

Entitat gestora de l'equipament,  
formada per les entitats:

**Agrupament Escolta  
i Guia Pau Casals**

**Associació Cultural  
i Recreativa Juguem**

**Associació de Veïns  
i Veïnes de La Sagrera**

**Associació Gastronòmica  
i Cultural Esquenes Platejades**

**Associació Social Andròmines**

**Associació Drac, Diables  
i Gegants de La Sagrera**

**La Sagrera Alternativa**

Si vols participar en els diferents  
projectes en marxa de la Torre, no dubtis  
a venir a algun dels nostres grups o  
comissions de treball!

Districte de  
Sant Andreu



**Casal de Barri Torre de La Sagrera**  
Berenguer de Palou, 64-66 · 08027 Barcelona · Tel. 931 538 381  
info@torrelasagrera.cat · www.torrelasagrera.org  
@TorreLaSagrera  
**Horaris:** de dilluns a dissabte, de 9.30 h a 14 h i de 16 h a 21 h

Casal de Barri  
Torre de La Sagrera

**Programació  
trimestral  
de tallers  
i activitats**  
Gener >  
març 2022

Torre de La Sagrera



Ajuntament de  
Barcelona



**ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES  
DE LA SAGRERA**

Consulta tot allò que t'interessi saber sobre  
l'Associació i La Sagrera.  
**Dimarts, dimecres i dijous** de 18 a 20 h  
A càrrec de l'Associació de Veïns i Veïnes  
de La Sagrera  
Servei obert i gratuït

## NORMATIVA

- La data d'inici dels diferents tallers serà la setmana del **24 de gener**, si no s'especifica una altra data a la descripció de l'activitat.
- Les inscripcions seran virtuals a través del web [www.torrelasagrera.cat](http://www.torrelasagrera.cat).  
**Dilluns 10 de gener a les 10 h obrirem les inscripcions únicament d'estimulació musical.**  
**Dimarts 11 de gener a les 10 h obrirem les inscripcions de la resta de tallers.**  
En cas de tenir algun dubte o dificultat per fer la inscripció per via telemàtica, es realitzaran inscripcions presencials sota cita prèvia trucant al 931 538 381.
- Les places s'adjudicaran per ordre d'inscripció i pagament de la quota del taller.
- El pagament es realitzarà a través de la plataforma web i en cas que no sigui possible, amb targeta de crèdit/dèbit al mateix centre. No s'acceptaran pagaments en efectiu.
- Els tallers, es faran en format presencial, si no s'especifica un altre format en la descripció del taller. En cas de no poder oferir alguna sessió d'un taller per motius sanitaris, es buscarà una opció a distància que s'adapti al tipus de taller. L'equip tècnic de la Torre de La Sagrera, oferirà acompanyament i suport tecnològic per a totes les persones usuàries que ho requereixin.
- La Torre de La Sagrera es reserva el dret de suspendre els cursos en què no s'hagin inscrit un mínim de participants. Només en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció.
- En els tallers gratuïts, tres faltes d'assistència no justificades seran motiu de pèrdua de plaça per facilitar l'accés a noves incorporacions.
- En cas que la persona inscrita s'hagi de donar de baixa d'un taller, ho haurà de notificar fins una setmana abans de l'inici del taller. Un cop passada aquesta data no es retornarà l'import de la inscripció.
- La Torre de La Sagrera segueix els estàndards de preus dels equipaments municipals. El preu d'1 hora d'activitat és de 4,50 euros, IVA inclòs.

**Més informació sobre la  
normativa de tallers i les  
mesures COVID-19 al web  
[www.torrelasagrera.cat](http://www.torrelasagrera.cat)**



## GASTRONOMIA



### CUINA FÀCIL, RÀPIDA I SEGURA

**Dilluns** de 17.30 a 19 h  
Inici 24 de gener  
8 sessions  
*A càrrec de Eating Clean Safe*  
Preu: 54,01 €

### DIJOURS GRAS O LLARDER

**Dijous** 24 de febrer, de 17.30 a 19.30 h  
1 sessió  
*A càrrec d'Oli i sucre*  
Preu: 15 €

### COCA DE RECAPTE PER CELEBRAR LA QUARESMA

**Dimarts** 1 de març, de 17.30 a 19.30 h  
1 sessió  
*A càrrec d'Oli i Sucre*  
Preu: 15 €



## CULTURA POPULAR I TRADICIONAL



### CASTANYOLES

**Dimarts** de 16 a 17 h  
Inici 25 de gener  
9 sessions  
*A càrrec d'Isabel Oliva*  
Preu: 40,51 €. Sessió de mostra gratuïta  
l'11 de gener a les 16 h

### TALLER DE BALL I DANSES

**Dissabte** 19 de febrer, a les 11 h  
1 sessió  
*A càrrec de l'Esbart Català de Dansaires*  
Activitat gratuïta

### TALLER DE BALL DE BASTONS

**Dissabte** 19 de març, a les 11 h  
1 sessió  
*A càrrec de l'Esbart Català de Dansaires*  
Activitat gratuïta

### DIVENDRES DE SARDANES

**Divendres** de 18 a 19.30 h  
Activitat gratuïta, permanent i oberta  
durant tot el curs





IOGA VINYASA

**Dilluns** de 18.30 a 19.45 h  
Inici 24 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Laura Pañella*  
Preu: 50,64 €

POWER IOGA

**Dilluns** de 19.45 a 21 h  
Inici 24 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Laura Pañella*  
Preu: 50,64 €

HATHA IOGA

**Dimarts** de 10.15 a 11.15 h  
Inici 25 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Silvia Gismero*  
Preu: 40,51 €

ZUMBA

**Dimarts** de 20 a 21 h  
Inici 25 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Paulo Miranda*  
Preu: 40,51 €

TAI-TXI-TXUAN

**Dimecres** de 10.15 a 11.15 h  
Inici 26 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Alicia López*  
Preu: 40,51 €

GESTIÓ EMOCIONAL EN TEMPS DE CRISI

**Dimecres** d'11.30 a 13 h  
Inici 26 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Pilar André, Alicia Maya (infermeres del CAP La Sagrera i instructoras de Mindfulness).*  
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

RISOTERAPIA - POSITIVITZA'T

**Dimecres** de 18 a 19.30 h  
Inici 26 de gener.  
5 sessions de forma quinzenal  
*A càrrec d'Inés Simarro*  
Preu: 33,76 €

DEFENSA PERSONAL

**Dimecres** de 19.30 a 21 h  
Inici 26 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de José Luis Martín*  
Preu: 60,77 €

IOGA SUAU

**Dijous** de 10.15 a 11.15 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Tònia Rubio*  
Preu: 40,51 €

HIPOPRESSIUS

**Dijous** de 17 a 18 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Eva Escaño*  
Preu: 40,51 €

GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES

**Dijous** de 18.15 a 19.15 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Eva Escaño*  
Preu: 40,51 €

MINDFULNESS

**Dijous** de 19 a 20.30 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Laura Casas*  
Preu: 60,77 €

TXIKUNG

**Dijous** de 19.30 a 20.30 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Alicia López*  
Preu: 40,51 €

TXIKUNG TERAPÈUTIC

**Divendres** d'11.30 a 12.30 h  
Inici 28 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Alicia López*  
Preu: 40,51 €

CAMINART - LA SAGRERA ÉS CULTURA

**Dimecres** de 17 a 19 h  
Inici 26 de gener.  
5 sessions de forma quinzenal  
*A càrrec de Vera Ravera*  
Preu: 45,01 €

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

**Dijous** de 10 a 11 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Creu Roja Barcelona*  
Activitat gratuïta

COFFEE AND ENGLISH

**Divendres** de 10 a 11 h  
Inici 28 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Charles Bulch*  
Preu: 40,51 €

COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

**Dilluns** de 18.30 a 20.30 h  
Inici 14 de febrer.  
4 sessions de forma quinzenal  
*A càrrec d'Annette Stössel*  
Activitat gratuïta dins del projecte de Casals Comunitaris

TALLER D'INICIACIÓ AL CANT

**Divendres** de 17.30 a 18.45 h  
3 sessions: 28 de gener, 4 i 11 de febrer.  
*A càrrec de Noelia Mercedes Andrés de BCN Fusió*  
Preu: 20,26 €

TALLER D'INICIACIÓ A LA GUITARRA

**Dijous** de 16.30 a 17.45 h  
3 sessions: 10, 17 i 24 de febrer.  
*A càrrec de David Martínez de BCN Fusió*  
Preu: 20,26 €

TALLER D'INICIACIÓ A L'UKELELE

**Dijous** de 16.30 a 17.45 h  
3 sessions: 3, 10 i 17 de març.  
*A càrrec de David Martínez de BCN Fusió*  
Preu: 20,26 €

ESCRITURA CREATIVA - De la sensació a la paraula

**Dilluns** de 17 a 18.30 h  
Inici 24 de gener.  
8 sessions  
*A càrrec de Tere Mora*  
Preu: 54,01 €

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

**Dilluns** de 18.30 a 20 h  
Inici 24 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Guillem, de Folk al biaix*  
Preu: 60,77 €

URBAN SKETCHING

**Dimarts** de 17.30 a 19.30 h  
Inici 25 de gener.  
6 sessions  
*A càrrec de Yolanda Pastor*  
Preu: 54,01 €

TEATRE MUSICAL A LA TORRE

**Dimecres** d'11 a 12.30 h  
Inici 26 de gener.  
8 sessions  
*A càrrec de Mar Esteban d'A Tota Veu*  
Preu: 54,01 €

PATCHWORK MATÍ

**Dijous** de 11:30 a 13:30 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Cristina Morros*  
Activitat gratuïta

PATCHWORK TARDA

**Dijous** de 16.45 a 18.45 h  
Inici 27 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Cristina Morros*  
Activitat gratuïta

ART I EXPRESSIÓ



INFÀNCIA I FAMÍLIA

GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA

Tots els **dijous** d'11.45 a 13.45 h  
Inici 13 de gener.  
*A càrrec de Palmira Santín, infermera pediàtrica del CAP La Sagrera*  
Servei gratuït, permanent i obert durant tot el curs

GRUP DE SUPORT A LA CRIANÇA

Tots els **divendres** d'11.45 a 13.45 h  
Inici 14 de gener.  
*A càrrec de Palmira Santín, infermera pediàtrica del CAP La Sagrera*  
Servei gratuït, permanent i obert durant tot el curs

ESTIMULACIÓ MUSICAL

**Dimecres:**  
• **Grup 0-12 mesos:** 10 a 11 h  
• **Grup 1-3 anys:** 11 a 12 h  
• **Grup 1-3 anys:** 16 a 17 h  
• **Grup 1-3 anys:** 17 a 18 h  
• **Grup 4-6 anys:** 18 a 19 h

Inici 26 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec d'Àngels Casas*  
Preu: 40,51 €

LABORATORI D'EMOCIONS

**Divendres** de 17.15 a 18.15 h  
Inici 28 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Sandra Ruiz i Fina Martínez.*  
Adreçat a infants de 7 a 12 anys  
Preu: 40,51 €

IOGA EN FAMÍLIA

**Divendres** de 17 a 18 h  
Inici 28 de gener.  
9 sessions  
*A càrrec de Mònica Rota de YogaMeddy*  
Famílies amb infants a partir de 3 anys  
Preu: 40,51 €



QUILLING. FILIGRANES DE PAPER

**Dilluns** de 18 a 19.30 h  
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

GRUP DE PATCHWORK

**Dimarts** de 16.45 a 18.30 h  
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

ESPAI DE CONVERSA EN ANGLÈS

**Dimarts** de 18.30 a 19.30 h  
Activitat gratuïta, permanent i oberta durant tot el curs

L'HORT DE LA TORRE

Participa en la cura col·lectiva de l'hort urbà. Una oportunitat per fer barri, intercanviar coneixements i fomentar espais de relació veïnal.  
Contacteu-nos a [info@torrelasagrera.cat](mailto:info@torrelasagrera.cat)  
**Accés lliure en horari d'obertura de l'equipament**

