

A person is performing a circus act on a large, illuminated hoop at night. The person is in a dynamic pose, holding onto the hoop with both hands. The background is dark, with some green foliage visible on the left. The overall scene is lit with warm, golden light, creating a dramatic atmosphere.

Centre Cívic Sant Martí

**PROGRAMACIÓ
CULTURAL
I TALLERS**

D'abril a juny de 2018

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS · TALLERS 2n TRIMESTRE DE 2018

Inscripcions presencials del 8 al 16 de març a la 3a planta del Centre Cívic de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Inscripcions a la web barcelona.cat/ccsantmarti des del dijous 8 de març a les 9 h fins els diumenge 18 de març.

Els tallers s'iniciaran a partir del 9 d'abril de 2018.

Menors de 18 anys:

- Totes les dades personals (nom, cognom, data de naixement, DNI, adreça, població, codi postal, telèfon, e-mail).
- Fotocòpia del DNI pare, mare o tutor/a.
- Fotocòpia de la targeta sanitària.
- Fotocòpia del DNI del noi/a o fotocòpia del llibre de família.
- Fitxa d'inscripció als tallers, signada pel pare, mare o tutor/a.

Els menors i els col·lectius amb preus reduïts han de fer la inscripció presencialment.

També es poden fer inscripcions a Barcelona Ticket Rambla al Palau de la Virreina de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h.



NORMATIVA

- Els tallers són per a majors de 16 anys, a excepció d'aquells que s'indica específicament la franja d'edat.
- Els menors de 18 anys hauran de formalitzar una fitxa d'inscripció específica per a ells, signada pel pare, mare o tutor/a, que facilitarà el mateix centre.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions (inclosa la pròpia).
- No es reserva plaça per telèfon ni per correu electrònic.
- Alguns tallers o monogràfics tenen suplementos per material o ingredients, informa't abans de fer la inscripció.
- Pagament en inscripció presencial amb targeta en el moment de la inscripció o per ingrés bancari.
- El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.
- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners ni es guardarà plaça per a un altre trimestre.

DANSA

BALLS DE SALÓ

- 1r nivell: divendres de 21.15 a 22.45 h
- 2n nivell: divendres de 19.45 a 21.15 h

Preu: 67,16 €

10 sessions. Data d'inici: 13 d'abril.

Impartit per Jordi Villoro

Cal inscriure-s'hi en parella i el preu és per persona.

Aprendrem que significa portar i deixar-se portar. També el ritme i els passos bàsics del fox, la salsa, el pasdoble, el rock, el cha-cha-cha, la bachata i el vals. Al segon nivell, incorporarem figures i aprendrem el ritme del merengue, el swing i el bolero.

SEVILLANES

Dimarts de 18.30 a 20 h

10 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

Preu: 52,64 €

El grup acull nivell d'iniciació i avançat. Amb els d'iniciació treballarem sevillanes individuals, en parella, de tres, de quatre i en "corro", a través del ritme, el braceig i els "zapateados". Al grup avançat, millorarem la tècnica, les combinacions i les coreografies.



ZUMBA*

• **Opció A: dilluns de 19.30 a 20.30**

10 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.

• **Opció B: dilluns de 20.30 a 21.30 h**

10 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.

Impartit per Cristina Suárez

• **Opció C: dimecres de 21 a 22 h**

10 sessions. Data d'inici: 11 d'abril.

Impartit per Francisco Calvo

Preu: 35,09 €

El resultat d'aquesta fusió de ritmes és un entrenament físic i cardiovascular totalment lúdic i divertit, dissenyat per totes les edats. Les sessions es componen de rutines que combinen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i tonificació. Treballarem principalment glutis, cames, braços i abdominals.

SWING SOLO*

Dimecres de 20 a 21 h

10 sessions. Data d'inici: 11 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per El Temple del Swing Barcelona

Aprendrem moviments i passos per gaudir de la música swing sense haver de ballar amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.



LINDY HOP*

Dimecres de 21 a 22 h

10 sessions. Data d'inici: 11 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per El Temple del Swing Barcelona

Si t'agrada la música swing i vols ballar en parella, has de provar aquest taller. El Lindy Hop és el ball estrella dels balls swing en parella. És un ball d'origen afroamericà, rítmic i molt dinàmic que omple d'alegria a qui el balla.

***Important:** No es recomana a persones que tinguin o hagin tingut lesions a l'esquena o a les articulacions (per exemple, genolls i turmells).

BOLLYFITNESS

Dijous de 18.15 a 19.15 h

10 sessions. Data d'inici: 12 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per Polly Casson

El bollyfitness és una creació bastant nova i molt dinàmica, que es balla al ritme de Bollywood i l'estil de Zumba. Combinarem l'energia del Bollywood i de l'aeròbic amb els detalls més bonics de les danses de l'Índia com els "mudras" de les mans.



COS I MOVIMENT

PILATES**

• **Opció A - nivell avançat: dimarts de 20 a 21 h**

10 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

• **Opció B: - nivell avançat: dijous de 19.30 a 20.30 h**

10 sessions. Data d'inici: 12 d'abril.

• **Opció C - nivell bàsic: dimarts de 21 a 22 h**

10 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

• **Opció D-nivell bàsic: dimecres de 15 a 16 h**

10 sessions. Data d'inici: 11 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per Celia Alemán

Aquest mètode ens ajudarà a establir els músculs centrals, amb especial èmfasi en la respiració i en l'alineació de la columna. Els exercicis s'efectuen lentament i de manera molt controlada per proporcionar major coordinació i equilibri, ja que el seu propòsit és treballar la relaxació del cos i la ment.

GIMNÀSTICA

- **Opció A: dilluns i dimecres de 9 a 10 h**
20 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.
 - **Opció B: dilluns i dimecres de 10 a 11 h**
20 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.
 - **Opció C: dilluns i dimecres de 16.15 a 17.15 h**
20 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.
- Preu: 58,56 €
Impartit per Maria Reina

Aquest taller ofereix una modalitat essencial per conservar un cos sa i àgil. Una vegada comenceu a exercitar-vos, aquesta rutina es tornarà imprescindible i el vostre cos us demanarà moviment muscular!



IOGA**

- **Opció A: dimarts i dijous de 9.30 a 11 h**
20 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.
Preu: 87,85 €
- **Opció B: dimecres de 18 a 20 h**
10 sessions. Data d'inici: 11 d'abril.
Preu: 58,56 €
Impartit per Jennifer Segurana

El Ioga Iyengar ens enforteix físicament i psíquicament, així com millora la nostra qualitat de vida. És una forma de Hatha ioga que posa èmfasi en el detall, la precisió i l'alineament. Desenvoluparem qualitats per mantenir sans i en equilibri tots els sistemes del cos.

HIPOPRESSIUS I MINDFULNESS

• **Opció A: Dilluns de 21.30 a 22.30 h**

10 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per Cristina Suárez

Els exercicis que estan de moda per tenir un ventre pla! Treballarem la faixa abdominal i el sòl pelvià a partir de tres tipus de rutines: exercicis de Kegel, hipopressius, mindfulness (relaxació). Promovent així la correcció postural, recuperació postpart i prevenció de lesions.



TAI-TXI

Dilluns de 18 a 19 h

10 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.

Preu: 35,09 €

Impartit per Alicia López

En aquesta disciplina de naturalesa marcial i origen xinès, realitzarem moviments encadenats de forma coordinada, lenta, suau i precisa. Aquesta meditació en moviment és ideal per reduir l'estrès!

****Important:** No es poden matricular persones embarassades, amb problemes de cor, amb problemes d'hèrnia discal o amb altres problemes greus de columna.

ART I CREATIVITAT

AULA DE PINTURA

- **Opció A: dilluns i dimecres de 19 a 21 h**

20 sessions. Data d'inici: 9 d'abril.

Impartit per Virginia Zimanás

- **Opció B: dimarts i dijous de 16 a 18 h**

20 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

- **Opció C: dimarts i dijous de 19 a 21 h**

20 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

Preu: 77,44 €

Impartit per Àngels Casas

En aquest taller trobaràs un espai obert perquè puguis desenvolupar les teves obres pictòriques. Comptaràs amb suport en la part creativa i tècnica per perdre la por al llenç en blanc!

Vine tant si tens o no experiència amb la pintura!

FES EL TEU DIARI DE LECTURA! (ESPECIAL SANT JORDI)

M N

Dimarts 24 d'abril de 17.30 a 20.30 h

1 sessions. Data d'inici: 24 d'abril

Preu: 10,53 € +8 € en concepte de material (kit d'enquadernació)

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Construirem un diari amb les pàgines interiors editades, per portar un seguiment de les nostres lectures. Una manera de no oblidar el millor de cada llibre que passa per les nostres mans. Elaboració del diari i presentació de diferents opcions de decoració amb scrapbook.



PREPARA'T PER LES VACANCES: FES UN DIARI DE VIATGE

M N

Dijous 7 de juny de 17.30 a 20.30 h

1 sessions. Data d'inici: 7 de juny

Preu: 10,53 € +8 € en concepte de material (kit d'enquadernació)

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Fes el diari que t'acompanyi en els teus viatges! Una enquadernació que s'entrecreu com els dits de les mans. Donarem màxim protagonisme als fils i al paper. I afegirem pàgines per algunes de les teves fotos. I sense cap mena d'adhesiu! Fem-ho fàcil. També el podràs fer servir com a àlbum, receptari...



MÚSICA I CANT

ÒPERA CAFÈ

Dimarts de 16.30 a 18 h

10 sessions. Data d'inici: 10 d'abril.

Preu: 52,64 €

Impartit per Joan Martínez Colàs (Barcelona Clàssic Concert)

Aquest taller ens aproparà al món de l'òpera. A través d'explicacions, vídeos, audicions i alguna interpretació vocal en directe ens endinsarem en les òperes més populars de tots els temps. A la mitja part, oferirem cafè als assistents en un ambient còmplice i proper.

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA

Dimecres de 18.30 a 20 h

10 sessions. Data inici: 11 d'abril.

Preu: 63,53 €

Impartit per Charlie Pérez

Amb aquest taller aprendrem a utilitzar la vostra càmera amb soltesa i sabreu tot el necessari per treure el màxim profit a l'hora de realitzar les vostres fotografies.



CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE MERCAT

Dimecres de 19 a 21 h

10 sessions. Data inici: 11 d'abril.

Preu: 58,56 € + 27 € suplement per ingredients

Impartit per Glòria Imbernon

Cal portar davantal i carmanyola.

Cuinarem amb productes de temporada i aprendrem a fer plats de sempre però amb un toc de cuina actual. Entrants, plats principals de carn i peix i algunes postres. A la classe cuinaràs i et portaràs cap a casa un tast dels plats del dia.

FEM PA!



Dimecres de 9.30 a 11.30 h

6 sessions. Data inici: 11 d'abril.

Preu: 7,02 € + 6 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Heu intentat fer pa a casa i no us en heu sortit? Aquí aprendrem les nocions bàsiques per a fer pa a mà, sols amb farina , aigua, sal i llevat de forner. Pa blanc, pa integral, pa dolç..., i molt més!



COSMÈTICA



COSMÈTICA FRESCA DE COCO

Dijous 19 d'abril de 17.30 a 20.30 h

Preu: 10,53 € + 8 € en concepte de material

Impartit per Marion Sargent (Mon Petit Pot)

Un taller per descobrir els beneficis extraordinaris del coco per la teva pell y cabell. Elabora un hidratant facial, un exfoliant corporal i un elixir capilar utilitzant l'oli de coco y els seus derivats com el sucre i la llet.



MEDI AMBIENT

TALLER D'ALCOHOLATS D'HERBES



Divendres 18 de maig d'11 a 12 h

Gratuït. Cal inscripció prèvia a barcelona.cat/ccsantmarti.

Impartit per Alma (Projecte Ombú)

Els alcoholats estan fets a partir de la maceració d'alcohol i de plantes medicinals fresques. En aquest taller els assistents aprendran a elaborar un líquid d'herbes d'ús extern, coneixent els seus usos i propietats i s'ho emportaran a casa per a ús quotidià.



INTRODUCCIÓ AL CUIR VEGÀ (FES UNA FUNDA DE MÒBIL)



Dimarts 17 d'abril de 19 a 20.30 h

Gratuït + 4,50 € en concepte de material
Impartit per Lorena Martínez Garcia

En la actualitat encara que es segueixi utilitzant el cuir animal, podem crear amb altres materials com la tela de suro (cuir vega), un substitutiu de la pell, que es treballa de la mateixa manera i es un opció adoptada cada vegada per a més persones.

TALLERS FAMILIARS

FESTA DE LA ROBÒTICA EN FAMÍLIA

Dissabte 12 de maig de 10 a 13 h

1 sessió.

Preu: Gratuït

Impartit per Andròmines. Organitzat amb la Biblioteca de Sant Martí

Nens fins a 12 anys + 1 adult.

Una invitació per gaudir un temps molt divertit programant robots senzills i així engrescar els més menuts en l'ús de la tecnologia. Amb materials reciclats, crea el teu propi robot teledirigit i personalitzat!



HOLA LOLA. UN TALLER PERFORMATIU ON OBRIR LA PORTA A ALLÒ DESCONEGUT

Dissabte 7 d'abril d'11 a 12 h

1 sessió.

Preu: Gratuït

Impartit per Angela Peris

Nens de 3 a 8 anys + 1 adult.

Aquest taller està adreçat a adults, nens i nenes que vulguin experimentar en família la capacitat que pot arribar a tindre un grup quan es proposa complir un mateix somni. De manera col·lectiva i des de la intuïció ens proposarem construir una casa per a tots i totes. Una llar on poder gaudir de la calma, escoltant música i llegint els nostres propis contes i històries. Un espai on hi càpiga tothom. Un lloc que s'obrirà a totes les idees. I com ho farem això? Molt fàcil: ballant, pensant i deixant-nos anar.

IOGA EN FAMÍLIA

TALLER DE IOGA EN FAMÍLIA

Dijous de 17 a 18 h

10 sessions. Data d'inici: 12 d'abril

Preu: 35,09 €

Impartir per Sara Sanchez (Yoguitos Bcn)

1 nen/a fins a 12 anys + 1 adult.

Una activitat per apropar als pares i les mares als més petits i trobar un temps afectiu per a gaudir en família. És una experiència divertida que permet descobrir els beneficis del ioga, trencar els rols comuns i crear un entorn de pau en moviment.



TALLERS JOVES

TARDA MANGA:
Crea el teu personatge manga



Divendres 20 d'abril de 17 a 20 h

1 sessió

Preu: Gratuït

Impartit per Daniel Torrado. Organitzat amb la Biblioteca de Sant Martí.

Joves de 12 a 20 anys amb inscripció prèvia

Passis: 17 a 18.30 h. de 12 a 16 anys; i de 18.30 a 20 h. de 16 a 20 anys

Dibuixa al teu personatge de manga favorit o crea el teu personalitzat, afegint-li els trets i complements que decideixis. No importa el nivell de dibuix que tinguis.



ADREÇA

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

Selva de Mar, 215

Tel. 93 256 57 60

HORARIS

Horari del centre

De dilluns a dijous de 8 a 23 h

Divendres de 8 a 24 h

Dissabtes i diumenges de 9 a 14 h

i de 16 a 20.30 h

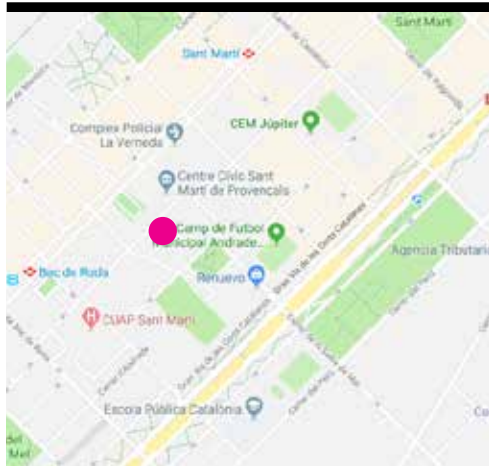
MÉS INFORMACIÓ

f Centre Cívic Sant Martí

✉ informacio@ccsantmarti.net

🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

MAPA



M. L2: Bac de Roda, Sant Martí

Bus: H10, 33, V29, B24