

CICLE: ARTS AL CARRER

Propostes culturals de petit format. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

COMMED I.A. (O UN AMOR ARTIFICIAL)

Dimarts, 3 de març a les 19 h

Lloc: Sala Pepita Casanellas

La gran i molt gentil companyia emergent “A la Brava” us convida amb dolcesa d’un gest sincer a acompanyar-los en aquesta gran aventura: Commed I.A. (o un amor artificial), un espectacle de Comèdia de l’Art que combina música, danses, duels i una història digna de “culebrot” renacentista.

A càrrec de la companyia “A la Brava”

MATINAL DE MICROTEATRE

Dissabte 14 de març a les 12 h
Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

Lloc: CC La Cadena

PRECARIARTISTES de *Les Impulsives*

Benvingudes a la cerimònia - una mica especial - de Les Impulsives! Per fi tindreu l’oportunitat de conèixer els secrets de la creació teatral i tot l’equip que treballa darrere d’una obra... més o menys...

Amb un to cínic i un bon toc d’humor, aquest número de teatre físic aborda la realitat laboral de les artistes avui dia.

NINGÚ NO ES PERFECTE de *Peixospeixeres Teatre*

L’Eugeni, que ha estat recentment nomenat director de l’Institut Tecnològic, està a punt de viure una vetllada romàntica a casa seva amb la Sílvia, una dona que ha conegut en un bar de copes. Amb la determinació de crear una trobada perfecta, recorre a l’ajuda del Gnosis 5.1, una intel·ligència artificial, per rebre orientació en temps real. La tensió emergeix quan la Sílvia descobreix la presència amagada de Gnosis 5.1, desencadenant una sèrie d’esdeveniments que posaran a prova la creativitat i la persuasió de l’Eugeni per mantenir el control de la situació.

EL PRIMER COP de *la companyia Trastormarts*

El Primer Cop, com tota comèdia, pretén posar-nos cara a cara amb el més ridícul de l’existència humana. Dues lladres que fan un atracament sense cap pla establert, sense por, sense consciència. Per no tenir, a penes tenen una neurona entre les dues.

CICLE: MATINALS EN FAMILIA

Cicle d’activitats i propostes culturals dirigides al públic familiar. Activitats gratuïtes i amb aforament limitat: Inscripcions obertes al nostre web, quinze dies abans de cada activitat.

A PAS DE PALLASSA: UN CONTE DE CIRC

Dissabte, 10 de gener a les 12 h
Edat recomanada: a partir de 2 anys.
Lloc: Pepita Casanellas

Espectacle multidisciplinari a càrrec de Cia.Sifo

Aquesta història comença el dia que una dona hereta el circ de la seva àvia. Una caixa vella és tot el que rep com a llibret d’instruccions. A poc a poc, va desgranant la història de l’àvia, pallassa i mestressa del nou circ Lustrino Circus.

UN MON DE CONTES, EN FAMILIA

Dissabte 17 de gener, a les 11 h.
Edat recomanada: a partir de 4 anys.
Lloc: CC La Cadena

Conte del Marroc, un conte creat amb una mirada inclusiva, interseccional, intercultural i multisensorial, tot seguit gaudirem d’una activitat plàstica.

A càrrec de l’Última Associació Cultural

A més trobareu un espai de joc lliure, un conta contes, el racó de lectura de la Biblioteca Francesc Candel i un esmorzar saludable.

L’UNIVERS EN MINIATURA DE NO-NO

Diumenge, 25 de gener a les 12 h
Edat recomanada: a partir de 3 anys.
Lloc: Sala Maremar

Curtmetratges d’animació. Durada: 52 min

L’ornitorrinc No-No i tota la colla viuen tranquil·lament a les basses fins que un succés inesperat els empeny cap a una gran aventura! Dos curtmetratges sobre l’amistat i la superació de dificultats en companyia a través de situacions divertides i emocionants.

Activitat programada dins del cicle BDC – Petit Pantalla.

VESTIM AL REI CAR-NESTOLTES EN FAMÍLIA

Dissabte 31 de gener de 10.30 a 12.00 h
Edat recomanada: a partir de 5 anys
Lloc: Casa del Relloatge.

Taller familiar a càrrec de La Marina Viva

En aquest taller es donarà al vestit més esbojarrat del Carnaval! Es cosirà, es retallarà i es decorarà de manera col·lectiva el vestit del Rei Carnestoltes. Una activitat plena de colors, textures i imaginació, on petits i grans podran participar en la creació col·lectiva del vestit del personatge més divertit de la festa.

KUKURYKU

Dissabte, 7 de febrer a les 12 h
Edat recomanada: a partir de 6 anys
Lloc: Pepita Casanellas.

Espectacle de titelles de taula a càrrec de la Cia. La Bayka

A través d’un humor surrealista, l’obra explica la història d’una bruixa i un mag, dos éssers vulnerables obsessionats en la cerca onírica d’un objecte màgic, el símbol de la felicitat i la prosperitat: un llegendari ou d’or.

CELEBREM EL DIA INTERNACIONAL DE LA NENA A LA CIÈNCIA EN FAMILIA

Dissabte 14 de febrer, a les 11 h.
Edat recomanada: a partir de 4 anys.
Lloc: CC La Cadena

En el dia internacional de la nena a la ciència, crearem un conte tot aprenent de les dones de la ciència.

A càrrec d’Ainoa Sarroca

A més trobareu un espai de joc lliure, un conta contes, el racó de lectura de la Biblioteca Francesc Candel i un esmorzar saludable.

SALVATGES

Diumenge, 22 de febrer a les 12 h
Edat recomanada: a partir de 6 anys.
Lloc: Sala Maremar

Cinema d’animació. Durada: 87 min
La Kéria, en Selai i el petit orangutan Oshi lluiten contra la destrucció de la selva tropical, l’habitat de milers d’espècies animals. Una història emotiva i commovedora protagonitzada per personatges valents i entranyables que denuncia la desforestació amb una bellesa visual inigualable.

Activitat programada dins del cicle BDC – Petit Pantalla.

FEM UN TRENCADÍS EN FAMÍLIA PEL 8M

Dissabte, 28 de febrer de 10.30 a 12 h
Edat recomanada: A partir de 6 anys.
Lloc: Casa del Relloatge

Taller familiar a càrrec de La Gloria Factoria. Amb motiu del 8M, Dia Internacional de la Dona, es crearà una petita peça de mosaic reutilitzant peces de vidre o ceràmica trencades.

CAPERUCITA ARCOÍRIS

Dissabte, 7 de març a les 12 h
Edat recomanada: A partir de 6 anys
Lloc: Pepita Casanellas

Conte teatralitzat i col·loqui a càrrec de Hibicus.

Espectacle en col·laboració amb Bcn Interculturalitat i el Casal de Barri La Vinya.

Aquest conte explicat amb una titella de mà explica la història d’Aimea/ Caperucita arcoíris, una nena negra amb un cor molt gran que té una capacitat dinàmica i viu en un barri preciós i segur.

CELEBREM EL DIA MUNDIAL D’AIGUA EN FAMÍLIA

Dissabte, 14 de març de 10.30 a 12.30 h
Edat recomanada: A partir de 5 anys

Taller familiar a càrrec de l’aula ambiental de Sants Montjuïc.

Celebrem el dia mundial de l’aigua amb un contacontes i un taller on es podrà aprendre maneres d’estalviar i reduir el consum d’aquest recurs tant escàs com necessari.

ERNEST I CELESTINE, CONTES DE PRIMAVERA

Diumenge, 22 de març a les 12 h
Edat recomanada: a partir de 3 anys
Lloc: Sala Maremar

Cinema d’animació. Durada: 57 min.
Un matí et llesves i l’aire ja fa olor de primavera! L’Ernest i la Celestine ho celebren amb una festa plena de flors i pastissos. Noves aventures animades d’aquest duet entranyable amb el mateix encant a l’aquarel·la que als contes originals de Gabrielle Vincent.

Activitat programada dins del cicle BDC – Petit Pantalla.

TEIXIM GOTETES D’AIGUA EN FAMILIA

Dissabte, 28 de març, a les 11h
Edat recomanada: a partir de 4 anys.
Lloc: CC La Cadena

En motiu del dia internacional de l’aigua centrarem la nostra atenció a valorar la importància que té l’aigua en la nostra vida i per fer-ho de manera divertida, crearem petites gotes d’aigua amb el mètode tricoti.

A càrrec de Liana Salazar
A més trobareu un espai de joc lliure, un conta contes, el racó de lectura de la Biblioteca Francesc Candel i un esmorzar saludable.

ACTIVITATS CULTURALS

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia

TRIO LA VIDA

Divendres, 27 de març a partir de les 10.30 h.
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.
Lloc: CC La Cadena

Taller teòric/pràctic sobre la identificació de fases del suïcidi. Aprendre com podem acompanyar a algú que està patint.

A càrrec de les referents emocionals del CAP La Marina i CAP Carles Ribas

XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia

L’ ESTÈTIC VERSUS EL FUNCIONAL A L’ARQUITECTURA

Dimarts 17 de febrer a les 19 h
Lloc: CC La Cadena

Com es van enfrontar els arquitectes barcelonins del s.XX al repte de, davant la falta de finançament burgès, construir els seus edificis competint amb l’opulència d’un modernisme ja acabat? Els moviments arquitectònics a partir de la dècada dels trenta van haver de conjuminar necessitat constructiva amb baixos pressupostos, a vegades de formes molt creatives (racionalisme) i altres amb autèntics desastres que encara ens perduren (desarrollismo). En aquesta xerrada aprendrem a apreciar com un edifici aparentment senzill, amaga tota una infinitat d’històries.

Activitat complementaria a l’exposició “El Modernisme que ens envolta”
A càrrec de Txema S Escribano (@Becinadas)

DE LA SUBMISSIÓ A L’EMANCIPACIÓ: LA DONA A L’EPOCA MODERNA I CONTEMPORÀNIA

Dimarts 10 de Març a les 18.30 h
Lloc: CC La Cadena

Explicarem com van afectar a les dones els canvis que es van produir a Europa a finals del segle XV i analitzarem si hi va haver realment un Renaixement per a les dones i quina va ser la seva situació durant l’anomenat Antic Règim.

Ens endinsarem en els avenços del segle XX i l’assoliment d’alguns drets de les dones. Però està tot fet?

Amb motiu del 8M, Dia Internacional de la Dona

A càrrec de Carme Mestres Valero

EXPOSICIONS

MIRADES

Del 12 de gener al 13 de febrer
Lloc: CC La Cadena

Un recorregut on podem veure la diversitat humana a través del gest més senzill: la mirada, una mirada que no parla amb paraules, però que es capaç de traspasar més enllà de les emocions, una finestra oberta a una cultura, una història i una manera de veure el món.

A càrrec del CC La Cadena

EL MODERNISME QUE ENS ENVOLTA

Del 16 de febrer al 27 de març
Inauguració: dimarts, 17 de febrer a les 19 h
Lloc: CC La Cadena

Com a celebració de Barcelona, capital Mundial de l’Arquitectura 2026, al Centre Cívic la Cadena us portem una visió sobre com l’arquitectura i el disseny modernista modelen la nostra percepció de la ciutat.

Activitat complementaria a la xerrada “L’estètic versus el funcional a l’arquitectura”

A càrrec del Club Amics de la Fotografia de Casa del Relloatge.

LES ESCOLES CONTRA EL RACISME

Del 20 de març al 24 d’abril
Lloc: Pepita Casanellas

Aquesta exposició és un recull artístic dels infants de les escoles de la Marina que pretén reivindicar l’antiracisme. Aquesta exposició va lligada al Recital Antiracista que es realitzarà el dia 20 de març a la sala d’actes de la Pepita Casanellas.

ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,72€, tret que s’indiqui una altra informació.

Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Relloatge.

MUSEU DE LA HISTÒRIA DE LA IMMIGRACIÓ DE CATALUNYA (MIHC)

Divendres, 23 de gener a les 11 h
Sortida des del CC Casa del Relloatge a les 9.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

En aquest itinerari es visitarà de manera guiada el museu i les seves exposicions. El MihC presenta les seves exposicions des d’una perspectiva conceptual i terminològica, per tal de familiaritzar a les persones visitants amb la naturalitat del fet migratori i la visió global d’aquest concepte.

RTA DE LES TRES CULTURES

Divendres, 20 de febrer a les 10 h
Sortida des del CC La Cadena a les 9 h
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

La història d’una ciutat com Barcelona no es construeix sota un mateix pensament. Durant segles, Ciutat Vella ha sigut un punt de trobada i desacords de tres pilars culturals com van ser els pobles musulmans, jueus i cristians. Tres civilitzacions les quals, a través de disputes i convivència, repassem la seva empremta a la ciutat dins aquesta ruta.

A càrrec de Centre Cívic La Cadena

VISITA GUIADA AL CRAM

Divendres, 27 de març a les 10 h
Sortida des del CC La Cadena a les 9 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

La Fundació CRAM és una entitat privada sense ànim de lucre dedicada a la protecció del medi marí i de les espècies que l’habiten. Les seves línies d’actuació són la clínica i rescat de fauna marina, la recerca i conservació d’espècies i ecosistemes marins, i la sensibilització a favor de la conservació de les nostres mars i oceans.

LES ENTITATS PROPOSEN...

CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

Classes de Jazz, flamenc i castanyola per infants i joves
Contacte: 678 841 5 77

GRUP DE LABORS

Grup que es reuneix un dia a la setmana per compartir i realitzar labors. A través d’aquesta activitat, col·laboren en diverses propostes d’activitats participatives del centre, fomentant la creativitat i la convivència.
Contacte: 933 313 498

DONEM SUPORT

A LA MARINA ENS CUIDEM

Aquest projecte comunitari vol promoure la salut i la cura entre veïnes i veïns del barri, augmentant les seves relacions i creant una xarxa d’intercanvi de coneixements i experiències.

CENTRES D’ATENCIÓ PRIMÀRIA

Al centre cívic acollim diversos grups de suport emocional dins del “Programa de benestar emocional i salut comunitària” a l’Atenció Primària de Catalunya i l’objectiu principal és enllaçar totes les actuacions de promoció del benestar emocional, prevenció i detecció de situacions de risc o de signes d’alerta de patiment mental.

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D’ESPAIS

El centre disposa d’espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@cclamarina.cat

WI-FI

Tot l’equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

VOLS EXPOSAR?

El centre ofereix espai per a propostes artístiques tant d’artistes consolidats com de joves amateurs, i pretén ser, alhora, un espai de difusió.

Centre Cívic la Cadena

PROGRAMACIÓ

Gener - Febrer - Març 2026



Centres Cívics de la Marina



Cultura

Tallers
Espectacles
Itineraris



Districte de
Sants-Montjuïc

La Cadena

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Inscripcions: 15 de desembre – 6 de gener

Les inscripcions es poden fer on-line o presencialment al CC La Cadena. Les places dels grups s'adjudicaran per estricte ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**

Informa't en el mateix centre o a la web sobre la reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat. Recorda que les inscripcions amb tarifa reduïda per atur o discapacitat es poden fer presencialment o en línia, però serà imprescindible portar tota la documentació de manera presencial. **Una mateixa persona només pot rebre una bonificació per trimestre i centre.**

Alguns tallers inclouen un suplement per material. Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. No es faran devolucions passades les 3 setmanes de la data de cancel·lació del taller. Places limitades. Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir. A partir de la segona sessió no es podran realitzar noves inscripcions als tallers.

Inici dels tallers: Setmana del 12 de gener.
Fi dels tallers: Setmana del 16 de març.
Recuperacions: Setmana del 23 de març.
Renovacions: del 9 de març al 15 de març

Web d'inscripcions



TALLERS TRIMESTRALS

- N** Novetat!
- S** Suplement de material*.
- M** Cal portar màrfega, bloc i si es possible tovallola.
- 🌿** Medi ambient i sostenibilitat.
- 👤** Amb perspectiva de gènere.

*El preu del suplement de material s'haurà d'abonar el mateix dia de la inscripció. Si la inscripció s'ha realitzat online, l'usuari haurà de presentar-se al centre cívic per abonar l'import del suplement de material, sempre abans del primer dia d'inici del taller. Sense aquest abonament no es confirmarà la plaça. El suplement s'ha de lliurar en metàl·lic i caldrà portar el preu just.

DANSA I MOVIMENT

FEM ZUMBA

Dimecres, de 18.30 a 19:30 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència, etc. Divertides i senzilles coreografies en grup.

BATU-ZUMBA

Divendres, de 19.45 a 20.45 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas

Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

ESPAI ARTÍSTIC

PINTURA ACRÍL·LICA

Dijous, de 18.30 a 19.30 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Et convidem a endinsar-te en la tècnica de la pintura acríl·lica. Cadascú treballarà en el seu projecte artístic a partir d'aquesta tècnica. **Cal portar material.**

AQUAREL·LA

Dijous, de 19.45 a 20.45 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte. **Cal portar material.**

UKELELE INICIACIÓ

Divendres, de 18.45 a 19.45 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Aquí pots començar a aprendre a tocar aquest instrument de quatre cordes! **Cal portar instrument.**

UKELELE INTERMIG

Divendres, de 17.30 a 18.30 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! **Cal portar instrument.**

SALUT I BENESTAR

TXI KUNG

Divendres, de 16 a 17 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració.

IOGA

G1 Matí. **Dimarts**, de 9.30 a 10.45 h (10 sessions)
G2 Matí. **Dijous**, de 9.30 a 10.45 h (10 sessions)
Preu: 58,84 €
Lloc: CC La Cadena

G1 Tarda. **Dilluns**, de 18.40 a 19.40 h. (10 sessions)
G2.Tarda. **Dilluns**, de 19.45 a 20.45 h (Vinyasa). (10 sessions)
G3.Tarda. **Dijous**, de 19.45 a 20.45 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Hatha ioga, el camí cap al benestar. I vinyasa ioga, la dansa de la respiració i el moviment.

Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres, de 10.30 a 11.30 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Activitat per millorar la mobilitat corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h. (20 sessions)
Preu: 72,12 €
Divendres, de 9.30 a 10.30 h. (10 sessions)
Preu: 36,06 €
Lloc: CC La Cadena

Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Es reforçaran les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri i la força.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GRUP A: **Dilluns i dimecres**, de 10.40 a 11.40 h (20 sessions)
GRUP B: **Dilluns i dimecres**, de 10.40 a 11.40 h. (20 sessions)
Preu: 72,12 €
Lloc: CC La Cadena

Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat, l'agilitat, la força l'educació postural i el control del cos.

ECSTATIC DANCE

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Una innovadora teràpia que ajuda a alliberar l'estrès a través del ball lliure.

ESQUENA SANA

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Sessions basades en exercicis de flexibilitat, mobilitat, equilibre i força per enfortir i prevenir lesions.

PILATES MATÍ

G1 **Dilluns**, de 11.45 a 12.45 h (10 sessions)
G2 **Dimecres**, de 11.45 a 12.45 h (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Treballarem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment.

PILATES TARDA

G1: **Dilluns**, de 19.45 a 20.45 h. (10 sessions)
G2: **Dijous**, de 17.40 a 18.40 h. (10 sessions)
G3: Divendres, de 17 a 18 h. (10 sessions)
Preu: Preu : 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

MINDFULNESS

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h. (10 sessions)
Preu : 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Conèixer les interaccions que hi ha entre la ment, el cos i el comportament. Alliberar tensions, desenvolupar la flexibilitat mental, la paciència i l'acceptació, millorant l'atenció i la concentració

TONO-STEP

Dijous, de 18 a 19 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas

Activitat cardiovascular, sense coreografia, amb treball muscular de tot el cos fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

FITPILATES

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Sessió orientada a la feina de tota la musculatura. Està considerat un mètode de tonificació muscular de baix impacte que incideix en la salut postural

GAC

Dijous, de 17 a 18 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas

Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

HITT

Dijous, de 19.45 a 20.45h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Entrenament Intervàlic d'alta intensitat. Converteix el teu metabolisme en un forn crema greixos, realitzant sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

BARRE

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h. (10 sessions)
Dijous, de 18.40 a 19.40 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

G1: **Dimarts**, de 17.15 a 18.15 h. (10 sessions)
G2: **Dijous**, de 16.30 a 17.30 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

DESTENSIONA EL COS, CALMA LA MENT

Dijous, de 16.10 a 17.10 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Exercicis per a alliberar les tensions de l'esquena, alliberant la columna i, per tant, ajudar-nos a mantenir-la més flexible. Quan la columna està bé, el Sistema Nerviós Central se'n beneficia i aconseguim major calma. Exercicis a peu dret o en cadira i també a terra, amb màrfega, utilitzant elements per ajudar a la distensió muscular.

TAI-TXI

Dijous, de 17.20 a 18.20 h. (10 sessions)
Preu: 47,07 €
Lloc: CC La Cadena

Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

RECURSOS

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: **Dilluns**, de 10.30 a 12.00 h. (10 sessions)
Grup B: **Dilluns**, de 12.15 a 13.45 h. (10 sessions)
Preu: 54,09 €
Lloc: CC La Cadena

Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant

exercicis, fitxes o música entre altres activitats per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

TALLERS MONOGRÀFICS

CUINA D'APROFITAMENT

Dissabte, 17 de gener, de 10.30 a 13 h. **Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.**
Lloc: CC La Cadena

Als fogons de les llars catalanes, cada àpat deixava un llegat que es convertia en l'inici del següent. Cuina saludable i de residu zero. Dins aquest taller us ensenyarem com preparar receptes saludables generant el mínim de residus.Mentre s'elaboren les receptes es donen recomanacions, estratègies i recursos per a poder evitar llençar el menjar. *A càrrec de Millor que Nou*

CUINA JAPONESA

Dissabte, 14, 21, 28 de febrer i 7 de març, d'11 a 13 h.
Preu: 57,23 €
Suplement de material 24 €.
Lloc: CC La Cadena

El Japó a la taula. Descobreix els sabors i la delicadesa de la gastronomia tradicional japonesa a través d'aquesta col·lecció de tallers de cuina. Classe a classe, aprendrem a cuinar diferents plats clàssics del Japó a base de vegetals i sense gluten.

COSMÈTICA NATURAL: COSMÈTICA BÀSICA

Divendres, 24 de gener, de 18.15 a 20.45 h. (1 sessió)
Preu: 14,31 €.
Suplement de material 6 €.
Lloc: CC La Cadena

Aprendrem a cuidar la nostra pell.

COSMÈTICA NATURAL: CREMA DE MANS

Divendres, 14 de febrer, de 18.15 a 20.45 h. (1 sessió)
Preu: 14,31 €.
Suplement de material 6 €.
Lloc: CC La Cadena

Aprendrem què és una emulsió, els seus diferents components i prepararem una crema de mans.

COSMÈTICA NATURAL: FEM SABÓ

Divendres, 13 i 20 de març, de 18.15 a 20.45 h. (2 sessions)
Preu: 28,62 €.
Suplement de material: 12 €
Lloc: CC La Cadena

Aprendrem a fabricar sabons naturals a partir del mètode artesanal.

CICLE ÍNTIMS

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

Resignifiquem els espais. Propostes de diverses disciplines de petit format a l'interior del centre.

CONCERT EN ACÚSTIC DE MIREIA VILASECA

Divendres 23 de gener, a les 19 h.
Lloc: CC La Cadena

La música de Mireia Vilaseca ens permet connectar amb els sentiments més profunds, així com amb els moments i les emocions més reals. Cançons que aposten i defensen els valors feministes, reflectits directament en les seves lletres i melodies. Amb motiu del 8M, Dia Internacional de la Dona.

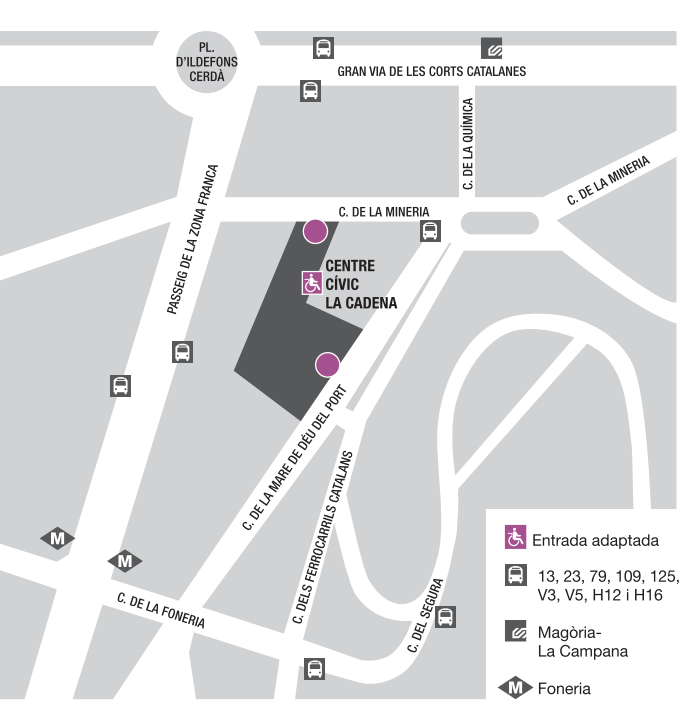
A càrrec de Mireia Vilaseca

VIRGEN Y MADRE

Divendres 13 de febrer, a les 19 h.
Lloc: CC La Cadena

Estem en els anys 80, en un petit poble del sud d'Itàlia. La Giuseppina, mare i mestressa de casa, porta una vida aparentment tranquil·la, però l'arribada d'una carta l'obligarà a enfrontar-se al seu passat i a qüestionar-se tota la seva existència. *A càrrec de Serena del Prete. Companyia resident Bambalina 2025*

MAPA



CENTRE CÍVIC LA CADENA

Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lacadena>
Telèfon 933 313 498
cclacadena@cclamarina.cat

HORARI

De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.
Dissabte de 9.30 a 14 h.