

**CENTRE
CULTURAL**

**Bellvitge
Gornal**



Activitats

gener - març 2026

Salut i benestar

Tallers gratuïts

Taller de Qi Gong

El *qi-gong* o *txi-kung* consisteix en exercicis per millorar la salut i equilibrar el cos i la ment. Els moviments suaus d'aquesta tècnica ens tranquil·litzen, ajuden a la concentració, harmonitzen l'energia interna (*qi*), restableixen l'estat emocional i activen les funcions fisiològiques.

Dies: els dilluns, del 19 de gener al 23 de març

Horari: de 19 a 20 h

Taller de taitxí

El *taixí-txuan*, també anomenat *taixí* és una art marcial xinesa "interna" (*nejija*). Els seus practicants afirmen que els proporciona molts beneficis, incloses millores en la salut i la longevitat.

El *taixí* comprèn una sèrie de moviments lents. En les classes s'ensenya a conèixer el propi equilibri i allò que l'afecta, a reconèixer iguals entre els altres i l'estima del valor pràctic en la capacitat de moderar comportaments extrems i l'actitud en els nivells mental i físic.

Dies: els dimarts, del 20 de gener al 24 de març

Horari: de 19 a 20 h

Període d'inscripcions:
Matins: 14 i 15 de gener, de 10 a 14 h
Tardes: 12, 13, 14 i 15 de gener, de 16 a 19 h



Taller de ioga adaptat

Sessions de *kundalini* ioga adaptades a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes i obertes a la comunitat.

Dies: els dilluns i els dimecres

Horari: de 16 a 18 h

Ho organitzen: Fundació No Somos Invisibles

Exercicis de sòl pelvià i hipopressius

Apte per a totes les dones de totes les edats. Farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal i enfortiment de sòl pelvià amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura.

Dies: els dimarts, del 20 de gener al 24 de març

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Taller de risoteràpia

Vine amb nosaltres a passar unes estones molt divertides, plenes de dinàmiques, exercicis lúdics i jocs que ens faran recordar l'essència pura de quan érem nens i nenes, que et portaran el teu riure més genuí, l'alegria interna. A més, t'enduràs eines per al teu dia a dia, per tal d'estar saludable i alegre. **Tips** que recordaràs amb un bon somriure i et seran molt útils. T'hi esperem.

Dies: els dimecres 4, 11, 18 i 25 de febrer (4 sessions)

Horari: de 18 a 19.30 h



Tallers per a joves

Taller de pintura i dibuix creatiu per a joves

Taller dissenyat per a joves que busquin fomentar l'autoexploració i autoafirmació a través de diverses tècniques artístiques en un ambient segur i acollidor.

Impartit per l'artista York Rodríguez.

Dies: tots els dijous

Horari: de 17.30 a 19 h

Infants i famílies

Taller de robòtica amb LEGO Spike

Dissenya, construeix i programa robots intel·ligents amb LEGO Spike mentre explores el món de la tecnologia i l'enginyeria. A través de reptes pràctics i creatius, aprendràs a resoldre problemes, treballar en equip i pensar com un veritable inventor.

Una activitat 100 % STEAM (ciència, tecnologia, enginyeria, art i matemàtiques) per potenciar la lògica, la creativitat i la innovació.

Dirigit a infants de 8 a 12 anys.

EL taller és gratuït, però cal fer una aportació de 20 euros pels materials que els participants s'enduran a casa en acabar.

Dies: els dimarts, del 20 de gener al 24 de març

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Hi col·labora: Nubòtica



Taller de circ en família

Circ en família és una activitat dissenyada perquè els més petits puguin gaudir d'una activitat física i estimulants basada en tècniques de circ a nivell elemental, jocs i dinàmiques cooperatives.

Les sessions de petit circ consisteixen en generar un espai de descoberta intergeneracional on als infants se'ls brinda una oportunitat per treballar el desenvolupament personal, motriu i social, i on les mares, pares o acompanyants poden compartir l'experiència de la criança amb els seus fills/s i altres famílies.

El circ, a més, ens ofereix una àmplia gamma d'exercicis físics que en ajuden a millorar la nostra coordinació i habilitat motriu, amb una transferència directa cap a altres esports i exercicis de la vida quotidiana. És per això que apostem per la seva introducció en edats primerenques.

Dies: els dimarts, del 20 de gener al 24 de març

Horari: de 17 a 19 h

Ho organitza: Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Taller de cuina xinesa

T'agrada el menjar xinès però no saps per on començar? Vine al taller de cuina xinesa casolana i aprèn a preparar plats senzills, saborosos i perfectes per al teu dia a dia. Sorprèn tothom a casa amb els nous sabors!

Dies: els divendres 6, 13 i 20 de febrer

Horari: de 18 a 20 h



Informació i inscripcions:



Tallers d'entitats col.laboradores

Taller de pintura Art-Nsi

Taller de pintura adaptat a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes i obert a la comunitat, concebut per explorar el llenguatge personal de cada participant.

Informació i inscripcions: sandra@nosomosinvisibles.org

Dies: els dijous

Horari: de 17 a 19 h

Ho organitza: Fundació No Somos Invisibles

Taller d'estimulació cognitiva i musicoteràpia

Informació i inscripcions: info@alzheimerhospital.cat

Telèfon: 93 261 57 64

Dies: els dilluns i els dimecres

Horari: d'11.30 a 13 h

Ho organitza: Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de L'Hospitalet

Taller de poesia

Informació i inscripcions: rafacaleroarribas@hotmail.com

Dies: els divendres

Horari: de 18.30 a 20.30 h

Ho organitza: Asociación Cultural Poética Luz de Luna

Taller de cuina

Cal fer una aportació econòmica per a la compra dels ingredients.

Informació i inscripcions: avvibellvitge@gmail.com

Dies: els dilluns i els dijous

Horari: de 18 a 20.30 h

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes Independent de Bellvitge

Taller de manualitats

Informació i inscripcions: avvibellvitge@gmail.com

Horari: els dimecres

Horari: de 18.30 a 20.30 h

Ho organitza: Associació de Veïns i Veïnes Independent de Bellvitge

Taller d'anglès basic

Informació i inscripcions: latrama.associacio@gmail.com

Dies: els dimecres

Horari: de 17.30 a 18.30 h

Ho organitza: Associació de teatre La Trama

Taller de flamenc i sevillanes

Informació i inscripcions: 633 434 80 (Anais)

Dies: els dimarts

Horari: de 18 a 19 h

Ho organitza: Associació Cultural La Lunares

Taller de castanyoles

Informació i inscripcions: 686 136 027 (Esmeralda)

Dies: els dimecres

Horari: de 18 a 19 h

Ho organitza: Centro Recreativo Andaluz Alhambra

Taller de flamenc i sevillanes

Informació i inscripcions: 686 136 027 (Esmeralda)

Dies: els divendres

Horari: de 20 a 22 h

Lloc: Aula vella (a sobre del Mercat)

Ho organitza: Centro Recreativo Andaluz Alhambra

Taller de sevillanes (iniciació)

Informació i inscripcions: 636 810 903 (Carmen Cuenca)

Dies: els dilluns i els dimecres

Horari: de 16 a 17 h

Lloc: Aula vella (a sobre del Mercat)

Ho organitza: Associació Colectivo de Baile de l'antiga Aula de Cultura

Taller de flamenc (iniciació)

Informació i inscripcions: 636 819 903 (Carmen Cuenca)

Dies: els divendres

Horari: de 17 a 20 h

Lloc: Aula vella (a sobre del Mercat)

Ho organitza: Associació Colectivo de Baile de l'Aula Vella

Cursos d'aprenentatge de la llengua catalana

Informació i inscripcions: lhospitalet@cpnl.cat, www.cpnl.cat/lh, 93 403 20 202 (CNL de L'Hospitalet)

Matins: els dimarts i els dijous

Horari: de 9 a 14 h

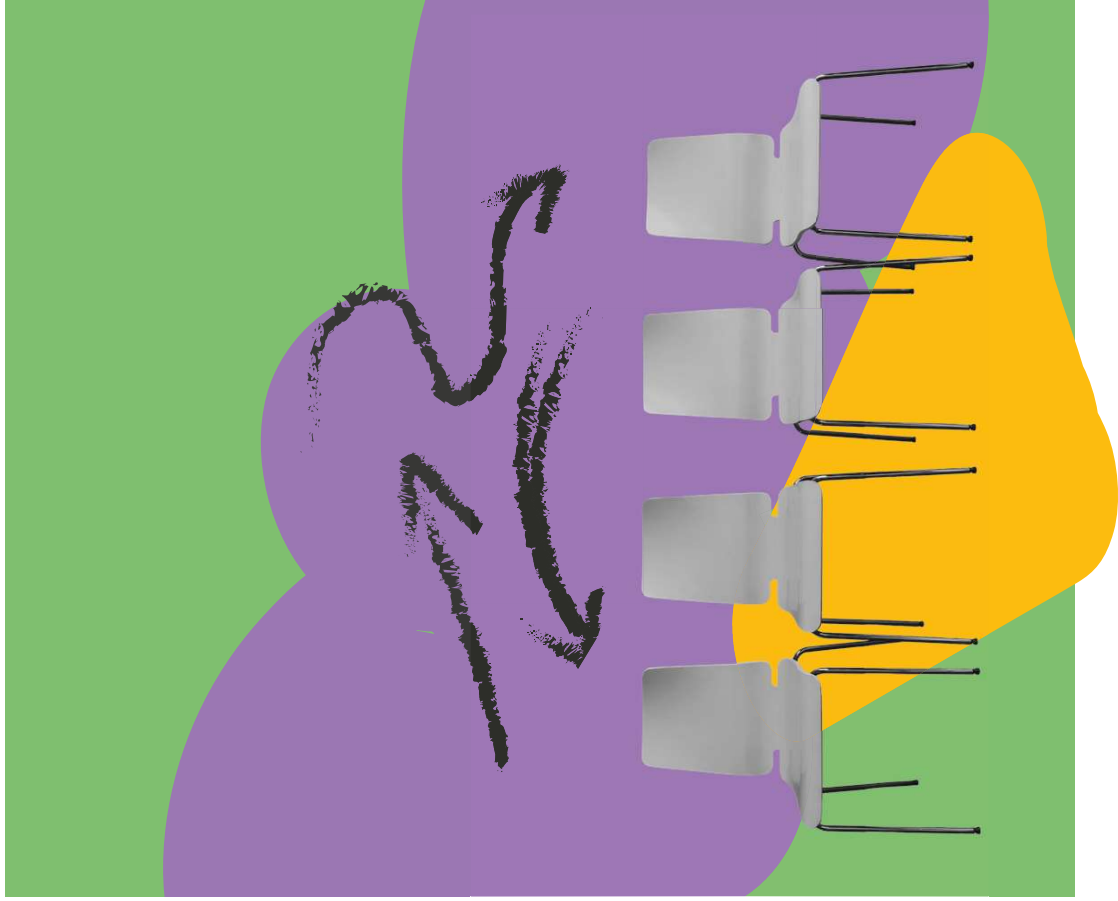
Tardes: els dilluns i els dimecres

Horari: de 16 a 20 h

Ho organitza: Centre de Normalització Lingüística de L'Hospitalet

Grups de teatre amateur oberts al barri

Vols formar part d'un grup de teatre del barri?
T'esperem al Centre Cultural!



ANTHEIA TEATRE

Dies: els divendres

Horari: de 18.30 a 19 h

Informació i inscripcions: antheiagrupoateatro@gmail.com

GRUP GORNAL TEATRE

Dies: els dilluns

Horari: de 19 a 21 h

Informació i inscripcions: 606 974 745

ASOCIACIÓ CULTURAL LA TRAMA

Dies: els dimecres

Horari: de 19 a 21 h

Informació i inscripcions: latrama.associacio@gmail.com

ASSOCIACIÓ CULTURAL BELLGRUP

Dies: els dijous

Horari: de 19.30 a 21.30 h

Informació i inscripcions: 630 810 498 (Rafa)

GRUP DE TEATRE V de B:

Dies: els dimarts

Horari: de 20 a 22 h

Informació i inscripcions: 697 747 915 (Vicente Jorge)



CENTRE CULTURAL

**Bellvitge
Gornal**

Centre Cultural Bellvitge-Gornal

De dilluns a divendres, de 10 a 21 h

Dissabte, de 10 a 13.30 h

Plaça de la Cultura, 1

Metro **L1: Bellvitge** / FGC: **Gornal**

/ Renfe: **Bellvitge**

Informació

ccbellvitgegornal.l-h.cat

 **@cc.bellvitgegornal**

 **facebook.com/ccbellvitgegornal**

 **93 403 61 55**

 **c.c.bellvitge-gornal@l-h.cat**



Ajuntament de L'Hospitalet

