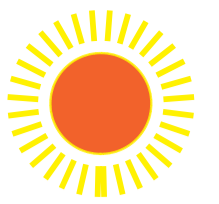




TALLERS ESTIU



JULIOL 2018

* Els tallers s'iniciaran a partir del 2 de juliol de 2018.

* **Inscripcions presencials:** del 4 al 15 de juny a la 3a planta del Centre Cívic de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de dilluns a dijous de 16 a 20 h.

* **Inscripcions web:** barcelona.cat/ccsantmarti des del dilluns 4 de juny a les 10 h.

DANSA

ZUMBA*

Dilluns 2, dimecres 4 i dilluns 9 de 17.30 a 18.30 h
3 sessions. Preu: 10,53 €

Impartit per Cristina Suárez

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.

CHARLESTON DELS ANYS 20**

Tastet introductori

Dimecres 4 de juliol de 19 a 20 h

1 sessió. Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

Places limitades

Impartit per El Temple del Swing Barcelona

Aprenderàs els moviments clàssics d'aquest ritme. És un ball optimista, ràpid, lliure i espontani. Ideal per a tothom que busca un ball improvisat i vol carregar-se i recuperar l'optimisme i alegria dels bojos anys 20.

NOU TALLER!

A COP DE SWING! *

Tastet introductori

Dimecres 4 de juliol de 20 a 21 h

1 sessió. Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

Places limitades

Impartit per El Temple del Swing Barcelona

Aprendrem moviments i passos per gaudir de la música swing sense haver de ballar amb una parella. Aquest tastet és ideal alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

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

NOU TALLER!

BOLLYFITNESS

Dimarts 3, dijous 5 i dimarts 10 de 17.30 a 18.30 h

3 sessions. Preu: 10,53 €

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

HIPOPRESSIUS I MINDFULLNESS

Dilluns 2, dimecres 4 i dilluns 9 de 18.30 a 19.30 h

3 sessions. Preu: 10,53 €

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

Opció A. Dimecres 4 i dimecres 11 de 10 a 11 h

2 sessions. Preu: 7,02 €

Opció B. Dimarts 3 i dimarts 10 de 19.30 a 20.30 h

2 sessions. Preu: 7,02 €

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! La segona sessió es realitzarà a l'exterior.

ART I CREATIVITAT

COM PINTAR UNA NATURA MORTA AL NATURAL

Dilluns 2 de 17.30 a 20.30 h

1 sessió.

Preu: 5,81 € + 2,60 en concepte del llenç

Impartit per Virginia Zimanás

Aquest taller pretén apropar a persones amb o sense experiència a la pintura, l'idea de pintar una natura morta des del natural. Es treballarà la perspectiva, llum, ombra i colors. Taller que es realitza a l'exterior. Porta els teus pinzells i pintures.

NOU TALLER!

COM PINTAR UN PAISATGE IMPRESSIONISTA

NOU TALLER!

Preu: 5,81 € + 2,60 en concepte del llenç 1 sessió.
Impartit per Virginia Zimanás

A partir de fotografies aprendrem a pintar un paisatge amb la tècnica impressionista. No cal tenir experiència amb la pintura. Taller que es realitza a l'exterior. Porta els teus pinzells i pintures.

FES EL TEU MARC DE FOTOS AMB SCRAPBOOKING

Dimercres 4 de 17.30 a 20.30 h
1 sessió.

NOU TALLER!

Preu: 10,53 € + 6 € en concepte de material
Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)
Redecora la teva casa amb les fotos dels teus millors moments. Crearem un marc de fotos amb detalls de scrapbooking. Podràs triar entre un marc infantil, una opció elegant amb materials com el cànem, lli, fusta, o un trio de divertits marcs imantats per a la teva nevera. Nosaltres ho posem tot i tu solament has de triar la foto ideal.

MÚSICA I CANT

PARÍS, AMOR I ÒPERA

(amb biblioteca sant martí de Prov)

Dimarts 3 i dimarts 10 de 16.30 a 18.30 h
2 sessions.

Preu: 14,04 €

NOU TALLER!

Impartit per Joan Martínez Colàs (Barcelona Clàssic Concert)

En col·laboració amb la Biblioteca de Sant Martí de Provençals

París és una ciutat indispensable per comprendre la història de l'Òpera. Molts dels més grans autors d'aquest gènere van estrenar, compondre o ambientar les seves obres a la ciutat de la llum. Amb aquest monogràfic Joan Martínez Colàs ens endinsarà en la història d'algunes de les òperes més significatives que tenen París com a teló de fons: *Andrea Chenier*, *La bohème*, *La traviata*, *Manon Lescaut*,...

NOVES TECNOLOGIES

COM SER UN YOUTUBER

Dimercres 4 de juliol de 17 a 20 h
1 sessió.

NOU TALLER!

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

Places limitades

Impartit per Carolina Gaona.

Aprèn els trucs essencials per crear material audiovisual, crea i configura el teu canal de Youtube, coneix apps per a l'edició de vídeo, converteix-te en Youtuber.

FACEBOOK A FONDS

Dimercres 11 de Juliol de 17 a 20 h
1 sessió.

Preu: 10,53 €

NOU TALLER!

Impartit per Carolina Gaona.

Amb aquest taller obtindràs els coneixements necessaris per gestionar Facebook com tot un expert. Coneix la diferència entre pàgina perfil, aprèn a programar les teves publicacions, crea campanyes de pagament, treu el màxim profit del Facebook Live, dissenya un pla de continguts efectiu.

TALLERS INFANTILS I FAMILIARS

CIRC EN FAMÍLIA

Dimarts 3 i dijous 5 de 17 a 18.30 h
2 sessions.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

Places limitades

Impartit per Matías Muñoz.

NOU TALLER!

Adreçat a nens i nenes de 5 a 12 anys.

Què és el circ? Quina és la motivació? Després de fer els primers jocs grupals farem exercicis de porte acrobàtic, altres per fer verticals i de concentració i presència. També ens iniciarem en els malabars els Siteswaps (numerologia) i aprendrem a estirar profundament basats en la respiració i el moviment.

* Activitat familiar paral·lela a Mercateatre, 21a. Fira de Circ i animació que es realitza el dissabte 30 de juny al Parc de Sant Martí.

MAPES SECRETS DELS ARBRES DE BARCELONA

Dimarts 3 i dijous 4 de juliol a les 18 h
2 sessions.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

Places limitades

Impartit per Susana Tornero. Organitzat amb la biblioteca de Sant Martí de Provençals.

Adreçat a nens i nenes de 7 a 10 anys.

Taller participatiu per descobrir els arbres que envolten el nostre entorn de la mà d'una narradora oral apassionada pels arbres. A través de diferents contes, mites, llegendes, cançons, dites i endevinalles veurem els arbres amb uns altres ulls, i dibuixarem mapes per poder-los redescobrir.

NOU TALLER!

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ
Selva de Mar, 215
08020, Barcelona
Tel. 93 256 57 60
informacio@ccsantmarti.net
www.barcelona.cat/ccsantmarti