



Centre Cívic Sant Martí

**PROGRAMACIÓ
CULTURAL
I TALLERS**

De gener a març 2019

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS · TALLERS 1er TRIMESTRE DE 2019

Els tallers s'iniciaran a partir del 7 de gener de 2019.

Inscripcions presencials del 10 al 21 de desembre 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 al web barcelona.cat/ccsantmarti a partir del dilluns 10 de desembre 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 del 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 tallers són per a majors de 16 anys, a excepció d'aquells que s'indica específicament la franja d'edat.

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 suplementes 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 algun taller que no hagi assolit un mínim de participants.

La programació de tallers es veurà afectada pel

calendari festiu i festes locals de manera que la recuperació de les classes es farà en els mateixos dies i horari que l'activitat afectada.

Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners ni es guardarà plaça per a un altre trimestre.



ART I CREATIVITAT

AULA DE PINTURA

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

20 sessions. Duració: del 7 de gener al 13 de març.
Impartit per Virginia Zimanás

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

20 sessions. Duració: del 8 de gener al 14 de març.

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

20 sessions. Duració: del 8 de gener al 14 de març.

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 experiència com si no amb la pintura!

AULA D'ENQUADERNACIÓ

Dijous de 18 a 20.30 h

N

10 sessions. Duració: del 10 de gener al 14 de març.
Preu: 73,21 € + 20 € en concepte de material
Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Si t'agrada treballar amb les mans, la papereria i construir coses meravelloses, hem creat un espai per tu. Un taller per iniciar-te en el món de l'enquadració, si no n'has fet mai, o bé per aprofundir molt més en noves tècniques i cosits. T'hi apuntes?



LLUM I OMBRA: CARBONET

Dilluns de 17 a 19 h

N

10 sessions. Duració: del 7 de gener al 11 de març.
Preu: 70,18 €
Impartit per Maria Arévalo

Observarem, interpretarem i crearem a partir del carbonet, per aconseguir valors de llum i ombra utilitzant l'escala de grisos amb tècnica de carbó i guix.



COS I MOVIMENT

AUTODEFENSA PER A DONES

Dijous de 19:30 a 21 h

N

5 sessions. Duració: del 24 de gener al 21 de febrer

Preu: 26,32 €

Impartit per Karin Konkle

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 eina per les dones.



GIMNÀSTICA

• **Opció A: dilluns i dimecres de 9 a 10 h**

20 sessions. Duració: del 7 de gener al 13 de març.

• **Opció B: dilluns i dimecres de 10 a 11 h**

20 sessions. Duració: del 7 de gener al 13 de març.

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 es tornarà imprescindible i el vostre cos us demanarà moviment muscular!



HIPOPRESSIUS

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

10 sessions. Duració: del 7 de gener al 11 de març.

Preu: 35,09 €

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

10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.

Preu: 26,32 €

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

IOGA**

- **Opció A: dimarts i dijous de 9.30 a 11 h**

20 sessions. Duració: del 8 de gener al 14 de març.

Preu: 87,85 €

- **Opció B: dimecres de 18 a 20 h**

10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.

Preu: 58,56 €

Impartit per Jennifer Segurana

El loga Iyengar ens enforteix físicament i psíquicament, així com també millora la nostra qualitat de vida. És una forma de Hatha ioga que posa èmfasi en el detall, la precisió i l'alineament.

PILATES**

- **Nivell bàsic – Opció 1: dimarts de 21 a 22 h**
10 sessions. Duració: del 8 de gener al 12 de març.
- **Nivell bàsic – Opció 2: dimecres de 15 a 16 h**
10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.
- **Nivell avançat – Opció 1: dimarts de 20 a 21 h**
10 sessions. Duració: del 8 de gener al 12 de març.
- **Nivell avançat – Opció 2: dijous de 19.30 a 20.30 h**
10 sessions. Duració: del 10 de gener al 14 de març.
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.

TAI-TXI

- Dilluns de 18 a 19.30 h**
10 sessions. Duració: del 7 de gener al 11 de març.
Preu: 52,64 €
Impartit per Alicia López

En aquesta disciplina de naturalesa marcial i origen xinès, realitzarem moviments encadenats de manera 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.***

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE MERCAT

Dimecres de 19 a 21 h

10 sessions. Duració: 9 de gener al 13 de març.

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

Impartit per Glòria Imbernon

Cal que cada alumne dugui 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 alguns postres. A la classe cuinaràs i t'emportaràs cap a casa un tast dels plats del dia.



TENDÈNCIES DE CUINA D'HIVERN I i II

Dilluns de 19 a 21.30 h

N

Grup I. 3 sessions. Duració: del 28 de gener a l'11 de febrer.

Preu: 21,96 € + 14 € suplement per ingredients

Grup II. 3 sessions. Duració: del 25 de febrer a l'11 de març.

Preu: 21,96 € + 14 € suplement p **TENDÈNCIES DE CUINA D'HIVERN I i II** er ingredients

Impartit per Josep Vidal (Tianatiberi Salses Lug)

Cal que cada alumne dugui davantal.

Si t'agrada la cuina, en aquest taller aprendràs a fer plats originals i creatius amb ingredients quotidians per donar-li un toc d'alegria als teus àpats. Tast al final de la sessió.

EL·LABORACIONS DE PA I BRIOXERIA A CASA

Dimecres de 9 a 11.30 h

N

10 sessions. Duració: 9 de gener al 13 de març.

Preu: 73,21€ + 10 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Cal que cada alumne dugui davantal i un drap de cotó.

Ens iniciarem en el món del pa des de el coneixement de les farines, fent pa amb llevat de forner, passant per el·laboracions amb masa blanca, semiintegrals, brioixos i acabant amb una iniciació al pa de masa mare.



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. Duració: 11 de gener al 15 de març.

Impartit per Jordi Villoro

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

Aprendrem què 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.

BIODANSA

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

N

10 sessions. Duració: del 7 de gener al 11 de març.

Preu: 58,56 €

Impartit per Sílvia Prats

Si t'agrada dansar, moure't i vols expressar-ho a través de la música seguint diferents propostes i aconseguir benestar físic, emocional i existencial, és el moment de conèixer la biodansa!



BOLLYWOOD FUSIÓ

Dijous de 18.15 a 19.15 h

10 sessions. Duració: del 10 de gener al 14 de març.

Preu: 35,09 €

Ballarem el ritme de Bollywood i l'estil de la 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.



SEVILLANES I RUMBA

Dimarts de 18.30 a 20 h

10 sessions. Duració: del 8 de gener al 12 de març.

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.



SWING SOLO*

Dimecres de 20.30 a 21.30 h

10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.

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 per millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments.

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

ZUMBA*

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

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

10 sessions. Duració: del 7 de gener al 11 de març.

• **Opció C: dimecres de 21 a 22 h**

10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.

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.

FOTOGRAFIA

TASTETS DE FOTOGRAFIA

Dimecres de 18.30 a 20 h

10 sessions. Duració: del 9 de gener al 13 de març.

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 sobretot aprendre a fer retrats, fotografia nocturna, millorar la nostra manera de mirar i a poder editar el nostre treball.

MÚSICA I CANT

ÒPERA CAFÈ

Dimarts de 16.30 a 18 h

10 sessions. Duració: del 8 de gener al 12 de març.

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!

TALLERS INFANTILS I FAMILIARS

TASTET DE BIODANSA EN FAMÍLIA

Dissabte 9 de febrer d'11 a 13 h



1 sessió.

Preu: gratuït

Impartit per Erbenia Bento

1 nen/a fins a 10 anys + 1 adult

Què em passa si practico biodansa? Quins recursos fem servir i quina metodologia utilitzem? Quins efectes té en la meva salut física i psicològica? Què pot afegir a les meves relacions familiars? De tot això, en parlarem a la trobada. Us hi esperem!

BIODANSA EN FAMÍLIA

Dissabte d'11 a 12.30 h



3 sessions. Duració: 2 al 16 de març

Preu: 21,96 €

Impartit per Erbenia Bento

1 nen/a fins a 10 anys + 1 adult

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 acollidor. 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.

TALLERS

PETIT XEF

Dijous de 18 a 19.30 h

6 sessions. Duració: del 10 de gener al 14 de febrer

Preu: 35,14 € + 12 € suplement per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Nens i nenes de 8 a 12 anys

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



TALLERS JOVES

CUPCAKE ROOM

Dimarts de 17.30 a 19.30 h

2 sessions. Duració: 19 i 26 de febrer

Gratuït

Impartit per Eva Fernández

Per a joves de 12 a 18 anys

Organitzat conjuntament amb Apc de Serveis socials de Sant Martí de Provençals-Verneda i Punt InfoJove de Sant Martí

Segur que has vist i provat els cupcakes, però t'agradaria aprendre a elaborar-los? Hem preparat un taller on segur que t'ho passaràs genial a més és clar de preparar uns deliciosos cupcakes.

AUTODEFENSA PER A NOIES

Dimarts de 17.30 a 19 h

2 sessions. Duració: 19 i 26 de març

Preu: Gratuït

Impartit per ATE i Punt InfoJOVE de Sant Martí

Per a joves de 12 a 20 anys

T'agradaria sentir-te més segura de tu mateixa?
Aprendràs tècniques tant físiques com emocionals
per retrobar el teu espai de dret.



SEX GAME

Dimecres 6 de març

de 18 a 20h

1 sessió

Preu: Gratuït

Impartit per ATE i Punt InfoJOVE de Sant Martí

Per a joves de 12 a 20 anys

T'agrada jugar? Preguntes, confessions, proves...
Parlarem de sexualitat d'una forma divertida. Hi ha
premis especials!



ADREÇA

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

Selva de Mar, 215

Tel. 93 256 57 60

HORARIS

Horari del centre

De dilluns a divendres de 8 a 23 h

Dissabtes i diumenges de 9 a 14 h

i de 16 a 20.30 h

MÉS INFORMACIÓ

 Centre Cívic Sant Martí

 Instagram

 informacio@ccsantmarti.net

 barcelona.cat/ccsantmarti

**Districte de
Sant Martí**

@Bcn_SantMartí

MAPA



M. L2: Bac de Roda, Sant Martí

Bus: H10, 33, V29, B24