

# DISSABTE MATÍ

## VITALITAT I MOVIMENT **N** ZUMBA

### AMB LA BIODANSA

Potenciem la vitalitat i energia amb el nostre moviment natural de una forma lúdica, fàcil i orgànica.

**HORARI:** Dissabte, 11 - 12h

**PREU:** 54€ (10 classes)

**DATA D'INICI:** 13 gener

**IMPARTEIX:** Gemma Vallespin

## CUINA ITALIANA **N**

### ECONÒMICA I CHIC (5s)

Plats originals i d'alta cuina italiana, amb elements econòmics a l'abast de tothom.

**HORARI:** Dissabte, 11-13h

**PREU:** 35€ (5 classes) + ingr.

**DATA D'INICI:** 17 febrer

**IMPARTEIX:** Silvia Ines Marchiano

**HORARI:** Dissabte, 10 - 11h

**PREU:** 54€ (10 classes)

**DATA D'INICI:** 13 gener

**IMPARTEIX:** Ximena Puente

## HORT URBÀ 1:

### INTRODUCCIÓ AL CULTIU D'HORTALISSES EN ESPAIS REDUÏTS (5s)

**DATES:** Dissabtes 10, 17 i 24 febrer, 3 i 10 març, 10.30-13h

**PREU:** 50€ (5 classes)

**IMPARTEIX:** Germán Martínez de la Cooperativa Tarpuna

# SORTIDES

## LES ENTRANYES DE LA CIUTAT: LES CLAVEGUERES

Conèixerem l'únic tram de les clavegueres de Barcelona que es pot visitar per acostar-nos al cicle de l'aigua a la ciutat i conèixer com funciona, alhora que reflexionarem sobre l'importància de l'aigua.

**DATA:** Dissabte 13 gener, 10.30h.

**DURADA:** 1h (aprox.)

**PREU:** 3€.

A càrrec de La Fàbrica del Sol i el suport de Barcelona Cicle de l'Aigua, SA

**+INFO:** <http://bit.ly/2ni7KIJ>

## VISITA A LA CATEDRAL DE BARCELONA

En aquesta sortida gaudiràs d'una visita "privilegiada" i guiada per la Catedral de Barcelona, podent accedir a espais tancats habitualment al públic; La Cripta i el Sarcòfag de Santa Eulàlia, les teulades o les capelles (Baptisteri, Sant Crist de Lepant).

**DATA:** Dissabte de febrer, pendent de concretar.

**DURADA:** 2h (aprox.)

**DONATIU VOL.:** 3€.

A càrrec de Miquel Miguel Giménez, integrant de l'Escola de Voluntaris i Monitors Culturals de la Catedral de Barcelona.

# EXPOS

Tens una obra que mostrar? fotogràfica, artística, treball manual? Ets del Poblenou o... l'obra tracta del Poblenou? Vols donar-la a conèixer al nostre espai?

Si és així, no ho dubtis, envia'ns un correu; volem mostrar la feina que fas! [info@cdbacderoda9.org](mailto:info@cdbacderoda9.org)

# ESPAIS / GRUPS DE TROBADA

L'ACS Bac de Roda, com a entitat social que és i fidel a la seva filosofia de participació, posa a disposició dels usuaris **Espais/grups de trobada** on els veïns i veïnes que vulguin poden reunir-se, relacionar-se, divertir-se i/o aprendre mentre fan una activitat.

## ESPAI REIKI SOLIDARI

**HORARI:** Dijous, 11.30 - 13h

**PREU:** Gratuït

**DATA D'INICI:** 11 gener

**COORDINA:** Carlos López

Espai per oferir i rebre Reiki de manera gratuïta. El grup realitza el voluntariat a través de l'Associació Reiki Solidari.

## SARDANES

**HORARI:** Dilluns, 19.30 - 21h

**PREU:** 10€ / any (oct-juny)

**DATA INICI:** 15 gener

Espai per fomentar la tradició i cultura catalanes. Espai cogestionat amb el Casal de GG Quatre Cantons.

## BOIXETS / PUNT DE CREU

**BOIXETS:** Dm, 16.30-18.30h

**PUNT DE CREU:** Dc, 16.30-18.30h

**PREU:** 30€ / any (oct-juny)

**DATA D'INICI:** 16/17 gener

Espai de trobada per aprendre a fer boixets o realitzar treballs de punt de creu amb suport, i en bona companyia.

## CLUB DE LECTURA

**HORARI:** Dv, 18.30 - 20h

**PREU:** Gratuït (oct-juny)

**DATES:** 12 gener (2n div/ mes)

Espai per llegir, discutir i aprendre d'un llibre. L'objectiu és assegurar lectures interessants.

## ESCOLA D'ADULTS: COMPETÈNCIES BÀSIQUES

**HORARI:** Dc i Dv, 10-11.30h

**PREU:** Gratuït (oct-juny)

**DATA D'INICI:** 12 gener

**IMPARTEIX:** Martinet Solidari

Ensenyament de competències bàsiques i cultura general. Pregunta condicions d'accés al Casal de Barri.

## CLUB DE COSMÈTICA NATURAL (2 GRUPS)

**HORARI:** Divendres, 18-20h

**PREU:** 30€ / trim. (3 classes)

**DEMANA +INFO AL CASAL!**

Trobades de cosmètica guiades per la professora i adaptades a les necessitats de cada alumne.

## PROJECTE CLICK, FUNDACIÓ IRES (XJOVES)

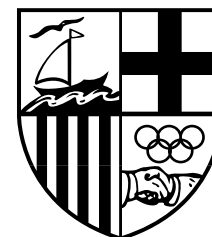
Espai dissenyat per a joves on compartir, treballar i créixer des d'una vessant individual i grupal; un espai on poder fer CLICK. En aquest espai els joves fan des d'anglès fins a suport a la formació i/o orientació laboral.

**HORARI:** Dilluns, dimarts i dijous, 16.30 a 18.30h.

**GESTIONAT PER:** Fundació Ires

**GRATUÏT, INSCRIPCIÓ CONTÍNUA.**  
**Demana +info al Casal!**

## TAMBÉ AMB NOSALTRES...



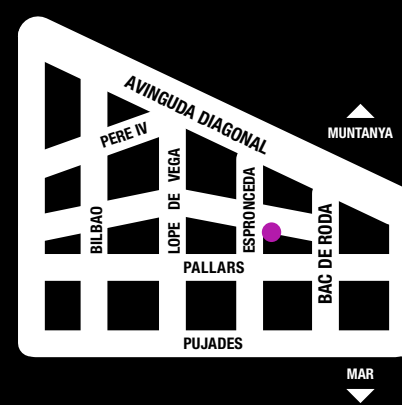
## ASSOCIACIÓ CULTURAL I SOCIAL BAC DE RODA

L'Associació Cultural i Social Bac de Roda és l'entitat que gestiona aquest equipament sota el model de gestió cívica. Segurament ja ens coneixes perquè fa 37 anys que treballem pel barri, perquè has vingut a la Festa Major del Parc del Centre, perquè has vingut a la Revetlla de Sant Joan, perquè reps a la bústia el butlletí Barri9, o perquè ens coneixes de persona, perquè som gent del Poblenou.

Si no ens coneixes, i ens vols conèixer, veuràs de primera mà tota l'altra feina que fem i que no es veu a simple vista: són reclamacions de millores urbanístiques pel veïnat, és lluita contra les retallades sanitàries, és reivindicar més equipaments al barri, més espais de joc i zones verdes. En definitiva, lluitem per millores que fan que la vida al barri sigui millor.

Per més informació, suggeriments o voluntariat, contacta'ns: [entitat@acsbacderoda.org](mailto:entitat@acsbacderoda.org) - [www.acsbacderoda.org](http://www.acsbacderoda.org)

Esperem veure't aviat!



### CASAL DE BARRI BAC DE RODA-POBLENOU

Camí Antic de València,  
96-116. 08005 Barcelona  
Tel. 93 303 24 47  
[info@cdbacderoda9.org](mailto:info@cdbacderoda9.org)  
[www.cdbacderoda9.org](http://www.cdbacderoda9.org)  
**f** casalbarriacderoda  
**e** @CdBacdeRoda

**M** METRO: L4 POBLENOU / SELVA DE MAR

**T** TRAM: T4 FLUVIÀ

**B** BUS: 7, 36, H14, 40, 42, V27

**b** BICING: C/ ESPRONCEDA

## Inscripcions

### ON, QUAN I HORARIS

Al taulell d'informació del CdB, de l'11 de desembre, 16h, fins l'inici del curs i/o fins exhaurir places. Horari habitual d'inscripcions: de dimarts a divendres de 10 a 13.30h i de 16 a 20.30h. Dilluns només tarda: 16 a 20.30h. Dissabte només matí: 10 a 13h.

### NOTES D'INTERÈS

1) El CdB es reserva el dret a suspendre els cursos o tallers en els quals no hi hagi un mínim de participants. NOMÉS en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció. 2) La inscripció només es pot fer de manera presencial, i es realitzarà per estricta ordre d'arribada i de pagament. 3) Es podrà fer un màxim de 3 inscripcions per persona a cada taller.

Estem oberts a noves propostes, vine i suggereix-nos-la!

## Casal de Barri Bac de Roda-Poblenou

## Programa d'activitats gener-març 2018

Inscripcions a partir de l'11 de desembre



Il·lustració: d'estudibmdz.com



CASAL DE BARRI BAC DE RODA - POBLENOU  
ENTITAT DE GESTIÓ CÍVICA: ACS BAC DE RODA

Districte de Sant Martí

Ajuntament de Barcelona

# ENTRE SETMANA

cos, ment, salut i benestar

## PILATES (M/T)

**MATÍ:** Dimarts, 10 - 11h  
**INICIACIÓ:** Dilluns, 17.30 - 18.30h  
**AVANÇAT:** Dilluns, 18.30 - 19.30h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 15/16 gener  
**IMPARTEIX:** Marisol Robertson

## IOGA (BÀSIC /AV)

**BÀSIC:** Dimarts, 16.30 - 18h  
**AVANÇAT:** Dimecres, 19.30 - 21h  
**PREU:** 52€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 16/17 gener  
**IMPARTEIX:** Mariana Roigé

## BODYFULLNESS: ESQUENA FORTA, FLEXIBLE I SANA

Tècniques de "sanejament corporal" per compensar l'impacte en negatiu laboral i/o d'estrès.

**HORARI:** Dijous, 18 - 19.15h  
**PREU:** 56€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 11 gener  
**IMPARTEIX:** Xavi Tur

## AROMATERÀPIA ENERGÈTICA (5s) (M/T)

Aprenderàs els olis essencials, les seves propietats i combinar-los amb finalitats terapèutiques.

**MATÍ:** Dijous, 10.30 - 12.30h  
**TARDA:** Dijous, 19 - 21h  
**PREU:** 35€ (5 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 18 gener  
**IMPARTEIX:** Noelia Narejo

## RIURE-TERÀPIA

Gestiona de manera positiva els conflictes quotidians.

**HORARI:** Dijous, 19.30 - 21h  
**PREU:** 58€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 11 gener  
**IMPARTEIX:** Rocío Martín

## HIPOPRESSIVES (M/T)

**MATÍ:** Dimarts, 11 - 11.45h  
**TARDA:** Dilluns, 16.45 - 17.30h  
**AMB NADONS:** Dimarts, 11.45-12.30h  
**AMB NADONS:** Dilluns, 15.45 - 16.30h  
**PREU:** 54€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 15/16 gener  
**IMPARTEIX:** Laia Ariño/Noemí Lloret

## GAC

**HORARI:** Divendres, 10 - 11h  
**PREU:** 54€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Jimena Bordesio

## FELDENKRAIS

Mètode d'educació somàtica que ajuda a les persones a moure's més eficaçment i a sentir-se millor.

**HORARI:** Dimecres, 20 - 21h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Yurena Ruiz

## FARMACIOLA NATURAL (4s) (M/T)

Elabora de manera natural cremes antiinflamatòries, antisèptics i xarops, entre d'altres productes.

**MATÍ:** Dijous, 10.30 - 12.30h  
**TARDA:** Dijous, 19 - 21h  
**PREU:** 30€ (4 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 22 febrer  
**IMPARTEIX:** Noelia Narejo

## TÈCNiques DE RELAXACIÓ

Eines per relaxar-se i poder combatre estats d'angoixa, ansietat, apatia, insomni o estrès.

**HORARI:** Dimecres, 12.15-13.15h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Montserrat Rego

**N** =TALLERS NOUS M/T= MATÍ I TARDA

TALLERS DISSABTE AL DORS →

## coneixements

### ANGLÈS BÀSIC 2

**HORARI:** Dimecres, 19 - 20h  
**PREU:** 56€\* (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** EZ English

### ANGLÈS BÀSIC 4

**HORARI:** Dimecres, 18 - 19h  
**PREU:** 56€\* (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** EZ English  
*(\* Material didàctic inclòs).*

### ITALIÀ INTERMEDI

**HORARI:** Dilluns, 19.30 - 21h  
**PREU:** 52€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 15 gener  
**IMPARTEIX:** Salvatore Cattogno

### PRINCIPIS DE LA MEDICINA NATURAL (5s)

**HORARI:** Dimarts, 19 - 21h  
**PREU:** 35€ (5 classes)  
**DATA D'INICI:** 20 febrer  
**IMPARTEIX:** Raül Arqueros

### LLENGUA DE SIGNES (CONVERSA)

**HORARI:** Divendres, 18.30 - 20h  
**PREU:** 58€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Mireia Angulo

### EINES DE COMUNICACIÓ PERSONAL I PROFESSIONAL

**HORARI:** Dimecres, 18.30-20h  
**PREU:** 42€ (7 classes)  
**DATA D'INICI:** 31 gener  
**IMPARTEIX:** Luís Freitas

## VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

Tornem a donar la benvinguda a totes aquelles persones, majors d'edat, que vulguin ajudar a l'aprenentatge del seu idioma així com a aquelles que vulguin millorar la seva forma de parlar-ho en un context quotidià, flexible i acollidor. Si vols saber-ne més, vine a la reunió informativa que tindrà lloc el **dimecres 10 gener, 19h**, al Casal!!

### ANGLÈS BÀSIC 3

**HORARI:** Dimecres, 20 - 21h  
**PREU:** 56€\* (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** EZ English

### ITALIÀ BÀSIC 2

**HORARI:** Dilluns, 18 - 19.30h  
**PREU:** 52€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 15 gener  
**IMPARTEIX:** Salvatore Cattogno

### TAST DE VINS (IN.)

**HORARI:** Dilluns, 19.30 - 21h  
**PREU:** 25€ (4 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 15 gener  
**IMPARTEIX:** Jorge Cátedra

### COMBAT DE VINS

Enfrontarem 2 vins de la mateixa varietat però diferent zona geogràfica i analitzarem els matisos.

**HORARI:** Dilluns, 19.30 - 21h  
**PREU:** 25€ (4 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 19 febrer  
**IMPARTEIX:** Jorge Cátedra

### NUTRICIÓ: APROFUNDIR DINT EN UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA (5s)

**HORARI:** Dimarts, 19 - 21h  
**PREU:** 35€ (5 classes)  
**DATA D'INICI:** 16 gener  
**IMPARTEIX:** Raül Arqueros

### GUITARRA: CONTINUITAT I PERFECCIONAMENT

**HORARI:** Dimecres, 20 - 21h  
**PREU:** 50€ (9 classes) + guitarra  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Miguel Climent

## balls i moviment

### ZUMBA (M/T)

**MATÍ:** Dissabte, 10 - 11h  
**TARDA1:** Dimarts, 18.15 - 19.30h  
**TARDA2:** Dimarts, 19.45 - 21h  
**PREU:** 54€ / 56€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 9 / 13 gener  
**IMPARTEIX:** Ximena Puente

### BOLLYFITNESS

**HORARI:** Dijous, 20 - 21h  
**PREU:** 54€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 11 gener  
**IMPARTEIX:** Polly Casson

### DANSA AFRICANA

**HORARI:** Divendres, 19.30-20.45h  
**PREU:** 56€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Chantal d'Alafia Afroclub

### COUNTRY (INICIACIÓ)

**HORARI:** Dimecres, 18.30-19.30h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Marta Stevie

### VEU I CANT CORAL

**HORARI:** Dilluns, 19.30 - 21h  
**PREU:** 30€ / any (oct-juny)  
**DATA D'INICI:** 15 gener  
**IMPARTEIX:** Teo Wrónskiano

### SALSA EN PARELLA (DIFERENTS NIVELLS)

**INTERMIG:** Divendres, 18 - 19h  
**AVANÇAT:** Divendres, 19 - 20h  
**PREU:** 54€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Míriam Sánchez

### BALLS DE SALÓ (AVANÇAT)

**HORARI:** Divendres, 20 - 21h  
**PREU:** 54€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Míriam Sánchez

### BALLS LLATINS 2 (SALSA, BATXATA...)

**HORARI:** Dimarts, 20 - 21h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 16 gener  
**IMPARTEIX:** Erick Dueñas

Us proposem formar part d'un grup de cant, no solament coral. Obert a totes les persones amb passió per la música, el cant i la veu. Amb repertori clàssic, tradicional i contemporani.

## habilitats artístiques

### CONFECIÓ I PATRONATGE (M/T)

**MATÍ:** Dijous, 11 - 13h  
**TARDA:** Dimarts, 17.30-19.30h  
**PREU:** 60/54€ (10 / 9 classes)  
**DATA D'INICI:** 11 / 16 gener  
**IMPARTEIX:** Rosa Fernández

### BENEST-ART

Benestar a través de l'art. El taller pretén millorar la salut física, psicològica i social a través d'una proposta artística i creativa.

**HORARI:** Divendres, 18.30-20.30h  
**PREU:** 60€ (10 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 12 gener  
**IMPARTEIX:** Neus Martín

### PATCHWORK I PINTURA SOBRE SEDA I TELA

**HORARI:** Dimarts, 10.30-12.30h  
**PREU:** 54€ (9 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 16 gener  
**IMPARTEIX:** Emilia Melià

### TÈCNiques DECORATIVES PER A MOBLES

**HORARI:** Dijous, 19.30-21h  
**PREU:** 58€ (10 classes) + mat.  
**DATA D'INICI:** 11 gener  
**IMPARTEIX:** Eva García

# PROGRAMA D'ACTIVITATS

GENER-MARÇ'18

Descarrega't els temaris a la web!

[www.cdbacderodap9.org](http://www.cdbacderodap9.org)

## familiars entre setmana

### MASSATGE INFANTIL (0-12M)

**HORARI:** Dimecres, 10.30 - 12h  
**PREU:** 40€ (6 classes)  
**DATA D'INICI:** 7 febrer  
**IMPARTEIX:** Cristina Sanz

### HIPOPRESSIVES MARES I NADONS

**MATÍ:** Dimarts, 11.45 - 12.30h  
**TARDA:** Dilluns, 15.45h - 16.30h  
**PREU:** 54€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 15/16 gener  
**IMPARTEIX:** Laia Ariño/Noemí Lloret

### IOGA EN FAMÍLIA (1-3 ANYS)

**HORARI:** Dimecres, 17.30-18.30h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Francesca Giusti

### IOGA MARES I NADONS (0-12M)

**HORARI:** Dijous, 10-11.15h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 18 gener  
**IMPARTEIX:** Francesca Giusti

### KANGEROO BOLLYWOOD (2-18M)

**HORARI:** Dimecres, 16.15-17.15h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 17 gener  
**IMPARTEIX:** Andrea Meraki

### PRIMERES NOTES MUSICALS

**0-12M:** Divendres, 11.15-12.05h  
**0-12M:** Divendres, 12.15-13.05h  
**1-3A:** Dijous, 15.40-16.30h  
**1-3A:** Dijous, 16.35-17.25h  
**PREU:** 54€ (10 classes)  
**DATA D'INICI:** 11/12 gener  
**IMPARTEIX:** Lucía Barea

### IOGA EN FAMÍLIA (3-5 ANYS)

**HORARI:** Divendres, 17-18h  
**PREU:** 50€ (9 classes)  
**DATA D'INICI:** 19 gener  
**IMPARTEIX:** Francesca Giusti

\* Els preus indicats fan referència a un adult i un infant per taller.

## CESSIÓ D'ESPais A ENTITATS I COL·LECTIUS

Atenció col·lectius! Si necessiteu espai per reunir-vos i desenvolupar projectes o per a reunions ordinàries, pregunta'ns: tenim reservades franges horàries per aquest tipus d'activitats!

ENVIÀ'NS UN CORREU I T'INFORMEM, O ENTRA A LA WEB, APARTAT CESSIÓ D'ESPais.