
Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ CULTURAL I TALLERS

D'abril a juny de 2019



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS · TALLERS

2n TRIMESTRE DE 2019

Els tallers s'iniciaran a partir del 25 de març de 2019.

Inscripcions presencials del 13 al 22 de març 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 dimecres 13 de març a les 10 h.

NORMATIVA

Les inscripcions es poden fer online mitjançant el web barcelona.cat/ccsantmarti o presencialment. El pagament d'inscripcions presencials es fa amb targeta en el moment de la inscripció o per ingrés bancari.

Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions (inclosa la pròpia).

No es reserva plaça per telèfon ni per correu electrònic.

Els usuaris que facin la inscripció a un taller amb suplement per material o ingredients, caldrà que paguin l'import del suplement en efectiu, el primer dia del taller.

Els col·lectius amb preus reduïts (persones aturades, persones amb mobilitat reduïda) han de fer la inscripció presencialment per aportar la documentació necessària. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller. Per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

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

Del 15 al 22 d'abril, l'1 de maig i el 10 de juny no hi haurà tallers perquè són dies festius.

Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, excepte amb justificant mèdic que demostrï que la persona inscrita no pot realitzar el taller.

Si ets un usuari/a amb mobilitat reduïda o diversitat funcional i vols apuntar-te a un taller, posa't en contacte amb nosaltres: informacio@ccsantmarti.net



ART I CREATIVITAT

AULA DE PINTURA

- **Opció A: dilluns i dimecres de 19 a 21 h**
20 sessions. Dates: del 27 de març al 19 de juny.
Impartit per Virginia Zimanás
- **Opció B: dimarts i dijous de 16 a 18 h**
20 sessions. Dates: del 2 d'abril al 13 de juny.
- **Opció C: dimarts i dijous de 19 a 21 h**
20 sessions. Dates: del 2 d'abril al 13 de juny.
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

10 sessions. Dates: del 4 d'abril al 13 de juny.
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?



TALLER DE RETRATS

Dimecres de 17 a 19 h

N

10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.
Preu: 38,72 €
Impartit per Virginia Zimanás (en col·laboració amb la Xarxa Sense Gravetat)

Aquest taller ens convida a pintar retrats connectant amb la pintura, el volum, la llum, les ombres, els colors... Partim de l'autoretratar-se o retratar l'altre, per aprendre des de zero o millorar la tècnica. Pintem per compartir un món creatiu i com a camí per conèixer-nos artísticament.



COS I MOVIMENT

AUTODEFENSA FÍSICA PER A DONES (II)

Dijous de 19.45 a 21.15 h

5 sessions. Dates: del 25 d'abril al 23 de maig.

Preu: 26,32 €

Impartit per Karin Konkle

(Continuació del Taller d'Autodefensa per a dones)
De vegades la comunicació no és suficient i ens hem de defensar físicament. Taller d'autodefensa física per a aprendre eines bàsiques per a defensar-se físicament, tenint en compte el gènere i el context social de la violència física.

GIMNÀSTICA

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

20 sessions. Dates: del 27 de març al 19 de juny.

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

20 sessions. Dates: del 27 de març al 19 de juny.

Preu: 58,56 €

Taller enfocat per a mantenir i millorar la flexibilita, fortalesa i agilitat del cos.

Mitjançant la pràctica regular de diferents exercicis i moviments dinàmics aconseguirem una major consciència corporal i control muscular pel benestar general.



HIPOPRESSIUS I MINDFULLNESS

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

10 sessions. Dates: del 25 de març al 17 de juny.

Preu: 35,09 €

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

10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.

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, 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 postpart, prevenció de lesions i millora de patologies com poden ser incontinència urinària, dolors lumbo-pèlvics i d'esquena.

HIPOPILATES

- **Opció A: dimarts de 22 a 22.45 h**

10 sessions. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.

- **Opció B: dijous de 22 a 22.45 h**

10 sessions. Dates: del 4 d'abril al 13 de juny.

Preu: 24,56 €

Impartit per Gladys Echeverri

Aquesta activitat combina exercicis de gimnàstica hipopressiva, respectant les tècniques d'aquesta disciplina, amb exercicis de pilates. El seu objectiu és la reducció del perímetre de la cintura i l'enfortiment de la franja dels músculs que la componen, com el sòl pèlvic, disminuint els dolors causats per patologies que tenen a veure amb les males postures.

N

IOGA**

- **Opció A: dimarts i dijous de 9.30 a 11 h**
20 sessions. Dates: del 2 d'abril al 13 de juny.
Preu: 87,85 €
- **Opció B: dimecres de 18 a 20 h**
10 sessions Dates: del 3 d'abril al 19 de juny.
Preu: 58,56 €
Impartit per Jennifer Segurana

El ioga lyengar ens enforteix físicament i psíquicament i també millora la nostra qualitat de vida. És una varietat 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.

PILATES**

- **Nivell bàsic – Opció 1: dimarts de 21 a 22 h**
10 sessions. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.
- **Nivell bàsic – Opció 2: dimecres de 15 a 16 h**
10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.
- **Nivell avançat – Opció 1: dimarts de 20 a 21 h**
10 sessions. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.
- **Nivell avançat – Opció 2: dijous de 19.30 a 20.30 h**
10 sessions. Dates: del 4 d'abril al 13 de juny.
Preu: 35,09 €
Impartit per Celia Alemán

Aquest mètode ens ajudarà a estabilitzar 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.

TALLERS

TAI-TXI

Dilluns de 18 a 19.30 h

10 sessions. Dates: del 25 de març al 17 de juny.

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!



CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE MERCAT

Dimecres de 19 a 21 h

10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.

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



EL·LABORACIONS DE PA I BRIOIXERIA A CASA

Dimecres de 9 a 11.30 h

10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.
Preu: 48,40€ + 10 € suplement per ingredients
Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)
Cal que cada persona inscrita dugui davantal, un drap de cotó, el cabell recollit i una petita carmanyola.

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, semi-integrals, brioixos i acabant amb una iniciació al pa de masa mare.



REBOSTERIA DE SETMANA SANTA

Dimecres de 17 a 19 h

2 sessions. Dates: 3 i 10 d'abril.
Preu: 11,71 + 5 € suplement per ingredients
Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)
Cal que cada persona inscrita dugui davantal, el cabell recollit i una petita carmanyola.

Aprèn a elaborar les receptes típiques de Setmana Santa, des dels bunyols fins a les rosquilles, passant per les filloas.



POSTRES RÀPIDS: MOUSSES I PANACOTTES

Dimecres de 17 a 19 h



2 sessions. Dates: 22 i 29 de maig.

Preu: 11,71 + 6 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Cal que cada persona inscrita dugui davantal, el cabell recollit i una petita carmanyola.

Postres per poder deixar preparats fresquets a la nevera. Fes una mousse perfecta de xocolata, una panacotta de nata i fruits vermells i una mousse de iogurt i llimona.



MOCKTAILS (COCKTAILS SENSE ALCOHOL)

Dimarts de 19.30 a 21.30 h



2 sessió. Data: 21 i 28 de maig

Preu: 10,53 + 10 € per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Els còctels sense alcohol estan més de moda que mai i s'han guanyat el seu merescut protagonisme en les cartes dels bars. Vols imitar grans mestres i sorprendre els teus amb deliciosos combinats 'sense' en la teva pròxima festa?



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. Dates: del 5 d'abril al 14 de juny.

Impartit per Jordi Villoro

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

Classe oberta a tots els nivells. Aprendre o perfeccionarem el ritme i els passos del fox, la salsa, el pasdoble, el rock, el cha-cha-cha, la bachata i el vals.

BIODANSA

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

10 sessions. Dates: del 25 de març al 17 de juny.

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. Dates: del 4 d'abril al 13 de juny.

Preu: 35,09 €

Impartit per Dev Kalandara

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. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.

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. Dates: del 27 de març al 12 de juny.

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. Dates: del 25 de març al 17 de juny.

• **Opció C: dimecres de 21 a 22 h**

10 sessions. Dates: del 27 de març al 12 de juny.

Impartit per Francisco Calvo

Preu: 35,09 €

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

FOTOGRAFIA

INTRODUCCIÓ AL FOTOPERIODISME

Dimecres de 18.30 a 20.30 h



8 sessions. Dates: del 24 d'abril al 19 de juny.

Preu: 67,76 €

Impartit per Charlie Pérez (@charlie_perez)

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.

MEDI AMBIENT

HORTS URBANS, COMPOSTATGE I BOMBES DE LLAVORS

Dissabte 11 de maig d'11 a 13 h



Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

1 sessió.

Impartit per Zero Waste Bcn

Us presentarem els diferents tipus d'hortos urbans i les seves característiques, parlarem de les diferents opcions de compostatge i elaborarem bombes de llavors com a manera alternativa a la sembra tradicional.

Cal portar un o dos rotllos de cartró de paper higiènic.

ESPELMES I SABÓ AMB OLI RECICLAT

Dissabte d'11 a 13 h



3 sessions. Dates: del 18 maig a l'1 de juny

Preu: 17,57€

Impartit per Zero Waste Bcn

Donarem un segon ús al oli que fem servir a la llar, preparant receptes senzilles i útils. Aquest cicle busca oferir una visió sobre les possibilitats infinites dels recursos disponibles abans de considerar-los "residus". Elaborarem sabó artesà i personalitzat i espelmes a partir d'olis i cera vegetal; també elaborarem receptes per fabricar productes de neteja a partir de sabons ja fets.

Cal portar dos tetrabricks, un pot de vidre i una carmanyola per endur-se a casa les mostres.

MÚSICA I CANT

ÒPERA CAFÈ

Dimarts de 16.30 a 18 h

10 sessions. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.

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!

GAUDIM LA MÚSICA CLÀSSICA

Dimarts de 18 a 19 h

N

10 sessions. Dates: del 2 d'abril al 11 de juny.

Preu:35,09 €

Impartit per Joan Martínez Colàs (Barcelona Clàssic Concert)

Taller per apropar-se a la música dels darrers quatre-cents anys a partir de la visió històrica i estètica. S'aprofundirà en la vida i obra dels més grans músics de tots els temps il·lustrant amb diverses audicions els continguts teòrics del curs.



DESCOBRIM TOSCA

Dijous 20 de juny de 19 a 21 h

M N

Preu: gratuït, amb inscripció prèvia.

Impartit per Joan Martínez Colàs

Odi, amor, passió, violència i religió van de bracet en aquesta obra mestra del compositor Giacomo Puccini. Podreu gaudir del Liceu a la Fresca el 28 de juny davant de l'Auditori de Sant Martí de Provençals.

Activitat paral·lela al Liceu a la Fresca.

Organitzen: Centre Cívic Sant Martí i Auditori de Sant Martí de Provençals.

TALLERS INFANTILS I FAMILIARS

BIODANSA EN FAMÍLIA AMB NADONS

Dissabte d'10 a 11.30 h

3 sessions. Dates: 27 d'abril al 11 de maig

Preu: 15,79 €

Impartit per Erbenia Bento

Nadons de 0 a 3 anys + 1 adult

N

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.

BIODANSA EN FAMÍLIA AMB INFANTS

Dissabte d'10 a 11.30 h

3 sessions. Dates: 18 de maig al 1 de juny

Preu: 15,79 €

Impartit per Erbenia Bento

Infants de 4 a 10 anys + 1 adult

M N

Eina de fonaments pedagògics que, mitjançant la vivència integradora, facilita processos d'aprenentatge emocional. Espai d'expressió i enfortiment dels vincles afectius entre els membres d'una família, amb els altres i el seu entorn.

FEM VINAGRES I PLANTEM TOMAQUERES

Dissabte 4 de maig d'11 a 13 h

M N

1 sessió.

Preu: gratuït, amb inscripció prèvia

Impartir per Zero Waste

Infants fins a 10 anys + 1 adult

Activitat oberta als més petits de la família. Ens endinsarem en l'aprofitament alimentari i el cultiu propi d'una manera lúdica aprenent a fer vinagres i a plantar tomaqueres a partir de fruita i verdura a punt de llençar. *Cal portar pots de vidre.*



PETIT XEF

Dijous de 18 a 20 h

10 sessions. Dates: del 5 d'abril al 13 de juny.

Preu: 58,56 € + 15 € suplement per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Infants de 8 a 12 anys

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



RETALLABLES DE PAPER AMB CIRCUITS ELÈCTRICS

Dissabte 27 d'abril d'11 a 13 h



1 sessió.

Preu: gratuït, amb inscripció prèvia

Impartit per Guido Gentile

Infants de 7 a 11 anys + 1 adult

Aprendrem a fer circuits elèctrics amb cinta de coure adhesiva, sobre manualitats de paper, per il·luminar-les amb llums led. Una manera senzilla i segura d'iniciar els infants a l'electrònica, sense cables ni soldadures, i alhora ben divertida!

Amb la col·laboració de la Biblioteca Sant Martí de Provençals

ANIMALS FANTÀSTICS AMB IMPRESSIÓ 3D

Divendres de 17.30 a 19.30 h



4 sessions. Dates: del 10 al 31 de maig

Preu: 28,07 €

Impartit per Guido Gentile

Infants de 8 a 12 anys

Aprendrem a fer dissenys per a impressió 3D amb Tinkercard, una eina en línia i d'ús gratuït, especialment concebuda per introduir els infants en aquest món. Per endinsar-nos-hi, farem volar la imaginació i crearem models de criatures inventades, inspirades en universos de fantasia.

Amb la col·laboració de la Biblioteca Sant Martí de Provençals

TALLERS JOVES

AUTODEFENSA PER A JOVES

Dijous de 17.30 a 19 h

2 sessions. Dates: 30 de maig i 6 de juny

Preu: gratuït, amb inscripció prèvia

Per a joves de 15 a 20 anys

Impartit per Karin Konkle (autodefensa.net)

Coorganitza: ATE



CÒCTELS DE FRUITES SENSE ALCOHOL

Dimarts de 17.30 a 20 h

1 sessió. Data: 7 de maig

Preu: gratuït

Per a joves de 12 a 35 anys

Impartit per Eva Fernández (@pecandoconeva)

Coorganitzen: APC's del Clot

Receptes dels còctels més atrevits sense alcohol; fets a base de suc de fruita natural... Segur que triomfaran!

