

ACTIVITATS

Un món per compartir

10€

Dijous, de 17.00 a 19.00

10 SESSIONS

Taller de teatre fòrum interseccional on aprendreu el mètode i acabareu representant una obra! Comença el 22 de setembre.

Ioga amb Eva Garcia Folch

72€

Dijous, de 18.30 a 20.00

12 SESSIONS

Un ioga amb una mica més de canya, on podreu relaxar-vos amb l'Eva, guanyar flexibilitat i potenciar el vostre benestar!

Marqueteria i manualitats

48€

Dijous, de 19.00 a 20.00

12 SESSIONS

Si vols aprendre a fer manualitats d'una manera diferent, així com treballar fusta, aquest és el teu taller! Taller inclusiu.

Cuina de tardor

40€

Dimecres, de 18.30 a 20.30

10 SESSIONS

A la tardor, aprèn a cuinar els aliments de proximitat, menjar saludable i sostenible. A càrrec de La Cuina que Canta.

Autodefensa per a dones

48€

Dijous i divendres de 19.00 a 21.00

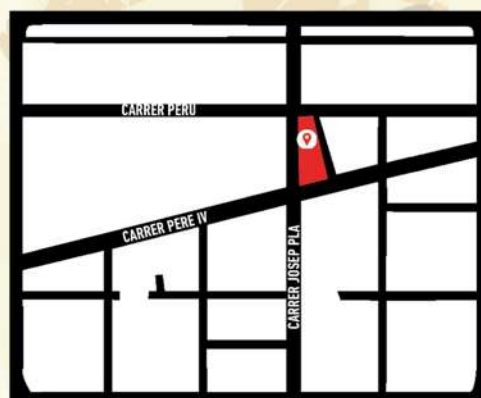
6 SESSIONS

Potencia la teva seguretat física i emocional alhora que aprens a defensar-te.

**LES INSCRIPCIONS ES CONFIRMEN
UN COP REALITZAT EL PAGAMENT,**

**LES ACTIVITATS COMENCEN LA SETMANA
DEL 12 DE SETEMBRE SI NO S'INDICA
EL CONTRARI. INSCRIPCIONS A TRAVÉS
DE WHATSAPP, CORREU O PRESENCIALS.**

**LES ACTIVITATS PODEN SER CANCEL·LADES
ALGUNS DIES SEGONS
NECESSITATS DE L'EQUIPAMENT**



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: calisidret@eixpereiv.org
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**

**SETEMBRE A
DESEMBRE
2022**

Ajuntament de
Barcelona



ACTIVITATS

Guitarra

Dilluns, de 17.30 a 18.30

Tens la inquietud de tocar la guitarra?
En vas comprar una i la tens parada a casa?
No et perdís aquest curs de guitarra!

48€
12 SESSIONS

Autoestima i emocions

Dilluns, de 18.30 a 19.30

Aprenem juntes a treballar la nostra autoestima,
a reconèixer emocions i a perdre la por a les
mateixes. A càrrec de Mar Montañá.

48€
12 SESSIONS

Glutis, abdominals i cames

Dilluns, de 20.00 a 21.00

Millora la teva tonificació muscular i la teva
resistència cardiovascular amb les
classes de GAC del Casal!

12€
12 SESSIONS

Pilates, Grup 1

Dilluns, de 19.00 a 20.00

Pilates, Grup 2

Dilluns, de 20.00 a 21.00

Pilates, Grup 3

Dimecres, de 19.00 a 20.00

Pilates, Grup 4

Dijous, de 10.00 a 11.00

Prèn consciència del teu cos, millora flexibilitat,
força i capacitat. Potencia la teva sensació
de benestar amb el Pilates que dirigeix la
Maryan!

48€
12 SESSIONS

48€
12 SESSIONS

48€
12 SESSIONS

48€
12 SESSIONS

Redueix l'ansietat i l'estrès

Dimarts, de 19.30 a 20.30

Aprenem juntes què és l'ansietat, l'estrès,
per què succeeixen i com gestionar-los.
A càrrec de Mar Montañá.

48€
12 SESSIONS

Ioga amb Mar Garcia

Dimarts, de 18.30 a 20.00

Enforteix el teu cos, guanya flexibilitat, calma
i treballa la teva capacitat de relaxació amb
aquest taller de ioga

72€
12 SESSIONS

Zumba, Grup 1

Dimarts, de 20.00 a 21.00

El nostre taller més rítmic, segueix a l'Eva
els moviments i veureu com us ho passeu
bé fent esport!

48€
12 SESSIONS

Ioga, grup matins

Dimecres, de 10.00 a 11.30

Vols fer ioga, enfortir-te, relaxar-te, guanyar
flexibilitat i altres però no pots a la tarda?
Obrim un nou grup de matins!

72€
12 SESSIONS

Relaxació

Dimecres, de 18.00 a 19.00

Treballem la relaxació en aquest nou taller
del casal. Farem dinàmiques que promouen
la calma, entre d'altres! Amb Mar Garcia

48€
12 SESSIONS

Patchwork

Dimarts, de 17.00 a 19.00

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

12€
12 SESSIONS

Dansa Oriental/del ventre

Dimecres, de 19.30 a 21.00

Transporta't a l'orient mitjà amb aquest
taller de dansa oriental. Esperem que us
agradi!

12€
12 SESSIONS

Escriptura

Dimecres, de 18.30 a 20.00

T'agraden els relats? Vols aprendre a fer
volar la imaginació mentre ho plasmes en
paper? T'esperem! A càrrec de Nuria Riera Wirth

72€
12 SESSIONS

Zumba, Grup 2

Dimecres, de 20.00 a 21.00

Ritme, rialles i molta canya! L'Eva us
dinamitzarà aquest segon grup de Zumba
al Casal!

48€
12 SESSIONS

Pintura

Dimecres, de 17.30 a 19.00

Descobreix l'artista que portes dins amb el
taller de Pintura que porta Teresa Cornadó.

72€
12 SESSIONS

Swing

Dijous, de 20.00 a 21.00

Descobreix el ball que va marcar tota una
época gràcies a Sergi Montesinos, que
és un crack del Lindy Hop!

48€
12 SESSIONS