

---

Centre Cívic Sant Martí

---

# PROGRAMACIÓ CULTURAL I TALLERS

---

De setembre a desembre de 2019

---



### INSCRIPCIONS · TALLERS DE TARDOR, 2019

Inici dels tallers: **a partir del 4 d'octubre de 2019.**

Inici del període d'inscripcions: **a partir del 16 de setembre.**

**Presencials:** de dl. a dv. de 10 a 14 h i de dl. a dj. de 16 a 20 h, a la 3a planta del Centre Cívic.

**En línia:** a través del web *santmarti.inscripcionscc.com* a partir del 16 de setembre.

Finalització del període d'inscripcions: una setmana abans de l'inici de cada taller.

### NORMATIVA

Les inscripcions es poden fer en línia mitjançant el web *santmarti.inscripcionscc.com*, o bé presencialment.

- Cada persona podrà fer un màxim

de tres inscripcions (inclosa la pròpia).

- El pagament de les inscripcions presencials es farà amb targeta en el moment de la inscripció, o bé per ingrés bancari.

- No es reserva plaça per telèfon ni per correu electrònic.

- Les persones usuàries 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 discapacitat) han de fer la inscripció presencialment al centre, i aportar la documentació necessària. Aquest ajut econòmic s'aplica només a un taller. Per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

- El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre qualsevol taller que no hagi assolit un mínim de partici-

pants.

- 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 franja horària que l'activitat afectada.

- En les següents dates festives el Centre Cívic romandrà tancat, i no es realitzaran tallers: 11 i 24 de setembre, 12 d'octubre, 1 de novembre, 6 i 8 de desembre.

- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en que la persona inscrita demostrï mitjançant un justificat mèdic que no pot realitzar el taller.

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

### ART I CREATIVITAT

#### AULA DE PINTURA

A: **dl. i dc. de 19 a 21 h**

20 sessions. Dates: del 7 d'octubre a l'11 de desembre  
Impartit per Virginia Zimanás

B: **dt. i dj. de 16 a 18 h**

20 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 12 de desembre

C: **dt. i dj. de 19 a 21 h**

20 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 77,44 €

Impartit per Àngels Casas

Un espai obert perquè puguis desenvolupar les teves obres pictòriques. Perd la por al llenç en blanc! Vine tant si tens o no experiència amb la pintura!

#### AULA D'ENQUADERNACIÓ

**Dj. de 18 a 20.30 h**

10 sessions. Dates: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 73,21 € + 20 € en concepte de material

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

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

**Dc. de 17 a 19 h**

10 sessions. Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Preu: 38,72 € + 10 € en concepte de material

Impartit per Virginia Zimanás (en col·laboració amb la Xarxa Sense Gravetat)

Pinta retrats connectant amb la pintura, el volum, la llum, les ombres, els colors. Pintem per compartir un món creatiu i com a camí per conèixer-nos artísticament.



## TALLERS

### COS I MOVIMENT

#### AUTODEFENSA PER A DONES

Dv. de 17 a 19 h

4 sessions. Dates: del 4 al 25 d'octubre

Preu: 28,07 €

Impartit per Karin Konkle (autodefensa.net)

Un primer contacte amb la defensa personal. S'abordaran les tècniques més bàsiques, fonamentals i senzilles per a defensar-se física i psicològicament de les agressions més habituals.



### GIMNÀSTICA

A: dl. i dc. de 9 a 10 h

20 sessions. Dates: del 7 d'octubre a l'11 de desembre

B: dl. i dc. de 10 a 11 h

20 sessions. Dates: del 7 d'octubre a l'11 de desembre

Preu: 58,56 €

Impartit per Beatriz Fernández

Per a mantenir i millorar la flexibilitat, la força i l'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 MINDFULLNES

A: dl. de 21.30 a 22.15 h

10 sessions. Dates: del 7 d'octubre al 9 de desembre

B: dc. de 21 a 21.45 h

10 sessions. Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

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 es divideix en tres parts: exercicis de Kegel, hipopressius més mindfulness i relaxació.



## TALLERS

### HIPOPILATES\*

A: **dl. de 19.30 a 20.30 h**

10 sessions. Dates: del 7 d'octubre al 9 de desembre

B: **dj. de 21 a 22 h**

10 sessions. Dates: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Gladys Echeverri

Combina exercicis de gimnàstica hipopressiva amb exercicis de pilates. El seu objectiu és la reducció del perímetre de la cintura i l'enfortiment del sòl pelvià.



### IOGA IYENGAR\*

A: **dt. i dj. de 9.30 a 11 h**

20 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 87,85 €

B: **dc. de 18 a 20 h**

10 sessions Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Preu: 58,56 €

Impartit per Jennifer Segurana

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 apte per embarassades, persones amb problemes de cor, d'hèrnia discal o altres problemes greus de columna.*

### PILATES\*

Bàsic 1: **dt. de 21.15 a 22.15 h**

10 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Bàsic 2: **dc. de 16 a 17 h**

10 sessions. Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Avançat 1: **dt. de 20.15 a 21.15 h**

10 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Avançat 2: **dj. de 19.30 a 20.30 h**

10 sessions. Dates: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Gladys Echeverri

A partir d'exercicis treballarem els músculs anomenats posturals per tonificar-los, reforçarem la musculatura i augmentarem el control, força i flexibilitat del nostre cos.

## TALLERS

### TAI-TXI

**Di. de 18 a 19.30 h**

10 sessions. Dates: del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 52,64 €

Impartit per Alicia López

Disciplina de naturalesa marcial i origen xinès a partir de la qual realitzarem moviments encadenats de manera coordinada, lenta, suau i precisa.



### CUINA I GASTRONOMIA

#### CUINA DE MERCAT

**Dc. de 19 a 21 h**

10 sessions. Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Preu: 58,56 € + 30 € suplement per ingredients

Impartit per Glòria Imbernon

*Cal portar davantal i carmanyola.*

Cuinares amb productes de temporada i aprendrem a fer plats de sempre però alhora actuals. A la classe cuinaràs i t'emportaràs a casa un tast dels plats del dia.

### CUINA PER CONVIDATS

**Di. de 18.30 a 20.30 h**

**N**

10 sessions. Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 58,56 € + 18 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

*Cal portar davantal i un drap.*

Aprendrem a fer plats amb productes de mercat i proximitat. Plats fàcils de fer i que sorprendran als nostres convidats.



## TALLERS

### PANS SALUDABLES

Dv. de 18 a 21 h

M N

2 sessions. Dates: 8 i 15 de novembre  
Preu: 22,72 € + 7 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

*Cal portar una bossa de tela i un drap.*

Aprendrem a treballar masses més saludables i digeribles, pans semi integrals d'espelta amb panses, pans de ceba, de llavors, tritordeum...



### COQUES SALADES I TORTELL DE REIS

Dv. de 18 a 21 h

M N

2 sessions. Dates: 13 i 20 de desembre

Preu: 22,72+ 8 € suplement per ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

*Cal que cada persona dugui davant i un drap.*

Aprendrem a treballar i formar diferents masses de pa per aquestes dates especials: coques de recapte, coques d'ametlla, coques de vidre, coques de briox i el tradicional tortell de reis.

### DANSA

#### BALLS DE SALÓ

Inicial: Dv. de 21.45 a 22.45 h

Avançat: Dv. de 19.45 a 21.15 h

Preu: 67,16 €

10 sessions. Dates: del 4 d'octubre al 20 de desembre

Impartit per Jordi Villoro

*Cal inscriure's en parella. Preu per persona.*

Aprendrem i/o perfeccionarem el ritme i els passos del fox, la salsa, el pasdoble, el rock, el txa-txa-txa, la bachata i el vals.

## TALLERS

### TASTET DE BIODANSA

Ds. de 11 a 13 h

M N

2 sessions. Dates: 19 i 26 d'octubre

Preu: 11,71 €

Impartit per Sílvia Avià 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. Vine a conèixer la biodansa!



### BOLLYWOOD FUSIÓ

Dj. de 18.15 a 19.15 h

10 sessions. Dates: del 10 d'octubre al 12 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Polly Casson

Ballarem ritmes de Bollywood amb l'estil del 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.



### FLAMENC INCLUSIU

Dv. de 12.30 a 14.30 h

N

8 sessions. Dates: del 4 d'octubre al 29 de novembre

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia i presencial

Impartit per Aïna Núñez

El flamenc s'obre amb tota la seva càrrega artística i emocional a persones amb i sense diversitat funcional. L'objectiu d'aquest taller és entrar en l'univers del flamenc i connectar amb les nostres emocions més bàsiques.



## TALLERS

### SEVILLANES I RUMBA

Inicial: Dt. de 18 a 19 h

Avançat: Dt. de 19 a 20 h

10 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Isabel Rivera

Si vols aprendre les quatre sevillanes, ritmes fent percussió amb instruments casolans, cantar les lletres i passos de rumba, aquest és el teu taller! Comença des de zero o perfecciona't en aquesta dansa andalusa.



### SWING!

Di. de 20.30 a 22 h

N

7 sessions. Dates: del 28 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 36,84 €

Impartit per Swing Maniacs de Poblenuu

Aquest és un gènere musical elèctric, vivaç i contagiós que va sorgir del jazz. Vine amb parella, i si no en tens, nosaltres podem trobar-te'n una (Follower o Leader).



### ZUMBA\*

A: dl. de 19.30 a 20.30 h

B: dl. de 20.30 a 21.30 h

10 sessions. Dates: del 7 d'octubre al 9 de desembre

Impartit per Cristina Suárez

C: dc. de 21 a 22 h

10 sessions. Dates: del 9 d'octubre a l'11 de desembre

Impartit per Francisco Calvo

Preu: 35,09 €

Rutines que combinen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i tonificació. Treballarem principalment glutis, cames, braços i abdominals.

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

## TALLERS

### MOU-TE I BALLA

Dc. de 20 a 21 h

4 sessions.

Dates: del 9 al 30 d'octubre

Preu: 11,71 €

Impartit per Ester Marí

N

Ballarem grans hits de la música comercial i farem exercicis que ens ajudin a explorar les nostres possibilitats. Durant el taller aprendrem una coreografia que ens faci de fil conductor de tot el que practiquem.



### MEDI AMBIENT

#### ESTIL DE VIDA RESIDU ZERO

Dt. de 19.30 a 21 h

4 sessions.

Dates: del 12 de novembre al 3 de desembre

Preu: 17,57 + 4 € per a ingredients

Impartit per Zero Waste Bcn

([www.zerowastebcn.com](http://www.zerowastebcn.com))

N

Acompanyament pràctic a qui s'interessa per a dur un estil de vida més sostenible i ètic vers les persones, el medi ambient i la nostra pròpia salut. Farem un apropament multidisciplinari i pràctic. Tractarem temes de cuina, reciclatge i consum ètic, entre altres.

### UPCYCLING!

Dj. 21 de novembre de 19 a 21 h

1 sessió

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Impartit per Zero Waste Bcn

([www.zerowastebcn.com](http://www.zerowastebcn.com))

Taller i xerrada al voltant de com reaprofitar objectes que normalment es rebutjarien. Ens conscienciem davant la tendència global de la fast fashion i hi buscarem alternatives. Farem fregalls amb mitjons vells i bosses amb samarretes.

*Cal portar samarretes velles de cotó, mitjons vells o desaparellats i tisores.*

## TALLERS

### MÚSICA I CANT

#### ÒPERA CAFÈ

**Dt. de 16.30 a 18 h**

10 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 52,64 €

Impartit per Joan Martínez Colàs

A través d'explicacions, vídeos, audicions i alguna interpretació vocal en directe ens endinsarem en els arguments, els personatges i els compositors de les òperes més populars de tots els temps.



### GAUDIM LA MÚSICA CLÀSSICA

**Dt. de 18 a 19 h**

10 sessions. Dates: del 8 d'octubre al 10 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Joan Martínez Colàs

S'aprofundirà a la vida i obra dels més grans músics de tots els temps, il·lustrant amb diverses audicions els continguts teòrics.



### TALLERS INFANTILS I FAMILIARS

#### DECORACIÓ NADALENCA SOSTENIBLE

**Ds. 14 de desembre de 10.30 a 13.30 h**



1 sessió. Activitat familiar.  
Infants fins a 10 anys + 1 adult  
Preu: Gratuït amb inscripció prèvia  
Impartit per Zero Waste Bcn  
*Cal portar tubs de cartró de paper de WC, taps de suro, pinces de roba de fusta i xapes de refresc.*

Elaborarem objectes diversos de decoració nadalenca de manera sostenible aprofitant materials com tubs de paper, taps de suro, roba vella i altres.

## TALLERS

### PETIT/A XEF

Dj. de 18 a 20 h

10 sessions. Dates: del 10 d'octubre al 19 de desembre

Infants de 9 a 14 anys

Preu: 58,56 € + 24 € suplement per ingredients

Impartit per Eva Fernández

Vine a gaudir, aprendre i preparar de forma fàcil, divertida i creativa, dolços amb els quals la teva pastisseria serà la més famosa entre les teves amistats i família.



### ANIMALS FANTÀSTICS AMB IMPRESSIÓ 3D

Di. de 18 a 20 h

4 sessions. Dates: del 7 al 28 d'octubre

Infants de 8 a 12 anys

Preu: 28,07€ + 10 €

Impartit per Guido Gentile

Aprendrem a fer dissenys per a impressió 3D amb Tinkercard (gratuït i en línia) i deixarem volar la imaginació per crear models de criatures inventades.



### TALLERS JOVES

#### LA CUINA DE LES BRUIXES

Dt. 29 d'octubre de 17 a 19 h **M N**

1 sessió.

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Per a joves de 13 a 20 anys

Impartit per Eva Fernández

Coorganitzen: APC del Clot

Una tarda divertida on prepararem receptes monstruosament terrorífiques.

#### SAMBARTÍ: TALLER DE BATUCADA

Dc. de 19.30 a 20.30 h **N**

Data: A partir d'octubre

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Adreçat a joves d'11 a 18 anys

Coorganitzen: C. Infantil Sant Martí

## 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

f @Centrecivicsantmarti

📷 @ccsantmarti

✉ informacio@ccsantmarti.net

🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

Fotografia portada: Charly Pérez / Brian

**Districte de  
Sant Martí**

@Bcn\_SantMartí

## MAPA



**M. L2: Bac de Roda, Sant Martí**  
**Bus: H10, 33, V29, B24**