

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

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)

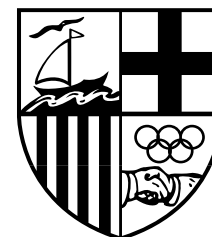
Espai dissenyat per a joves on compartir, treballar i créixer des d'una vessant individual i grupal; un espai on poder fer CLICK. En aquest espai els joves fan des d'anglès fins a suport a la formació i/o orientació laboral.

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

GESTIONAT PER: Fundació Ires

GRATUÏT, INSCRIPCIÓ CONTÍNUA. Demana +info al Casal!

TAMBÉ AMB NOSALTRES...



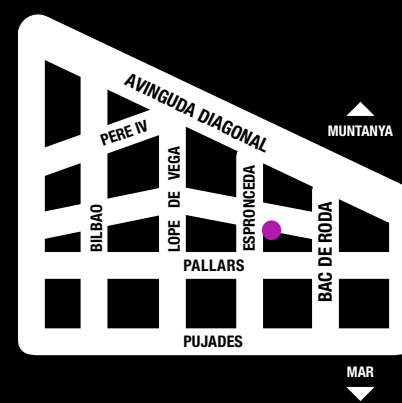
ASSOCIACIÓ CULTURAL I SOCIAL BAC DE RODA

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 - 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
www.cdbacderoda9.org
f [casalbarribacderoda](https://www.facebook.com/casalbarribacderoda)
e [@CdBacdeRoda](https://www.instagram.com/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 estricte 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!

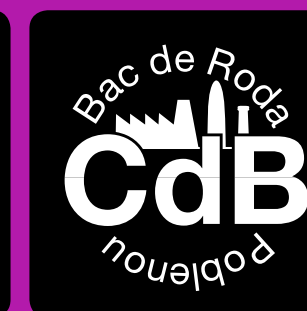
Casal de Barri Bac de Roda-Poblenou

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

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.