saludables.
Amb Rosa Ana Segura
Divendres, 19-21 h. 63,95 € *

Cuina asiàtica

Algunes de les receptes més representatives del Japó, la Xina, Vietnam o Tailàndia. Coneixerem productes i tècniques utilitzades en la seva cuina.
Amb Aina Mir (grup A) i Xabi Bonilla (grup B). 54,25 € *
Dimecres, 20-22 h
Grup A: del 25/01 al 22/02
Grup B: del 29/02 al 28/03

Tast de vins Iniciació

Educació dels sentits per poder apreciar els diferents matisos del vi. Es tastaran vins negres, rosats, blancs i escumosos.
Amb Jordi Sabaté. 63,95 € *
Grup A: Dijous, 18-20 h
Grup B: Dijous, 20-22 h

Tast de vins Aprofundiment

Immersió en el món vinícola espanyol: denominacions d'origen.
Prèviament cal haver fet el curs d'iniciació.
Amb Xavi González
Dimarts, 19.30-21.30 h
63,95 € *

EXPRESSIONI

Ganxet: hivern de moda

Introducció a la tècnica del ganxet. Incorpora aquesta tècnica a la teva vida i utilitza-la per relaxar-te i crear els teus propis dissenys i complements per a la llar.
Amb Eva Pomé
Dimecres, 19-20.30 h. 66,40 € *

Iniciació a l'aquarel·la

Coneix la tècnica de la pintura a l'aigua i experimenta amb diferents materials.
Amb Jesús Martín
Dimarts, 18-20 h. 63,95 €

Atreix-te a pintar a l'oli

Estudi de la llum, el volum, el color, el traç i els diferents materials.
Amb Jesús Martín
Dimarts, 20-22 h. 63,95 €

Tècniques de dibuix

Es treballaran diferents tècniques: carbó, grafit, sanguina, tinta xinesa i tècniques mixtes.
Amb Joan Gispert
Dimecres, 18-20 h. 63,95 € *

NOU Tècniques pictòriques

Expressa les emocions i desperta la creativitat mitjançant diferents tècniques i materials.
Amb Joan Gispert
Dimecres, 20-22 h. 63,95 € *

Restaurar i pintar petits mobles i objectes de fusta

Taller per conèixer i dominar les tècniques que ens permetran conservar i restaurar els objectes o mobles que més ens agraden.
Amb Carme Pastor
Dijous, 20-22 h. 63,95 € *

Diorames de pessebre Inicial

Construccions escenogràfiques amb la col·laboració de l'Associació Pessebrista de Barcelona.
Amb Agustí Termens
Divendres, 18-20.30 h. 66,40 € *

Fotografia digital bàsica

Fes els teus primers passos en la captura, retoc i impressió digital amb la teva càmera compacta o rèflex.
Amb Jaume Juncadella
Dimecres, 19.30-21.30 h. 63,95 €

Fotografia i tractament digital de la imatge

Treballarem els diversos arxius d'imatge digital, el retoc i el tractament amb Photoshop.
Amb Jaume Juncadella
Dimecres, 17.30-19.30 h. 63,95 €

NOU Imatge i laboratori digital

Aproximació a programes com Lightroom i Photoshop per classificar, emmagatzemar i processar digitalment fotografies.
Amb Jaume Juncadella
Dilluns, 19.30-21.30 h. 63,95 €

HUMANITATS

Les grans figures del Jazz clàssic i el Blues

Recorregut audiovisual per la música i els estils de diversos noms mítics: Louis Armstrong, Duke Ellington, Nat King Cole, B. B. King, Count Basie, Ella Fitzgerald, Artie Shaw, Charlie Parker, Dizzy Gillespie, Ray Charles i Modern Jazz Quartet.
Amb Albert Suñé
Dimarts, 18.30-20 h. 66,40 €
Lloc: Biblioteca de Sant Antoni-Joan Oliver

NOU Perdent la por a l'anglès

Inicia't des de zero en el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.
Amb Laura Santone
Dimecres, 11.30-13 h. 66,40 €

Petites reparacions domèstiques

Aquest hivern treballarem reparacions relacionades amb l'aigua i la fusteria per poder efectuar aquelles petites reparacions necessàries en qualsevol domicili.
Amb Lluís A. Llistosella
Dilluns, 18.30-20 h. 66,40 €

NOU Herbes aromàtiques

Coneix els usos terapèutics, aromàtics o culinaris de les plantes aromàtiques i/o medicinals dels nostres boscos i camps.
Amb Joan Solé de Roada
Dimarts, 19-20.30 h. 66,40 € *

NOU Remeis naturals

Realitzarem xarops, ungüents i altres remeis a base d' herbes, olis i aliments.
Amb Rosa Ana Segura
Divendres, 17.30-19 h. 66,40 € *

Aprèn a cosir

Cus un botó, col·loca una cremallera, posa un pedaç, fes un sargit o la vora d'uns pantalons...
Amb Magalí Florian
Dilluns, 19-21 h. 63,95 €

Patronatge i confecció

Realitza patrons, tall i confecció de diferents models de pantalons.
Amb Magalí Florian
Dijous, 19-21 h. 63,95 €

NOU La memòria: una capacitat a desenvolupar

Exercita la teva memòria per tal de poder-la conservar i millorar.
Amb Èlia Farrero. 66,40 €
Dimecres, 12-13.30 h

Conversa en anglès

Desenvoluparem estratègies que cristal·litzen els coneixements bàsics de la llengua anglesa, a través de la parla i l'escolta.
Amb Laura Santone
Dimecres, 13-14.30 h. 66,40 €

NOU Millorant l'autoestima

Aprèn estratègies i habilitats per incrementar l'autoestima i millorar la qualitat de vida.
Amb Santiago Azor
Dimecres, 20.30-22 h. 66,40 €

Coaching

Metodologia orientada a l'acció, que a través de l'autoconeixement, ofereix recursos pel creixement personal i l'orientació laboral.
Amb Enric Oliveras
Dilluns, 19.30-21 h. 66,40 €

Comunicació i PNL

La Programació Neurolingüística incrementa la capacitat de comunicació i la fa més efectiva.
Amb Chal Jiménez
Dimarts, 19-21 h. 63,95 €

NOU La memòria: una capacitat a desenvolupar

Exercita la teva memòria per tal de poder-la conservar i millorar.
Amb Èlia Farrero. 66,40 €
Dimecres, 12-13.30 h

INTENSIU

Gestió i prevenció de l'estrès

Desenvolupa aquestes habilitats mitjançant pràctiques de relaxació i control emocional.
Amb Àngel Amazares. 16,48 €
Dissabte 28/01, 10.30-13.30 h

TALLERS EN FAMÍLIA AMB NADONS I INFANTS

NOU Espai de trobada i relació

En un espai familiar, enriquidor i acollidor, compartirem jocs i les nostres experiències sobre el creixement, cura i educació dels nostres fills i filles.
Amb Patrícia Lack
Primers passos (0-11 mesos):
Dimarts, 11.30-13 h. 72,30 €
Aprenguem en família (1-3 anys):
Dijous, 11.30-13.30 h. 86,75 €

loga amb nadons

Un moment per sentir, per conèixer-se, per relaxar-se. Per a mares i pares amb nadons d'1 a 11 mesos.
Amb Àgata Subirats
Dijous, 11-12.30 h. 72,30 €

Dansa amb nadons

Per a mares i pares amb nadons fins els 11 mesos.
A través de diferents estils de dansa connecta amb el teu fill/a.
Amb Àgata Subirats
Dimecres, 11-12.30 h. 72,30 €

PER A INFANTS

NOU Teatre amb els cinc sentits 7-11 anys

Descobrirem l'espai del teatre i posarem en joc la dramaturgia dels sentits i la imaginació per crear històries i posar-les en escena.
Amb Noemí Durán
Dimarts, 17.30-18.30 h. 35,29 €

Dansa creativa 4-7 anys

Treball de tècniques d'expressió i col·locació corporal per descobrir la pròpia capacitat artística a partir de la dansa moderna i creativa.
Amb Noemí Durán (grup A i C) i Antonella D'Ascenzi (grup B). 35,29 €
Grup A i B: dilluns, 17.30-18.30 h
Grup C: dimecres, 17.30-18.30 h

Hip-Hop 8-11 anys

Ens iniciarem en els passos bàsics d'aquest estil de ball i farem coreografies.
Amb Jesús Castillejos. 35,29 €
Grup A: dimarts, 17.30-18.30 h
Grup B: dimecres, 17.45-18.45 h

Anglès:

joc i teatre
Comença a parlar anglès jugant i passant una bona estona amb un professor nadiu.
A càrrec de Smart English. 35,29 €
NOU Grup A (de 4 a 7 anys):
dimecres, 17.30-18.30 h
Grup B (de 8 a 11 anys):
dijous, 17.30-18.30 h

PER A JOVES 12-17 ANYS

Hip-Hop Jove

Treballarem aquest estil de ball aprenent els passos bàsics tot fent coreografies.
Amb Jesús Castillejos. 52,66 €
Grup A: dijous, 18-19.30 h
Grup B: dijous, 19.30-21 h, avançat
Grup C: dimecres, 19-20.30 h

Street dance

Crea el teu propi estil...
Amb Jordi Maho
Dimecres, 19.30-21 h. 52,66 €

Curs de premonitors

Vols fer de monitor i encara no tens els 18 anys? Per a nois i noies de 12-17 anys que volen aprofundir en el món del lleure. S'entregarà un certificat en acabar el curs. Places limitades! 52,66 €
Inici: quan hi hagi un nombre suficient de persones interessades.

COTXERES BORRELL ÉS UN CENTRE CÍVIC, AL BARRI DE SANT ANTONI, ENTREGAT A LES ARTS ESCÈNIQUES. UN EQUIPAMENT DINÀMIC I OBERT A TOTHOM. AMB UN AMPLI VENTALL DE TALLERS I ACTIVITATS PER SER VISCUDES.

REGALA'T L'EXPERIÈNCIA!

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Del 9 al 18 de gener

Dilluns a divendres 10-21 h, i dissabte 10-13.30 h i 16-19.30 h

El pagament de les quotes es pot fer amb targeta de crèdit o debit, o mitjançant ingress a compte bancari. Caldrà portar el resguard de l'ingrés per fer efectiva la inscripció en un termini màxim de tres dies. NO S'ACCEPTA EFECTIU.

Preu i durada dels tallers:

De 18 hores (especialitat teatre): 73,70 €
De 15 hores: 66,40 €
De 14 hores: 63,95 €
De 10 hores: 54,25 €
De 6 hores: 31,40 €
Intensiu de 3 hores: 16,48 €

Infants i adolescents:

De 15 hores: 52,66 €
De 10 hores: 35,29 €

Famílies i petita infància:

De 15 hores: 72,30 €
De 20 hores: 86,75 €

* Tallers amb plus de material

INICI DELS TALLERS

Setmana del 23 de gener

Excepte aquells en què s'indiqui una data diferent

ALTRES SERVEIS

CASAL INFANTIL

El Casal Infantil Cotxeres Borrell és un espai lúdic i de relació per a nens i nenes de 4 a 12 anys, on poder experimentar amb la imaginació i la creació, a partir de diferents activitats. De dilluns a divendres de 17 a 20 h
Els infants podran assistir tres dies a la setmana, depenent del grup a escollir.
Grup A: dilluns, dimecres, divendres
Grup B: dimarts, dijous, divendres

Preu: 22,75 €/trimestre o 3,25 €/dia
Aforament limitat

Inici i inscripcions: a partir del 9 de gener

CESSIÓ D'ESP AIS

El Centre Cívic Cotxeres Borrell disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu possibilitats i condicions.

Per a més informació:
www.cotxeresborrell.net

