

Centre Cívic Pati Llimona

LLIMONADES 2018

FESTIVAL D'ESTIU DEL GÒTIC

Del 28 de juny al 20 de juliol de 2018

Pati Llimona

P A



Ajuntament de
Barcelona



Un estiu més el Centre Cívic Pati Llimona us convida al Llimonades, una oportunitat per gaudir de diferents propostes culturals a les places i patis del Barri Gòtic.

ACTIVITATS

INAUGURACIÓ DEL FESTIVAL LLIMONADES 2018

Dijous 28 de juny a les 19.30 h

Aquesta nit és un bon moment per trobar-nos els amics i amigues del *Pati*, professorat, alumnes i l'equip del centre cívic mentre compartim un refresc i bona música.

Inaugurem les exposicions:

RASPAS

El col·lectiu Raspas presenta la seva primera exposició. Es constituí una nit del 2016 a la desapareguda galeria Barcelona Visions. L'espina dorsal de Raspas és el compromís argèntic i el respecte a les peculiaritats d'aquest procés. Una raspa és una espina, un os. Raspas és allò que sobra. Allò que es dona als gats. Ells ho veuen amb altres ulls.

Fotografies d'**Enric Garay, Viktor Kostenko, Alek Levasgani i Joan Teixidor.**

Lloc: Sala Ruïnes

MOSTRA DELS TREBALLS DELS I LES ALUMNES DE L'ESCOLA ELISAVA

ELISAVA, Escola Universitària de Disseny i Enginyeria de Barcelona

Aquest projecte de l'alumnat de l'Escola ELISAVA, és part del currículum acadèmic del Màster en Fotografia i Disseny d'ELISAVA, Escola Universitària de Disseny i Enginyeria de Barcelona, un programa que basa la seva metodologia en l'èmfasi en la investigació visual a través de la pràctica creativa en totes les etapes del procés fotogràfic; des de la comprensió teòrica i pràctica dels diferents enfocaments i coneixements dels processos tecnològics, habilitats i conceptes, fins a la interpretació i difusió del projecte fotogràfic.

Projecte coordinat per **Pedro Vicente i Inés Casals.**

Lloc: Sala Montserrat Roig

INTERVENCIÓ FOTOGRÀFICA COL·LECTIVA

Mostra fotogràfica de l'alumnat de tallers de primavera

Coordinada per l'equip docent: **Laija Albert, Carlos Maldonado, Juan de Dios Pérez, Francisco Gómez, Jovan Horvath, Noèlia Pérez, Adriana Olsina, Jordi Borràs, Ivan SANCZEWSKI, Rober Astorgano i Joan Teixidor.**

Amb la participació de **Taller Milans** i els alumnes de l'**Espai obert d'investigació de tècniques químiques de fotografia.** Coordinat per **Francisco Gómez.** I mostra

dels treballs dels grups de **Serigrafia** coordinats per **Sergio Rocha.** Projectió dels treballs de l'**alumnat dels tallers d'Audiovisuals** del centre.

Animació musical a càrrec de l'AndyLoop DJ a partir de les 20 h

Lloc: Pati d'en Llimona

Les exposicions es podran visitar fins al 28 de juliol.



Pixbaquin

BALL A LA PLAÇA, REVETLLA DE SANT JOAN

Dijous 22 de juny de 16 a 19 h

Aquest estiu la gent gran del barri celebra la Revetlla de Sant Joan amb coca, ball i música en directe a la plaça.

Organitza: **Llar la Mercè, As. Veïns i Comerciants Avinyó i Casal de Gent Gran Pati Llimona**

Lloc: Plaça Sant Miquel

FESTA CONTRABANDA, RÀDIO VEÏNA DE CIUTAT VELLA

Dissabte 30 de juny

La veterana emissora lliure i no comercial de Barcelona convi-da els nostres veïns del Gòtic a celebrar el festival Llimonades i gaudir de l'entrada de l'estiu amb ràdio, música i bon humor! Vine a experimentar el directe radiofònic, aprendre RAP o capoeira, a recitar poesia, menjar, beure, debatre i ballar per la llibertat d'expressió, la cultura i la música! Contrabanda FM posa els micròfons... i les veus de la gent s'enlairen!

Més informació i contacte: www.contrabanda.org FM 91.4 i xarxes

Organitza: **Radio Contrabanda**

Lloc: Plaça Sant Miquel

Col·labora: Centre Cívic Pati Llimona



CIRC EN FAMÍLIA (a partir de 3 anys)

Dimarts 3 de juliol de 17.30 a 19.30 h

Plats xinesos, pilotes de malabars, diàbolos, maces, equilibris sobre objectes,... Vine a descobrir el Circ i fes plena la vida de colors!!

Activitat per a un infant acompanyat d'un adult. Places limitades. Cal inscripció prèvia a la recepció del centre.

A càrrec de: **Miki d'Sputniks_Cia**

Lloc: Pati d'en Llimona



CINEMA CLÀSSIC A LA FRESCA

Cine comèdia

Dimecres 4 de juliol a les 21.30 h

Amarcord, Federico Fellini

(Itàlia, 1973, 127 min) Doblada al castellà.

El llargmetratge explica la història d'alguns personatges que viuen a la fictícia ciutat de Borgo, basada a la ciutat de Rimini, ciutat natal de Federico Fellini, durant el període de la Itàlia feixista en la dècada de 1930.

Col·labora: **Elies Piñón i Antonio Cañete de l'As. Amics de Sant Just**

Lloc: Plaça de Sant Just

PRESENTACIÓ DEL FOTOLLIBRE "MARINATA"

Dijous 5 de juliol a les 19.30 h

Autor: **Alek Levasgani**

Aquest fotollibre és un relat d'un bell treball sobre una història tèrbola, tan plena de llums i d'ombres com la fotografia mateixa.

La presentació serà a càrrec de **Dèbora Martínez Sánchez de La Perversa, Fernando Peracho** de la galeria **Valid Foto Bcn**, **Francisco Gómez del Taller Milans i Alek Levasgani**.

CAMPIONAT DE CATAN

Divendres 6 de juliol a les 16 h

Torneig de CATAN®. Competició a cinc rondes del joc de taula "Catan". Les partides es jugaran segons les normes bàsiques del joc, amb algunes particularitats que s'explicaran a l'inici del campionat. L'organització del torneig preveu un nombre màxim de 48 participants. A partir de 9 anys. Cal inscripció prèvia, a través del nostre web fins al dia 5 de juliol.

Patrocina: **DEVIR**

Col·labora: **Associació Cultural i Recreativa Juguem**

Lloc: Centre Cívic Pati Llimona

TERTÚLIA A LA FRESCA

Divendres 6 de juliol a les 19 h

Vine i gaudeix d'una tertúlia plena d'història i literatura de la mà de Tot Història Associació Cultural. Més informació al web del centre cívic.

Organitza: **Tot Història Associació Cultural**

Lloc: Pati d'en Llimona



7è. SAN FERMÍN DEL GÒTIC

Dissabte 7 de juliol

Per setè any consecutiu el restaurant Bidasoa amb veïns i veïnes del Gòtic ens conviden a viure el seu *San Fermín* particular al Barri Gòtic.

11.30 h Activitat familiar de Perruqueria Creativa (a partir de 7 anys)

Una manera divertida de desenvolupar la creativitat i fomentar la llibertat d'expressió estètica a partir dels cabells. Una oportunitat de sortir del quotidià i fer pentinats divertits i creatius en grup, utilitzant per a la seva estructura i ornamentació materials reciclats. Places limitades.

A càrrec de: **Fafá Franco i Maria Fernanda del Pino**, www.sientalacabeza.com

12 h. Txupinazo

12.30 h Encierro

13 h Carrera de sacs familiar

14 Dinar popular: Paella

De 18 a 23 h Música i concerts

Organitza: **Restaurant Bidasoa**

Col·laboren: **Veïns i veïnes del barri**

Lloc: Plaça de la Mercè

6è. CAMPIONAT FAMILIAR DE FUTBOLÍ



Dijous 12 de juliol a les 17.30 h

Veniu a gaudir del futbolí en família, les parelles hauran de ser d'un adult i un infant (menor de 10 anys). Cal inscripció prèvia. Hi haurà premis per a les parelles classificades en primer, segon i tercer lloc.

Inscripcions al centre cívic fins al mateix dia a les 17.30 h.

Lloc: Pati d'en Llimona

Animeu-vos a participar-hi!

11è. CAMPIONAT OBERT DE FUTBOLÍ

Divendres 13 de juliol a les 19 h

Torna el clàssic campionat de futbolí per parelles al Gòtic.

Cal inscripció prèvia, a través del nostre web o trucant al centre fins el mateix dia a les 14 h.

Preu de la inscripció: 3 € per parella, pagament presencial. També pots pagar amb una aportació destinada a la Campanya "La fam no fa vacances".

Col·laboren: **Restaurant Bidasoa i El Jardinet dels Gats**

Lloc: Pati d'en Llimona

CUINANT CULTURES

L'arròs: Fem una volta al món a través d'un gra d'arròs!

Dissabte, 14 de juliol a les 14 hores

Viatjarem arreu del món de la mà de l'arròs: maqlaba (la *paella* àrab), arancinis italians, muhaddara libanesa, pilaf oriental, makis, paella de verdures, arròs creole... i més sorpreses! Un ingredient petit però poderós, que s'ha fet un lloc indispensable a la nostra cuina. Exemple formidable de la diversitat gastronòmica que compartim i gaudim.

Places limitades. Inscripcions: cuinantcultures@gmail.com

Aportació: 12 €

Organitza: cuinantcultures.cat



CINEMA CLÀSSIC A LA FRESCA

Cine de culte

Dimecres 18 de juliol a les 21.30 h

Rebelde sin causa. Nicholas Ray
Rebel Without a Cause (EUA, 1955, 111 min.)
Doblada al castellà.

L'obra explica la història d'un adolescent rebel, nouvingut a Los Angeles. Allí coneix a una noia, desobeïx als seus pares i desafia als cànecs de l'institut local.

Col·labora: **Elies Piñón** i **Antonio Cañete** de l'As. Amics de Sant Just

Lloc: Plaça de Sant Just

NIT DE POESIA, MÚSICA I DANSA

Dijous 19 de juliol a les 19.30 h i a les 20 h

ELISABETTA

A càrrec de: **Cia. Dell'Anima**

Elisabetta Premazore va ser el gran amor del compositor italià Giuseppe Tartini. Una fosca història explicada a través de la dansa, la música i el text (basat en la novel·la d'Ernesto Pérez Zúñiga *La fuga del maestro Tartini*). *Elisabetta* és un espectacle interdisciplinari on veurem com balla un violí i com toca una ballarina; com la dansa ens explica el que la paraula ha insinuat i com la música ens fa viure els sentiments dels quals parla la història. Un projecte fort, subtil i femení; un punt meravellós on s'han trobat els moviments d'ara i la música d'abans.



TANGOS DE LA RESISTÈNCIA

A càrrec de: **Sandra Rehder** (veu) i **Gustavo Battaglia** (guitarra)
www.sandrarehder.com

Tangos de la Resistència presenta una magnífica selecció de tangos i *milongas* d'autors com Eladia Blázquez, Raúl Carnota, Carlos Gardel, Cátulo Castillo, Anibal Troilo, Enrique Cadícamo, Edmundo Rivero, entre d'altres. Una proposta acompanyada per poemes propis i de León Felipe, Atahualpa Yupanqui, Roberto Juarroz, Jorge Boccanera, Hugo Mujica, Armando Tejada Gómez i Juan López, entre d'altres.

Lloc: Pati d'en Llimona.



PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL GURUMBÉ I XERRADA SOBRE L'ESCLAVISME A BARCELONA

Divendres 20 de juliol a les 20.30 h

El Pati Llimona i el Festival Internacional de Cinemes Africans de Barcelona (FICAB) porten a Barcelona el documental **Gurumbé**, sobre l'esclavitud africana a la península ibèrica i la influència que això ha tingut en la nostra història i cultura. El documental anirà acompanyat d'una presentació per part del seu director i d'una xerrada sobre la silenciada relació entre Barcelona i l'esclavisme africà.

Organitza: **Festival Internacional de Cinemes Africans de Barcelona (FICAB)**

Lloc: Plaça Sant Felip Neri

*En cas de Pluja les projeccions programades al carrer s'anul·laran.

TALLERS AL PATI

INSCRIPCIONS

Online i presencials: a partir del dimecres, 12 de juny a les 9 h. <https://inscripcions.patillimona.net/ccivic>

Horari presencial: de dilluns a divendres de 9 a 21 h i dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h.

El pagament dels tallers es farà preferiblement amb targeta. Les places són limitades. Alguns tallers tenen un suplement econòmic per al material i que caldrà pagar en efectiu el primer dia del taller.

Aturats: Si et trobes en situació d'atur, tens dret a fer UN taller amb 50% de descompte. Les inscripcions per aturats seran només presencials. Imprescindible aportar la documentació necessària en el moment de fer la inscripció.



FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL

STREET PHOTOGRAPHY

(Durada: 12 h en 4 sessions)

Del 3 al 24 de juliol

Dimarts de 18.30 a 21.30 h

Prof.: Iván Sanczewski

Preu: 49,22 €

Es treballarà amb els conceptes d'acció i espai, i les relacions entre els personatges i l'entorn que s'estableixen de forma espontània i efímera. S'aprofundirà en la tècnica, perquè l'alumne guanyi seguretat i agilitat amb la càmera.

CÀMERA RÈFLEX DIGITAL D'EXTERIOR

NOU

(Durada: 12 h en 6 sessions)

Grup A: del 2 al 18 de juliol

Dilluns i dimecres de 19 a 21 h

Grup B: del 3 al 19 de juliol

Dimarts i dijous de 19 a 21 h

Prof.: Carlos Maldonado

Preu: 49,22 €

Conèix millor la teva càmera rèflex i totes les seves funcions fent pràctiques a l'exterior. Adquiriràs noves habilitats per fer fotos més creatives.

BARREJANT LA LLUM DEL FLAIX STROBIST I LA LLUM DEL SOL

NOU

(Durada: 10 h en 4 sessions)

Del 4 al 25 de juliol

Dimecres de 10 a 12.30 h

Prof.: Felipe Garibello

Preu: 54,45 €

Aprendre i aprofundir en tècniques per treballar de manera simultània amb ambdues llums i treure el màxim profit de les qualitats de cadascuna. Recomanable portar flaix portàtil. Indispensable coneixements bàsics de fotografia.

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES D'ESTIU: FOTOGRAFIA NOCTURNA

(Durada: 12 h en 4 sessions)

Del 3 al 12 de juliol

Dimarts 3 i dijous 12 de 18 a 21 h. Dijous 5 i dimarts

10 de 20.30 a 23.30 h

Prof.: Juan de Dios Pérez

Preu: 49,22 €

Res millor que les tardes i les nits d'estiu per sortir a fer passejades i fotografies relacionades amb la llum del capvespre (color, volum, textura) i les tècniques de fotografia nocturna (moviment, flaix, etc.). Farem dues passejades nocturnes i un visionat final.

FOTOGRAFIA DE NUS A L'EXTERIOR I INTERIOR

(Durada: 6 h en 2 sessions)

Del 12 al 19 de juliol

Dijous de 18.30 a 21.30 h

Prof.: Felipe Garibello

Preu: 32,67 € (suplement: de 18 a 20 €)

En aquesta aproximació a l'art del Nu tractarem els temes de composició, ritmes, contrastos i sobretot llums. Jugarem amb flaix i llum natural, i aprofitarem les diferents intensitats i temperatures que ens donarà la llum del vespre.

FOTOGRAFIAR LA PARAULA DEL BARRI

NOU

(Durada: 4 h en 2 sessions)

Del 17 al 24 de juliol

Dimarts de 18 a 20 h

Prof.: Claudia Frontino

Preu: 16,41 €

Es diu que una imatge val més que mil paraules. Però què passa si unim imatge i paraules? Aquest taller està pensat per explorar el Gòtic a través de fotografies que mostren text i parlen de l'entorn històric del barri on ens trobem. Analtzem referents creatius que han fet servir la paraula i la imatge per narrar històries documentals o de ficció, i crearem les nostres pròpies històries en un taller teòric-pràctic.

FOTOPERIODISME DE BARRI: Fem un relat dels nostres carrers

NOU

(Durada: 6 h en 3 sessions)

Del 3 al 17 de juliol

Dimarts d'11 a 13 h

Prof.: Estefania Bedmar

Preu: 24,61 €

En aquest taller veurem alguns dels referents en fotoperiodisme i 'streetphoto' i farem un repàs dels recursos tècnics i pràctics per realitzar fotografies al carrer i per saber retratar amb llum natural al carrer. Sortirem amb les nostres càmeres al barri per fotografiar els seus carrers i personatges, bo i fent un relat de la seva identitat i buscant històries pròpies que el defineixin.

ESTAMPA AL CARBÓ TRANSPORTAT

NOU

(Durada: 12 h en 4 sessions)

Del 5 al 26 de juliol

Dijous 18.30 a 21.30 h

Prof.: Francisco Gómez

Preu: 65,34 € (suplement: 10 €)

Aquest és un procediment històric únic, que atorga a les còpies una àmplia variació tonal, una profunditat de color incomparable i una gran densitat gràcies a la capa de gelatina i pigment de la qual està composta la imatge. És uns dels més nobles processos fotogràfics creats a finals del segle XIX. No cal tenir coneixements previs de laboratori.

COL·LODIÓ HUMIT

(Durada: 9 h en 3 sessions)

Del 7 a 21 de juliol

Dissabtes de 10.30 a 13.30 h

Prof.: Francisco Gómez

Preu: 49,01 € (suplement: 15 €)

Aquesta és una tècnica fotogràfica rescatada del segle XIX. Es farà una introducció teòrica i un taller pràctic perquè puguem realitzar la teva pròpia placa i emportar-te-la a casa.

APROFUNDEIX EN L'ADOBE PREMIERE

(Durada: 8 h en 4 sessions)

Del 28 de juny al 19 de juliol

Dijous de 18 a 20 h

Prof.: Javier Luján

Preu: 43,56 €

Per a qui ja coneix l'Adobe Premiere i vol aprofundir-ne una mica més. Veurem com corregir imatges, l'ús de filtres i efectes. I pel que fa a l'àudio aprendrem efectes i eliminació de soroll. També conceptes teòrics de muntatge i relació entre l'àudio i el vídeo.



CUINA

PA CASOLÀ: MARES DE FERMENTACIÓ SALVATGES

(Durada: 9 h en 3 sessions)

Del 2 al 16 de juliol

Dilluns d'11 a 14 h

Prof.: Xavier García

Preu: 36,92 € (suplement: 12 €)

En les sessions dels tallers aprendrem a desenvolupar, cuidar i treballar les nostres mares salvatges de blats antics i sègol, amb receptaris tradicionals, farines orgàniques i molta paciència.

Experimentarem individualment i en grup tot el procés d'elaboració de masses i pans, a classe i a casa, on les participants podran finalitzar una recepta. Recrearem cultura i -de ben segur- passarem bona estona.

CUINA DE VIATGES - STREET FOOD

(Durada: 8 h en 4 sessions)

Del 2 al 23 de juliol

Dilluns de 19 a 21 h

Prof.: Muntsa Holgado, cuinantcultures.cat

Preu: 32,82 € (suplement: 15 €)

Vols fer la volta al món des de casa? Vine a aprendre a cuinar els millors plats Street Food o cuina del carrer per viatjar sense maleta: thai fish cakes, bhajis de ceba indis, la bomba colombiana, briuats de pollastre o d'espinaacs marroquins, arepes veneçolanes o colombianes, mafe senegalès, rotllets d'estiu vietnamites o tostones caribenys amb salsa pico de gallo.

SOPARS D'ESTIU

(Durada: 8 h en 4 sessions)

Del 4 al 25 de juliol

Dimercres de 19 a 21 h

Prof.: Muntsa Holgado, cuinantcultures.cat

Preu: 32,82 € (suplement: 15 €)

Nits d'estiu: Fa massa calor per apropar-te al foc? Vols preparacions més lleugeres i ràpides però que siguin saboroses i nutritives? Vine a aprendre a cuinar plats saludables per aprofitar el bo i millor dels aliments d'estiu. Farem sopes fredes, gaspatxos innovadors, carpaccios i tàrtars, postres sense forn, amanides i plats principals amb els millors ingredients estivals.

ZOODELS: ESPAGUETIS VEGETALS (ECO)

NOU

(Durada: 3 h en 1 sessió)

27 de juny

Dimecres de 18 a 21 h

Prof.: Maria Alcolado

Preu: 12,31 € (suplement: 6 €)

Els espaguetis vegetals o *zoodels* són una opció ràpida i fàcil per preparar una amanida d'estiu ben original! Tallarem les hortalisses en espiral (carbassó, pastanaga, cogombre) i les utilitzarem com a base del nostre plat saludable. Acompanyarem aquests *zoodels* de salses i vinagretes amb molta personalitat. Una forma diferent i divertida de preparar i menjar verdures! Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics. No oblidis el davantal i la carmanyola!

BOLS SALUDABLES (ECO)

NOU

(Durada: 3 h en 1 sessió)

19 de juliol

Dijous de 18 a 21 h

Prof.: Maria Alcolado

Preu: 12,31 € (suplement: 6 €)

Poke bowls, buddha bowls, power bowls... segur que et sonen aquests noms. Els "healthy bowls" són plats combinats, però en versió saludable! Apareixen com a opció fàcil i ràpida per preparar un plat únic complet, saludable i nutritiu. Prepararem bols diferents per cada àpat: un bol més dolç per esmorzar, un bol fresc per dinar i un bol més suau per sopar. Combinarem colors i textures per aconseguir plats únics, atractius i saborosos. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics. No oblidis el davantal i la carmanyola!



PLÀSTICA

ESTAMPA EXPERIMENTAL

NOU

(Durada: 9 h en 3 sessions)

Del 26 de juny al 10 de juliol

Dimarts de 18 a 21h

Prof.: Pablo García-Dié

Preu: 36,92 € (suplement de 20 €)

A partir de tetrabrics i safates de plàstic realitzarem un gravat treballant amb la tècnica de la monotípia.

LABORATORI EDITORIAL COL·LECTIU A LA FRESCA

NOU

(Durada: 3,5 h en 1 sessió)

Dimecres 11 de juliol de 17 a 20.30 h

Prof.: Elisa Pellacani i l'Escola Itinerante del Libro, Associació ILDE

Taller gratuït (suplement 7 €)

Aprofita d'una ocasió única per treballar en grup en la realització d'una petita edició. A partir d'un prototip de llibre d'artista se seguiran tots els passos necessaris per la seva reproducció (doblat, impressió de les parts gràfiques, etc.). Al final del taller et podràs endur la teva còpia.

URBAN SKETCHING: LA PANORÀMICA

NOU

(Durada: 12 h en 4 sessions)

Del 4 al 25 de juliol

Dimecres de 18 a 21 h

Prof.: Lucía Gómez

Preu: 49,22 €

Dibuixarem *in situ* les vistes i racons de Barcelona i plasmarem en les nostres llibretes tot allò que ens inspira i ho dibuixarem amb un format allargat, panoràmic. Anirem als llocs on gaudirem d'aquestes vistes i aprendrem a treballar l'aquarel·la, els retoladors i materials que ens puguin donar els millors resultats.

MONOGRÀFIC DE PINTURA JAPONESA: PINTAR FLORS EN COLOR

(Durada: 5 h en 2 sessions)

Dijous 28 de juny i 5 de juliol de 18.30 a 21 h

Prof.: Andi DomDom

Preu: 20,51 € (suplement: 7 €). El suplement no s'ha d'abonar si l'alumne/a porta aquarel·les de colors, paper blanc i pinzells.)

Connecta amb la pintura Zen i els seus beneficis. Aprèn a dibuixar amb aquarel·la l'orquidea, el crisantem i la flor de cirerer de la pintura japonesa, els seus elements i la composició.

MONOGRÀFIC DE PINTURA JAPONESA: PAISATGE

NOU

(Durada: 5 h en 2 sessions)

Dijous 12 i 19 de juliol de 18.30 a 21 h

Prof.: Andi DomDom

Preu: 20,51 € (suplement: 7 €). El suplement no s'ha d'abonar si l'alumne/a porta tinter, tinta xinesa en barra, pinzell japonès, paper blanc i paper d'arròs.)

Connecta amb la pintura Zen i els seus beneficis. La naturalesa com a inspiració. En aquest cas, el paisatge i els seus elements (roques, arbres, atmosfera). Abordarem els elements per separat i després treballarem la composició de tots els elements.



COS I DANSA

PILATES

(Durada: 4,5 h en 3 sessions)
Del 29 de juny al 20 de juliol
Divendres 9.15 a 10.45 h
Prof.: Ana Gómez
Preu: 24,61 €

L'objectiu de la pràctica d'aquest mètode és aconseguir un control precís del cos de la forma més saludable i eficient possible. Es treballa especialment el centre d'energia, que està constituït pels abdominals, la base de l'esquena i les natges.

ACROIOGA

NOU

(Durada: 8 h en 4 sessions)
Del 2 al 23 de juliol
Dilluns de 9.30 a 11.30 h.
Prof.: Fabian Rivero
Preu: 32,82 €

L'acroioiga és una pràctica dirigida a qualsevol persona que desitgi connectar-se amb sí mateixa i amb la resta de practicants. Fomenta la confiança i la concentració. Treballa la força i la flexibilitat. Ajuda a la comunicació verbal i no verbal dins del grup, i ens permet aprofundir en el nostre propi autoconeixement. No cal experiència prèvia ni parella, només moltes ganes d'aprendre, deixar-se anar i gaudir.

HATHA IOGA

(Durada: 6 h en 4 sessions)
Matí DM del 26 de juny al 17 de juliol
Dimarts de 9.30 a 11 h
Matí DJ del 28 de juny al 19 de juliol
Dijous de 9.30 a 11 h
Prof.: Concha Pineda
Vespre DL del 25 de juny al 16 de juliol
Dilluns de 19.30 a 21 h
Vespre DC del 27 de juny al 18 de juliol
Dimecres de 9.30 a 11 h
Prof.: Liliana Pelman
Preu: 24,61 €

La pràctica del ioga és beneficiosa per a la salut del cos i de la ment. El taller va dirigit tant a principiants com a persones amb experiència.



ESCÈNIQUES

DANSA AFRICANA

(Durada: 8 h en 4 sessions)
Del 26 de juny al 17 de juliol
Dimarts de 19 a 21 h
Prof.: Robert Dokponnou
Preu: 32,82 €

La dansa africana és un tipus de dansa energètica i amb molt de ritme que es balla originàriament en festes, cerimònies i celebracions tradicionals a diferents països de l'Àfrica Occidental.

ZUMBA®

(Durada: 4 h en 4 sessions)
Del 28 de juny al 19 de juliol
Dijous de 18 a 19 h
Prof.: Ester Morillas
Preu: 16,41 €

La zumba és una activitat aeròbica que combina passos de ball amb moviments de tonificació muscular. Al so de ritmes ràpids i lents vas enfortint i esculpint el teu cos. S'enfoca principalment en glutis, cames, braços, abdomen i al cor.

SWING INDIVIDUAL NOU

NOU

(Durada: 6 h en 4 sessions)
Del 29 de juny al 20 de juliol
Divendres de 19 a 20.30 h
Prof.: Laura Calveras
Preu: 24,61 €

Aprèn l'estil de dansa swing, un estil de jazz que es va originar als EUA i es va convertir en un dels gèneres musicals més populars i amb èxit dels anys 30. No cal venir en parella.



MÉS EINES

TALLER DE MECÀNICA BÀSICA DE LA BICICLETA

NOU

(Durada: 4 h en 2 sessions)

22 i 29 de juny

Divendres de 18 a 20 h

Prof.: Biciamiga (patrocina Agència de Residus de Catalunya i la Fundació FIT)

Preu: Gratuït

L'objectiu del curs és que les persones participants adquireixin els coneixements i habilitats necessaris per al correcte manteniment bàsic d'una bicicleta i l'ajustament d'alguns dels seus components principals, a fi de difondre la utilització d'aquest tipus de vehicles, i amb això aconseguir una mobilitat urbana més sostenible. No és obligatori portar bici. Els organitzadors ja les porten.

REFRESCA EL TEU ANGLÈS

(Durada: 6 h en 4 sessions)

Del 26 de juny al 17 de juliol

Dimarts de 10 a 11.30 h

Prof.: Ariane Amarantinis

Preu: 24,61 €

Sovint en l'aprenentatge d'una llengua es treballa molt la gramàtica i poc l'expressió oral. Us oferim un espai on "posar-nos en forma" en relació a aquesta habilitat, o simplement, una estona per gaudir xerrant en anglès. Cal tenir un coneixement intermedi d'aquesta llengua.

FEM COMPOST PER LES NOSTRES PLANTES I SABÓ PER A LA RENTADORA

NOU

(Durada: 3 h en 1 sessió)

27 de juny

Dimecres de 18 a 21 h

Prof.: Maria Toral d'Educahorts: Projectes per a la transformació socioecològica

Preu: 12,31 € (suplement: 3 €)

Les teves escombraries poden ser un tresor! Sabies que almenys el 40% de les deixalles que tires a les escombraries és matèria orgànica i que es pot reutilitzar per fer compost casolà? Sabies que pots aprofitar el teu oli usat per fer sabó de roba? Vine a aprendre a utilitzar tots aquests materials i aprofitar-los al màxim. Sessions pràctiques al terrat del centre cívic.

INTENSIU D'HORTS URBANS

(Durada: 3 h en 1 sessió)

28 de juny

Dijous de 18 a 21 h

Prof.: Maria Toral d'Educahorts: Projectes per a la transformació socioecològica

Preu: 12,31 € (suplement: 3 €)

Taller teòric i pràctic intensiu dirigit a persones que volen crear un hort a casa seva utilitzant tècniques orgàniques que evitin l'ús de productes tòxics. S'intentarà realitzar dissenys reals adaptats als espais dels quals disposen els alumnes a casa. Sessions pràctiques al terrat del centre cívic.

BRICOLATGE ESTIUENC (PALETA I PINTURA)

NOU

(Durada: 4 h en 2 sessions)

4 i 11 de juliol

Dimecres de 10 a 12 h

Prof.: Àlex Jodar

Preu: 16,41 € (suplement: 4 €)

Al taller de bricolatge domèstic aprendrem a fer petites reparacions. De paleta: silicona, rajoles, màquina de foradar, tallar rajoles, aplicar pladur, ciment grifi. De pintura: pintura plàstica, d'esmalt, aquaplast, guix de paleta i moltes coses més!!! Cada trimestre hi ha possibilitat de fer nous aprenentatges, tant si vens de nou com si vens des d'un altre trimestre.

Pots consultar totes les tallers a:
patillimona.net





Disseny i maquetació: www.ximenachapero.com

ADREÇA

CENTRE CIVIC PATI LLIMONA
Regomir 3, 08002 Barcelona
Tel. 93 256 61 00
www.patillimona.net



Per tercer any consecutiu el festival Llimonades col·labora amb la campanya la “Fam no fa vacances” del Banc dels Aliments. Trobareu un punt de recollida al vestíbul de la recepció del centre fins el 20 de juliol.