

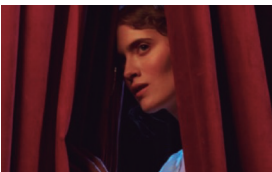
## TALLERS GRATUÏTS

### TEATRE AQUÍ T'ESCOLTEM!

**Dilluns de 17.30 a 19.30 h**

Si et ve de gust treure't la vergonya, passar una bona estona i treballar les emocions a partir de les arts escèniques, vine al taller de teatre i ens convertirem en unes autèntiques reines i reis del drama!

Joves de 12 a 20 anys.

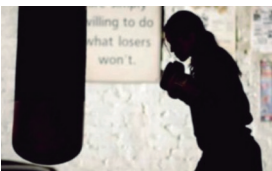


### ENFRONTA'T AQUÍ T'ESCOLTEM!

**Dimarts de 17.30 a 19.30 h**

Com treus la ràbia? I la frustració? Sabries canalitzar-la en benefici propi? Descobreix els teus propis recursos, pren consciència de les teves emocions i posa't en forma!

Joves de 12 a 20 anys.



## CUINA

**Dimarts de 18 a 20h**

Vine a participar en el nostre viatge culinari pels diferents països del món a través del paladar amb l'ajuda de les receptes que farem cada dimarts.

Joves de 12 a 16 anys.

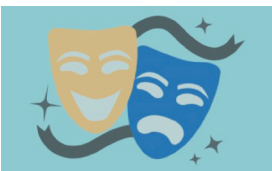


## TEATRE AMATEUR

**Dimecres de 19.30 a 20.45 h**

Vols aprendre tècniques de teatre? Vols descobrir les teves habilitats escèniques? O potser ja les coneixes! Vine a veure'ns! l'obra, el tema i el que vulgueu transmetre ho decidiu vosaltres!

Joves de 17 a 35 anys.



## ESPAI COMPARTIM

**Dijous de 17:30 a 19:30 h**

Troba un lloc de seguretat i confiança on poder parlar de diverses temàtiques que et moguin i et facin reflexionar. Aprendre a gestionar les nostres emocions, conèixer-nos i millorar la nostra forma de relacionar-nos.

Joves de 12 a 20 anys.



## MAPA



### ADREÇA

C/ Garcilaso, 103  
08027 Barcelona

### HORARI

De dilluns a divendres  
9 a 14 h / 16 a 21 h

Dissabte  
11 a 14 h / 17 a 20 h

### COM ARRIBAR

**Bus:** V27, H8, 20, 62, 96, 126 i N3  
**Metro:** L1, L5, L9 i L10

### MÉS INFORMACIÓ

93 256 29 59  
info@espaijovegarcilaso.org  
www.espaijovegarcilaso.org  
EJGarcilaso

Districte de  
Sant Andreu

Espai Jove Garcilaso

# PROGRAMACIÓ TRIMESTRAL DE TALLERS

ABRIL - JUNY 2023



Ajuntament de  
Barcelona



Garcilaso

## TALLERS TRIMESTRALS

**Inscripció:** Del 20 de març al 2 d'abril

**Pagaments presencials:** Del 3 al 13 d'abril amb cita prèvia.

La inscripció als tallers cal realitzar-la des del web

<https://espaijovegarcilaso.org>

**Inici dels tallers:** setmana del 17 d'abril, excepte Acroyoga que iniciarà el 25 d'abril.

**Finalització dels tallers:** setmana del 12 de juny, excepte KPOP que finalitzarà el 26 de juny i Acroyoga el 20 de juny .

*Les places són limitades, es considera la plaça reservada un cop s'ha fet efectiu el pagament que ha de ser presencial. Aquest import es podrà realitzar amb targeta bancària (preferiblement) o en metàl·lic (import just).*

*Un cop feta la inscripció online contactarem amb vosaltres per a agendar cita prèvia per a fer el pagament del taller/s trimestral/s.*

*En cap cas es retornaran els diners, excepte si l'organització anul·la el taller per falta de persones inscrites.*

*Tots els tallers seran presencials.*

## PREUS

### TALLERS D'1 h o 1.15 h

**Joves de 12 a 17 anys:** 8,21€

**Joves de 18 a 25 anys:** 23,95€

**Joves de 26 a 35 anys:** 31,85€

### TALLERS D'1.30h o 1.45h

**Joves de 12 a 17 anys:** 12,21€

**Joves de 18 a 25 anys:** 35,93€

**Joves de 26 a 35 anys:** 47,36€

*Els preus que s'indiquen són per a 9 sessions.*

## TALLERS ESPORTIUS

### KPOP

#### Dilluns de 17.45 a 19 h

El k-pop és la nova tendència musical coreana del moment que ha aconseguit captivar a milions de joves de tot el món amb les seves coreografies!

Joves de 12 a 35 anys.



### URBAN REGGAETON

#### Dimarts de 17 a 18:15 h

Taller de ball que combina la dansa urbana amb el reggeaton!

Joves de 12 a 35 anys.



### ACROYOGA

#### Dimarts de 19.15 a 21 h

El taller d'Acroyoga fusiona el ioga per parelles i les acrobàcies. A més, a l'acabar els exercicis, finalitzarem el taller amb un massatge per a destensar els músculs i poder marxar a casa amb el cos relaxat.

Joves de 17 a 35 anys.



### HIPOPRESSIUS

#### Dimecres de 19.30 a 20.45 h

Treballarem el Core interior per enfortir el sòl pelvià i la faixa abdominal interna, generant així resistència corporal, una bona postura corporal, entre d'altres

Joves de 17 a 35 anys.



### MUAY THAI

#### Dimecres de 17.30 a 18.45 h (12 a 16 anys)

El Muay Thai o boxa tailandes és un esport complet i beneficiós per el cos, ja que afavoreix al enfortiment tant físic com mental a través de dinàmiques i rutines esportives.

Joves de 12 a 16 anys.



## TALLERS MUSICALS

### HOME STUDIO

#### Dilluns de 19 a 20:30 h

Adreçat a músics que busquen iniciar-se en el món de la gravació i la producció i la creació de composicions. Aprendràs a través de programari lliure quins elements i quines tècniques són necessàries per poder crear, captar, mesclar i exportar cançons.

Joves de 12 a 35 anys.



### TÈCNICA VOCAL

#### Dilluns de 19 a 20:30 h

Classes de Cant, Veu i Cos, per adquirir eines tècniques que et permetin desenvolupar la veu com a instrument i potenciar la teva capacitat comunicativa i expressiva.

Joves de 12 a 35 anys.



### GUITARRA

#### Dimarts de 19 a 20:30 h

Vine i aprèn o perfecciona aquest instrument, amb les diferents tècniques, ritmes i acords. De forma fàcil i divertida, aprendràs a interpretar les teves cançons preferides. Cal que portis la teva guitarra clàssica o acústica.

Joves de 12 a 35 anys.

