



Centre Cívic Sant Martí

**PROGRAMACIÓ
CULTURAL
I TALLERS**

De setembre a desembre 2018

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS: TALLERS DE TARDOR 2018

Inscripcions presencials del 10 al 14 de setembre 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. (El dimarts 11 de setembre és festiu i el Centre Cívic romandrà tancat).

Inscripcions al web barcelona.cat/ccsantmarti des del dilluns 10 de setembre a les 10 h

NORMATIVA

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

Documentació requerida als 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 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.

El pagament d'inscripcions presencials es fa amb targeta en el moment de la inscripció o per ingrés bancari.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre els tallers que no hagin 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: 28 de setembre

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 I RUMBA

Dimarts de 18.30 a 20 h

10 sessions. Data d'inici: 25 de setembre

Preu: 52,64 €

Impartit per Eva Vaca

Si vols aprendre les quatre sevillanes i a més alguns passos de rumba, aquest és el teu taller!

Comença des de zero o perfecciona els passos d'aquesta dansa andalusa. El mateix grup acull iniciació i avançat.



ZUMBA*

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

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

10 sessions. Data d'inici: 1 d'octubre

Preu: 35,09 €

Impartit per Cristina Suárez

• **Opció C: dimecres de 21 a 22 h**

10 sessions. Data d'inici: 26 de setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Francisco Calvo

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 20.30 a 21.30 h

10 sessions. Data d'inici: 26 de setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per El Temple del Swing Barcelona

Aprendràs 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 així com millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les

****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: 27 de setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Polly Casson

El bollyfitness és una creació força nova i molt dinàmica, que es balla al ritme de Bollywood i l'estil de Zumba: coreografies molt alegres i animades. 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: 25 de setembre
Preu: 35,09 €
- **Opció B: nivell avançat: dijous de 19.30 a 20.30 h**
10 sessions. Data d'inici: 27 de setembre
Preu: 35,09 €
- **Opció C: nivell bàsic: dimarts de 21 a 22 h**
10 sessions. Data d'inici: 25 de setembre
Preu: 35,09 €
- **Opció D: nivell bàsic: dimecres de 15 a 16 h**
10 sessions. Data d'inici: 26 de setembre
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.



GINNÀSTICA

- **Opció A:** dilluns i dimecres de 9 a 10 h
- **Opció B:** dilluns i dimecres de 10 a 11 h
- **Opció C:** dilluns i dimecres de 16.15 a 17.15 h

20 sessions. Data d'inici: 26 de setembre

Preu: 58,56 €

Impartit per Empara Rosselló

Aquest taller ofereix una modalitat essencial per conservar un cos sa i àgil. Una vegada comenceu a exercitar-vos, aquesta rutina esdevindrà 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: 2 d'octubre

Preu: 87,85 €

- **Opció B:** Dimecres de 18 a 20 h

10 sessions. Data d'inici: 3 d'octubre

Preu: 58,56 €

Impartit per Jennifer Segurana

El loga 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.

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

HIPOPRESSIUS I MINDFULLNESS

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

10 sessions. Data d'inici: 1 d'octubre

Preu: 35,09 €

- **Opció B: Dimecres de 22 a 22.45 h**

10 sessions. Data d'inici: 26 de setembre

Preu: 26,32 €

Impartit per Cristina Suárez

Els exercicis que estan de moda per tenir un ventre pla! Es treballa la faixa abdominal i el sòl pelvià. La classe estarà dividida en tres parts: exercicis de Kegel, hipopressius, mindfulness i relaxació. Promouent així l'enfortiment d'aquests músculs; correcció postural, recuperació postpart, prevenció de lesions i millora de patologies com poden ser incontinència urinària, dolors lumbo-pèlvics i d'esquena.

TAI-TXI

- **Opció A: Dilluns de 18 a 19.30 h**

10 sessions. Data d'inici: 1 d'octubre

Preu: 52,64 €

- **Opció B: Dimarts de 9 a 10 h**

10 sessions. Data d'inici: 25 de setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Alicia López

L'art del Tai-txi té els seus orígens en l'antiga Xina. És una disciplina de naturalesa marcial i les seves característiques bàsiques són la realització de moviments encadenats de forma coordinada, lenta, suau i precisa. Aquesta meditació en moviment és ideal per reduir l'estrès!

**TASTET D'AUTODEFENSA PERSONAL
FEMENINA**

Dimecres 28 de novembre
de 18.30 a 20.30 h



1 sessió

Gratuït. Cal inscripció prèvia. Places limitades
Organitzen Aquí T'Escoltem, Punt InfoJOVE i
Punts Jove Informa't i Participa
Impartit per PIAD

Adreçat a noies a partir de 15 anys

**Amb motiu del Dia internacional contra la violència
vers les dones.*

Amb aquest taller es pretén potenciar la seguretat física i emocional a través del augment de la presa de consciència de l'espai, de la postura i de la comunicació verbal i no verbal, com a eines de les dones.

ART I CREATIVITAT

AULA DE PINTURA

- **Opció A: dilluns i dimecres de 19 a 21 h**
20 sessions. Data d'inici: 26 de setembre
Impartit per Virginia Zimanás
 - **Opció B: dimarts i dijous de 16 a 18 h**
20 sessions. Data d'inici: 25 de setembre
 - **Opció C: dimarts i dijous de 19 a 21 h**
20 sessions. Data d'inici: 25 de setembre
- Preu: 77,44 €
Impartit per Àngels Casas

En aquest taller hi trobaràs un espai obert perquè puguis treballar en 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!

CONVERTEIX LA TEVA IDEA EN UN CÒMIC

Dimecres de 18.30 a 20 h

7 sessions. Data d'inici: 17 d'octubre

Preu: 36,14 €

Impartit per Daniel Torrado



En aquest taller aprendrem pas a pas com donar-li forma a aquesta historieta que sempre has tingut en el cap, però mai t'has atrevit a començar. Des de la idea fins a les pàgines de còmic, passant pel resum, l'escaleta, el disseny de personatges, etc.



L'ÀLBUM COPTE: ENQUADERNACIÓ DE L'ANTIC EGIPTE

Dijous de 18 a 20.30 h

3 sessions. Data d'inici: 8 de novembre

Preu: 25,62 € +12 € en concepte de material (kit d'enquadernació)

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)



L'àlbum definitiu. El cosit copte és una enquadernació ancestral que prové de l'antic Egipte.

Et permet una obertura total i treballar amb moltes pàgines. Pot ser el contenidor d'una escapada de cap de setmana o d'un llarg viatge.



ENQUADERNACIÓ: LLIBRETES JAPONESSES

Dijous de 18 a 20.30 h

M N

2 sessions. Data d'inici: 18 d'octubre

Preu: 17,55 € +8 € en concepte de material (kit d'enquadració)

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Atreviu-vos a fer el vostre propi diari, àlbum de fotos... el que vulgueu! Coneix l'enquadració japonesa, una de les més antigues del món i visualment més atractives. Practicarem diferents cosits i tècniques i veureu com ho podeu aplicar a multitud de projectes.



MÚSICA I CANT

ÒPERA CAFÈ

Dimarts de 16.30 a 18 h

N

10 sessions. Data d'inici: 25 setembre

Preu: 52,64 €

Impartit per Joan Martínez Colàs (Barcelona Clàssic Concert)

Taller per apropar el món de l'òpera al públic general. A través d'explicacions, vídeos, audicions i alguna interpretació vocal en directe s'endinsa en els arguments, els personatges, els compositors de les òperes més populars de tots els temps. Tot això acompanyat d'un bon cafè!

FOTOGRAFIA

TASTETS DE FOTOGRAFIA

Dimecres de 18.30 a 20 h

10 sessions. Data inici: 26 setembre

Preu: 63,53 €

Impartit per Charlie Pérez

Cal portar càmera fotogràfica.

Si t'agrada la fotografia i vols experimentar altres estils fotogràfics a més de conèixer altres fórmules per millorar les teves fotografies aquest és el teu taller. Podrem sobre tot aprendre a realitzar retrats, fer fotografia nocturna, aprendre a millorar la nostra forma de mirar i poder editar el nostre treball.

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE MERCAT

Dimecres de 19 a 21 h

10 sessions. Data inici: 26 setembre

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

Impartit per Glòria Imbernon

Cal que cada alumne dugui davantal i carmanyola.

Cuinares 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! (I) Curs bàsic

Dimecres de 9 a 11.30 h

4 sessions. Data inici: 3 d'octubre

Preu: 29,28 € + 6 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Aprèn des de cero a treballar el pa, farina, aigua, sal i llevat i veuràs quins pans et sortiran.



FEM PA! (II) Curs avançat

Dimecres de 9 a 11.30 h

4 sessions. Data inici: 7 de novembre

Preu: 29,28 € + 6 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Aprofundim una mica més en el món del pa, masses més hidratades com xapates i masses integrals. A més farem la nostre massa mare.



N

REBOSTERIA NADALENCA D'ARREU DEL MÓN

Dimecres 12 de desembre de 17 a 19 h **M** **N**

1 sessió

Preu: 5,86 € + 6 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Un munt de possibilitats ben dolces! Hi fareu postres que ens faran viatjar a països llunyans, des de les galetes Kringsles, al nostre fals Strudel, passant per les típiques galetes alemanyes, i la trena de fruits secs...



MEDI AMBIENT

TALLER FAMILIAR: CREACIÓ DE JOGUINES ELECTRÒNIQUES AMB MATERIALS REUTILITZATS

Dijous 22 de novembre de 18 a 20 h

1 sessió

Gratuït

Cal inscripció prèvia. Places limitades

Impartit per Pablo Fraguas (Espai Ambiental Coop.)

Famílies amb infants de 12 a 16 anys

**Activitat complementària de la Setmana de europea de la prevenció de residus.*

Us explicarem totes les alternatives per poder consumir responsablement els jocs i les joguines i construireu noves joguines elèctriques reutilitzant parts d'altres joguines i introduint fonts d'alimentació sostenibles com plaques solars.

COMPRESSES DE TELA

Dilluns 19 de novembre de 18.30 a 20 h

1 sessió

Gratuït

Cal inscripció prèvia. Places limitades

Impartit i organitzat per Aquí T'Escoltem, Punt Info-JOVE i Punts Jove Informa't i Participa

** Activitat complementària de la Setmana de europea de la prevenció de residus.*

T'agradaria aprendre alternatives ecològiques a les compreses i tampons convencionals?

Vols saber més sobre el cicle menstrual? Vine a crear la teva compresa de tela.

TALLERS INFANTILS & FAMILIARS

BIODANSA PER A FAMÍLIES

Dissabtes de 9.30 a 10.30 h

10 sessions. Data d'inici: 29 setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Erbenia Bento

Nens i nenes de 3 a 5 anys + 1 persona adulta

Biodansa en família ens facilita un espai on gaudir de la trobada amb els nostres fills i filles, vinculant-nos i relacionant-nos amb ells des d'un lloc afectiu, divertit i acolridor. Mitjançant la música, el moviment i el grup, explorem noves possibilitats i descobrim en nosaltres mateixos potencials amagats. Fomenta la nostra creativitat, vitalitat i afectivitat.



BIODANSA PER NENS I NENES

Dissabtes de 10.30 a 11.30 h

N

10 sessions. Data d'inici: 29 setembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Erbenia Bento

Nens i nenes de 6 a 8 anys

La música, el moviment i el grup condueixen els infants per un món ple de sorpreses on compartir, expressar i aprendre formen part de la descoberta dels seus potencials.



DOLÇOS DE NADAL EN FAMÍLIA

Dissabte 1 de desembre de 10.30 a 12 h

M

N

1 sessió

Preu: 3,81 € +3,50 € per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Nens i nenes de 4 a 8 anys + 1 persona adulta

Et ve de gust passar un matí diferent amb el teu nen? No ho dubtis i vine a compartir amb nosaltres aquest taller de dolços per a Nadal! Al taller hi aprendreu a fer receptes amb les que sorprendre a la vostra família i amics. Tot de forma fàcil i divertida!



PETIT XEF PASTISSER

Dijous de 18 a 19.30 h



4 sessions. Data d'inici: 18 d'octubre

Preu: 6,73 € + 6 € per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Nens i nenes de 8 a 12 anys

Veniu a gaudir, aprendre i preparar de forma fàcil, divertida i creativa, dolços amb els quals et convertiràs en el xef pastisser més famosos entre els teus amics i familiars.



L'ARBRE DELS DESITJOS: CONTACONTES & ORIGAMI DE NADAL

Dissabte 15 de desembre de 11 a 13 h



Gratuït

Cal inscripció prèvia. Places limitades.

Impartit per Tirabec (Inma González)

Amb la Biblioteca Sant Martí de Provençals

Activitat familiar per a tots els públics

L'arbre dels desitjos és una obra de creació col·lectiva en la qual reflectir els nostres anhels i peticions per l'any vinent, un joc familiar que serà acompanyat d'un petit espectacle de contacontes.



NOVES TECNOLOGIES

PROGRAMEM ELS NOSTRES JOCS. MICRO: BIT, SENSORS I PROGRAMACIÓ

Dissabte 17 de novembre de 11 a 13 h **M** **N**

Gratuït

Impartit per: Colectic

Amb la Biblioteca Sant Martí de Provençals

Adreçat a persones de 10 a 15 anys

Micro:bit és un projecte d'electrònica oberta creada per la BBC amb la voluntat de treballar des d'edats primerenques la programació i la electrònica.

Es basa en una petita placa programable de baix cost, que incorpora, a través de diversos sensors, la possibilitat de connectar-nos i interactuar amb el món que ens envolta.

PROGRAMACIÓ DE VIDEOJOCs AMB SCRATCH

Dilluns de 17 a 18.30 h

M **N**

10 sessions. Data d'inici: 1 d'octubre.

Preu: 52,64 €

Impartit per Scratch Ninja (www.scratch.ninja)

Nens i nenes a partir de 8 anys

T'agradaria crear el teus propis videojocs? Amb els teus herois preferits o personatges que tu dissenys? Vols tenir el super-poder d'ajustar el videojoc al nivell que vulguis? Hi ha un programa amb el que podem fer tot això, i es diu Scratch.



INSTAGRAM A FONDS

Dimarts 9 d'octubre de 17.30 a 20.30 h **M** **N**

1 sessió

Preu: 10,53 €

Impartit per Carolina Gaona

Aquesta és la xarxa social amb major creixement i acceptació. Amb aquest taller aprendràs a configurar el teu compte. A fer posts d'imatge i vídeo, a crear una estratègia efectiva de continguts. També t'ensenyarem les apps imprescindibles per gestionar el teu perfil a Instagram i aprendràs a treure al màxim profit d'Instagram Stories.



COM SER UN YOUTUBER

Dimarts 23 d'octubre de 17.30 a 20.30 h **M** **N**

1 sessió

Preu: 10,53 €

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.



TWITTER A FONDS

Dimarts 13 de novembre de
17.30 a 20.30 h



1 sessió

10,53 €

Impartit per Carolina Gaona

Amb aquest taller obtindràs els coneixements necessaris per configurar el teu compte de Twitter, crear llistes d'usuaris, fer un pla de creixement de seguidors, redactar tuits atractius, programar els teus Twitts i fer campanyes de pagament.



JOVES

ARCADE RETROPARTY TORNEIG GAMER

Divendres 19 d'octubre de 17.30 a 20.30 h



Gratuït

Impartit i organitzat per Retroplaneta, Centre Cívic i la Biblioteca de Sant Martí de Provençals

Categories participants: de 12 a 16 anys; i de 16 a 20 anys

Et consideres tot un gamer? Juga al Pac-Man, al Street Fighter, al Space Invaders i a molts d'altres. Acosta't al Centre Cívic per viure un torneig de recreatives clàssiques com mai n'has vist i emporta't també un obsequi pixelart que podràs fer tu mateix. Demuestra com n'ets de bo amb els videojocs i conquereix la victòria!

CUINA DE HALLOWEEN

Dimarts 23 d'octubre de 17 a 20 h



Gratuït

Impartit i organitzat pels Apc de Serveis Socials de Sant Martí de Provençals-Verneda.

Adreçat a persones de 13 a 18 anys

Vine a gaudir d'una tarda terrorífica fent gelatines i altres delícies zombies a la cuina del Cívic i gaudeix la gastronomia durant la setmana dels difunts.



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

Instagram

✉ informacio@ccsantmarti.net

🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

MAPA



M. L2: Bac de Roda, Sant Martí

Bus: H10, 33, V29, B24