

ACTIVITATS

CANT VOCAL 40€
DIJOURS DE 20.00 A 21.00 10 SESSIONS

T'agrada la música? T'agrada cantar?
Coneixes el so de la teva veu? Crea ponts i expressa't a través del cant!

AUTOMASSATGES 40€
DIJOURS DE 19.00 A 20.00 10 SESSIONS

Els automassatges són un mètode terapèutic casolà. El seu objectiu principal és autotractar-se. Aprèn a cuidar-te a tu mateixa.

SEXUALITAT PER DONES 40€
DIJOURS DE 18.30 A 19.30 10 SESSIONS

Trenca amb els tabús i estereotips en aquest espai segur de sexualitat per a dones. ACTIVITAT NO BINÀRIA.

TANGO ARGENTÍ 40€
DIVENDRES DE 18.00 A 19.00 10 SESSIONS

Subtilesa, sensualitat, creativitat i dinàmica, Aprendrem a moure'ns al ritme de les orquestres clàssiques així com de les tendències modernes.

ELLE Y EL GÉNERO 40€
DIVENDRES DE 19.00 A 20.00 10 SESSIONS

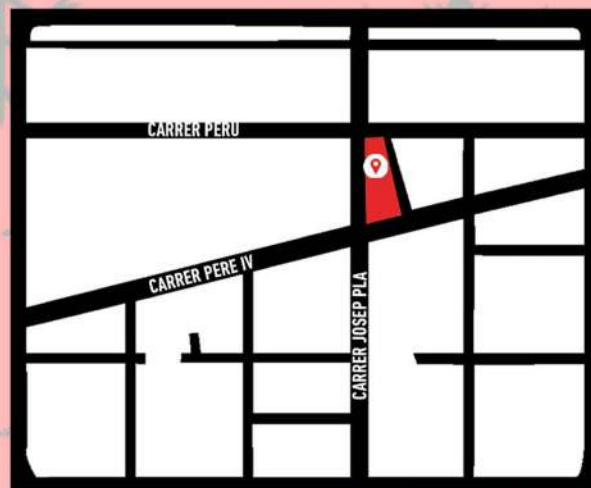
Aquest taller obre un espai de debat sobre gènere, el paper que té en la societat i el Drag King com a medi artístic d'expressió.

CLOWN 40€
DIVENDRES DE 19.30 A 20.30 10 SESSIONS

Aprènem a riure de la quotidianitat, la rutina i les coses dolentes que ens passen mentre fem el pallaso.

LES ACTIVITATS COMENCEN LA SETMANA DEL 10 DE GENER. INSCRIPCIONS A TRAVÉS DE WHATSAPP, CORREU O PRESENCIALS

CA
LI
SI
DRET



ENS PODEU TROBAR A:

C/ Josep Pla, 174
08020 Barcelona
Telèfon: 93 305 12 04
WhatsApp: 623 46 34 52
Web: calisidret.eixpereiv.org
Correu: casalcalisidret@gmail.com
Instagram: @casalcalisidret
Facebook: @casalcalisidret
Twitter: @ccalisidret

HORARI

De dilluns a divendres

10.00 a 13.00
16.00 a 21.00

Districte de
Sant Martí
@Bcn_SantMartí



CA
LI
SI
DRET

ACTIVITATS I TALLERS GENER MARÇ 2022

Us desitgem un feliç 2022!

Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS

PRIMERS AUXILIS

DILLUNS DE 12.00 A 13.00

40€

10 SESSIONS

Aprèn la base dels primers auxilis en la primera infància, adolescència i adults per saber com actuar davant qualsevol situació d'emergència.

GUIARRA

DILLUNS DE 17.30 A 18.30

40€

10 SESSIONS

Agafa les 6 cordes amb confiança i toca juntament amb els companys de classe en aquest curs de guitarra.

TALLER D'EMOCIONS

DILLUNS DE 18.30 A 19.30

40€

10 SESSIONS

Aprèn a calmar-te i a adonar-te de com funcionen les emocions i perd la por a sentir-les. Va dirigit a tothom, siguin o no cuidadors.

TEATRE

DILLUNS DE 19.30 A 21.00

60€

10 SESSIONS

Apuntar-te o no apuntar-te... aquesta és la qüestió. El teatre és vida, viu-lo amb nosaltres, riu, plora i emociona't amb aquest taller.

IOGA

DIMARTS DE 18.30 A 20.00

60€

10 SESSIONS

I/O DIJOUS DE 18.30 A 20.00

Enforteix i estira el teu cos a través de la respiració conscient, millora la capacitat respiratòria i relaxa't amb la pràctica del ioga.

PILATES

DILLUNS DE 19.00 A 20.00,

40€

10 SESSIONS

DILLUNS DE 20.00 A 21.00 I/O

DIMECRES DE 18.30 A 19.30

Prèn consciència corporal, desenvolupa la força i flexibilitat i potencia la teva sensació de benestar amb el pilates.

RECLAMACIONS

DILLUNS DE 17.30 A 18.30

5€

5 SESSIONS

Si et cal reclamar alguna cosa i no vols deixar-hi la paciència i el bon humor, aquest taller-càpsula és ideal per a que ho aconseguïsis.

PATCHWORK

DIMARTS DE 17.00 A 19.00

10€

10 SESSIONS

Aprèn la tècnica del patchwork i disfruta creant amb la unió de diferents teles, dissenys i mètodes.

MARQUETERIA 2D I 3D

DIJOUS DE 19.00 A 20.00

40€

10 SESSIONS

Dissenya i crea les teves pròpies obres de marqueteria en fusta, en 2D i 3D amb aquest taller.

SEVILLANES

DIMECRES DE 17.00 A 18.00

10€

10 SESSIONS

Balla la dansa folklòrica per excel·lència al ritme de taló. Agafa la poma, mira-la, mossega-la. llença-la i trepitja-la.

ZUMBA

DIMARTS DE 19.30 A 20.30 I/O

40€

10 SESSIONS

DIMECRES DE 19.30 A 20.30

Millora el teu benestar cardiològic amb les sessions de Zumba. Tenen molta canya i molt bon ritme, a més de molt bon rotllo.

INFORMÀTICA

DIMARTS DE 17.00 A 18.00

10€

10 SESSIONS

I/O DIJOUS DE 18.00 A 19.00

Et sonen a galimatisme les paraules "Windows", "USB", "Alt" i "Tabulador"? Amb aquest taller d'informàtica hi posaràs solució.

ESCRITURA CREATIVA

DIMECRES DE 18.30 A 20.00

10€

10 SESSIONS

Expressa tot allò que portes dins a través de la prosa amb aquest taller-grup d'escriptura creativa.

DANSA ORIENTAL

DIMECRES DE 18.30 A 20.00

10€

10 SESSIONS

Totes les persones poden gaudir d'aquest taller de dansa oriental i dansa del ventre. Passa-ho bé mentre aprens la cultura de l'orient.

PINTURA ARTÍSTICA

DIMECRES DE 17.30 A 19.00

60€

10 SESSIONS

Desenvolupa l'observació, la imaginació, l'expressió gràfica i la creativitat amb aquest taller per totes les edats!

SWING

DIJOUS DE 20.00 A 21.00

40€

10 SESSIONS

Redescobreix aquest ball en parella que va néixer als anys 30 a New York. Vine i aprèn el Lindy Hop.

IOGA OBERT

DILLUNS DE 17.30 A 19.00 I/O

GRATUÏT

DIMECRES DE 11.00 A 12.30

Grups de ioga oberts a col·lectius i veïnes vulnerables. Realitzats per: Fundació IRES Menjador Nómada

TALLERS INCLUSIUS

DIMARTS DE 10.30 A 12.30

GRATUÏT

I DE 16.00 A 17.00

Tens algun/a familiar amb discapacitat? T'agrada la idea de realitzar els teus propis tallers i que s'ho passi tothom bé? Vine i informa't d'aquest projecte.