

TALLERS

RELAXACIÓ

Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 46,86 €

Focalitzar al voltant de les connexions existents entre l'activament de la consciència i la psicomotricitat del cos, les tècniques emprades seran els estiraments i la música.

RUNNING

Dilluns, de 20 a 21 h
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 46,86 €

Tens ganes de córrer i no vols fer-ho sol? Has pensat en fer la teva primera cursa? Vine a córrer amb nosaltres; gaudiràs, aprendràs i ningú et podrà parar! *Activitat a l'aire lliure.*

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 18 a 19.30 h
Preu: 70,29 €

Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut a les persones i ajuda a socialitzar. Cal portar bastons de marxa nordica.

GASTRONOMIA

CUINA RÀPIDA I SALUDABLE DE TEMPORADA

Dimecres 7, 14 i 21 d'octubre, de 19 a 20.30 h
Preu: 19,17 €

Taller online.

RECURSOS

INTRODUCCIÓ A LA PROGRAMACIÓ

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 46,86 €
De 7 a 12 anys

Veniu a iniciar-vos en el món de la programació a través de l'eina Tynker. El primer pas per aprendre a crear jocs d'ordinador, programar robots, etc.

POR A PARLAR EN PÚBLIC?

Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 70,29 €

Eines comunicatives i com posar-les en pràctica.

ANGLÈS INICIACIÓ ADULTS

Dimarts, de 19 a 20.30 h
Preu: 70,29 €

JUGUEM A APRENDRE ANGLÈS

Dilluns, de 18 a 19 h
Dijous, de 18 a 19 h
Preu: 46,86 €

PETITS GRANS CIENTÍFICS

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 46,86 €

Per motivar els infants i apropar-los a la ciència mitjançant experiments senzills i divertits, incentivant la seva creativitat.

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Dimarts i dijous, d'11 a 12 h
Preu dos dies: 59,62 €

Per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

RISOTERÀPIA

Dijous, de 12 a 13 h
Preu: 46,86 €

Relaxar-se, deixar-se anar, fer fora els nervis, sentir com el cos es relaxa... I tot, simplement rient!

MASSATGE PER NADONS

Dimecres, de 10 a 11.30 h
Del 30 de setembre al 28 d'octubre
Preu: 31,95 €

El massatge és l'art de transmetre amor. Taller per a pares/mares amb els nadons.

BOTÀNICA URBANA

Dimecres 7, 14 i 21 d'octubre de 17 a 18.30 h
Preu: 19,17 €

Et donarem les claus per reconèixer les principals espècies d'arbres i arbustos urbans, els seus usos i característiques. *Activitat a l'aire lliure.*

ITINERARIS

Inscripcions al 933 313 498 o 934 322 489 o presencialment al CC La Cadena i a la Casa del Rellotge. Preu: 5,17 €

DONES DE LA BARCELONA REBEL

Divendres 9 d'octubre, sortida des de la Casa del Rellotge a les 16 h

A càrrec de Barcelona Rebelde
Un passeig des de 1909 fins a la dècada dels 70, on parlarem dels moviments socials i processos revolucionaris succeïts a Barcelona i el rol específic que en ells van jugar les dones.

SECRETS DE LA BARCELONA MEDIEVAL

Divendres 6 de novembre, sortida des de la Casa del Rellotge a les 10.15 h

A càrrec de Pedro Guerrero de Viaje a la Barcelona Secreta
Barcelona té un llegat medieval ple de petites històries amagades i grans secrets a simple vista, que no sempre coincideixen amb la nostra visió d'aquesta època.

I DEMÀ QUIN TEMPS FARÀ? - SORTIDA METEOROLÒGICA

Divendres 4 de desembre, de 10.30 a 13.30 h. Sortida des de La Cadena

A càrrec de l'Observatori de Pujalt
Aprendrem nocions bàsiques per tal de saber interpretar i predir el temps que farà, amb l'ajuda de l'observació i d'instruments meteorològics.

CICLE: DISSABTES EN CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família. En totes les sessions trobareu una estona de joc lliure, lectures de contes i esmorzar, així com la temàtica mensual corresponent.

Amb "P" de Pallassa

Dissabte 3 d'octubre, 10 h

Al Parc de Can Sabaté "El drac aventurer" és un espectacle dirigit a nens i nenes a partir de 3 anys.

Amb "A" d'Art en família

Dissabte 24 d'octubre, 11 h

Us proposem un taller per submergir-vos en la creativitat, l'art i l'alegria d'estar i viure.

Amb "C" de Cuina

Dissabte 28 de novembre, 11 h

Taller participatiu i amb degustació, dirigit a famílies que volen menjar sa i variat.

MONOGRÀFICS

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

COMUNICACIÓ CONSCIENT PER A FAMÍLIES

Dijous 22 d'octubre, de 19 a 20 h

A càrrec de Sara de Miguel
Xerrada per millorar la comunicació familiar per tal de crear relacions personals satisfactòries, basades en el respecte i la cooperació.

EXPOSICIONS

TEXTURES

De l'1 al 31 d'octubre
Inauguració: 1 d'octubre, 19 h

A càrrec del Grup de Fotografia del CC Casa del Rellotge
Qualsevol superfície ens sembla plana, però la realitat és diferent.

LES NOSTRES ARTISTES

Del 2 al 28 de novembre
Inauguració: 5 de novembre, 19 h

A càrrec de l'Associació Artistes de La Marina
Mostra de l'obra produïda el 2019.

PESSEBRE VIVENT DE LA MARINA

De l'1 al 31 de desembre
Inauguració: 3 de desembre, 19 h

A càrrec de l'Associació Centre Cultural Estrelles Altes
Passejada fotogràfica per la història del Pessebre Vivent de la Marina.

DONEM SUPORT

AULA DE SALUT DE GENT GRAN DE LA MARINA

Un seguit de sessions i tallers dirigits a persones més grans de 60 anys. Es parlarà de salut física, emocional, alimentació, activitat física...
A càrrec del grup de treball de Gent Gran de la Taula de Salut Comunitària.

CESSIÓ D'ESP AIS ENTITATS

CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

FLAMENC INFANTS

Dimarts, de 17.40 a 18.40 h

FLAMENC I CASTANYOLA INFANTS I JOVES

GRUP A
Dijous, de 17.30 a 18.30 h

GRUP B
Dijous, de 18.15 a 19.30 h

JAZZ INFANTS I JOVES

GRUP A
Dilluns, de 17.40 a 18.40 h

GRUP B
Dimecres, de 17.40 a 18.40 h

GRUP C
Dimecres, de 18.40 a 19.40 h

GRUP D
Dimecres, de 19.30 a 21 h

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESP AIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne condicions a la web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatslamarina.org

SALA WI-FI

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

PRÉSTEC DE LLIBRES

Juntament amb el CC Casa del Rellotge i altres equipaments del barri, deixem a la vostra disposició llibres per tal que els agafeu, els llegiu i els torneu a deixar i/o en porteu d'altres.

VOLS EXPOSAR?

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

Centre Cívic La Cadena

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Octubre – Novembre – Desembre 2020



Ajuntament de Barcelona



Període d'inscripcions

Inscripcions:

Del 7 al 22 de Setembre.

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena o telemàticament enviant un mail a cclacadena@entitats-lamarina.org. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària o transferència -en el cas de fer inscripció via email-. Tots els preus inclouen IVA. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**

Informe-vos en al mateix centre sobre: reducció i subvenció dels imports per a persones aturades i amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, **per a un taller** amb el 50% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 65% **per a un taller** amb el 75% de descompte. Inscripcions presencials aportant la documentació en el moment de la inscripció.

Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les tres setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades.

Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es pugui impartir.

Inici de tallers:

28 de setembre

Final de tallers:

11 de desembre

Del 14 al 18 de desembre es considera setmana de recuperacions.

NOU TALLER

TALLERS

Aquest trimestre, demanarem als usuaris i usuàries que portin el seu propi material en alguns tallers, com a mesura de prevenció enfront de la COVID-19. En cas que la situació sanitària ho requereixi, informem que tots els tallers s'impartiran en format online el mateix dia i hora programats. D'aquesta manera el taller no s'anul·larà sinó que canviarà de modalitat.

DANSA I MOVIMENT

SWING: XARLESTON

Divendres, de 18 a 19 h
Preu: 46,86 €

Estil de ball popular nascut als Estats Units a finals del anys vint. Es recomana venir en parella, però no és obligatori.

BALLS EN LÍNIA

Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 46,86 €

Ball de coreografies relativament senzilles i adaptables a qualsevol melodia.

BALLET A

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 46,86 €

De 4 a 6 anys.

BALLET C

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 46,86 €

De 7 a 9 anys.

SALSA

Divendres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 46,86 €

Deixa que el ritme s'apodori de tu amb aquest ball d'origen afrocaribeny.

DANSA AFRICANA

Divendres, de 20 a 21 h
Preu: 46,86 €

Alliberem els cossos amb els ritmes de Guinea i Ghana.

BATU-ZUMBA

Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 46,86 €

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

FEM ZUMBA

Dimecres, 20 a 21 h
Preu: 46,86 €

Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força, etc. Per passar-s'ho bé amb la música actual i fer divertides i senzilles coreografies en grup.

ESPAI ARTÍSTIC

GUITARRA

Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 46,86 €

Si vols començar a conèixer aquest instrument, aquest és el teu taller. Cal portar instrument.

GUITARRA 2

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 46,86 €

Per agafar agilitat amb el punteig i els acords. Cal portar instrument.

ESCRITURA CREATIVA

Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 70,29 €

Aprendrem les principals tècniques narratives i eines bàsiques per estimular la nostra creativitat.

STOP MOTION

Dijous, de 19 a 20.30 h
Preu: 70,29 €
Suplement de material 10 €

Aprèn a crear els teus sets, decorats i personatges, i munta els teus vídeos a partir de fotografies.

DIBUIX A L'AIRE LLIURE

Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 46,86 €
Cal portar material

Aprendrem conceptes com el valor de la línia, la proporció i la perspectiva. Activitat a l'aire lliure.

DIBUIXA EL TEU CÒMIC

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 46,86 €
Cal portar material

Taller per infants de 7 a 12 anys.

PATRONATGE, TALL I CONFECCIÓ

Dissabte 7, 14, 21 i 28 de novembre, de 10.30 a 13 h
Preu: 42,60 €
Cal portar material

Crearem un patró de base i el transformarem en una peça de roba a través de l'aprenentatge de tècniques de tall i confecció.

COSMÈTICA NATURAL

Divendres 2, 9, 16 d'octubre, de 19 a 20.30 h
Preu: 19,17 €
Cal portar material

A cada sessió realitzarem diferents productes naturals com sabó, maquillatge...

L'HERBOLARI

Divendres 23, 30 d'octubre i 6 de novembre, de 19 a 20.30 h
Preu: 19,17 €
Cal portar material

Curs teòric i pràctic on descobriràs les propietats de les plantes i els seus beneficis. Et faràs la teva farmaciola natural i de temporada.

TEATRE DE L'OPRIMIT

Dissabte 3, 10 i 17 d'octubre, de 10 a 14 h
Preu: 51,12 €

A càrrec de La Tramolla
Intensiu per aprendre les tècniques del teatre social.

L'ART D'EMBOLICAR REGALS

Dissabte 5 de desembre, de 10 a 13 h
Preu: 12,78 €
Suplement de material 5 €

TÈCNiques DE DIBUIX

Divendres, de 19 a 20 h
Preu: 46,86 €
Cal portar material

Aprendrem diferents tècniques de dibuix i li perdrem la por al paper en blanc.

SALUT I BENESTAR

IOGA

Dilluns, de 19 a 20 h
Dijous, de 10 a 11 h
Dijous, de 20 a 21 h
Preu: 46,86 €

Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 40,15 €

Activitat per millorar la mobilitat corporal.

HITT

Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 46,86 €

L'entrenament intervàlic d'alta intensitat que combina exercicis cardiovasculars amb exercicis de força.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h. Preu: 59,62 €
Divendres, de 9.30 a 10.30 h. Preu: 29,81 €

Per 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, la força i establir una bona relació del cos i la ment.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Preu dos dies: 59,62 €

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

ESTIRAMENTS

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Dijous, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 46,86 €

A través de la percepció conscient i sensitiva del cos, s'exploren moviments senzills i naturals com la respiració, la relaxació de les tensions, la interacció amb la gravetat...

PILATES

Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Preu un dia: 46,86 €
Preu dos dies: 80,30 €

PILATES

T1: **Dimarts**, de 20 a 21 h
T2: **Dimecres**, de 17 a 18 h
T3: **Dijous**, de 16.30 a 17.30 h
T4: **Dijous**, de 18 a 19 h
Preu: 46,86 €

Sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació.

HIPOPILATES

Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 46,86 €

Treball de gimnàstica abdominal hipopressiva més pilates suau, que enforteix la musculatura del sòl pelvià i millora el to muscular general.

GAC

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 46,86 €

Exercicis intensos de tonificació per glutis, abdomen i cames.

MAMAFIT

Dimarts, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 46,86 €

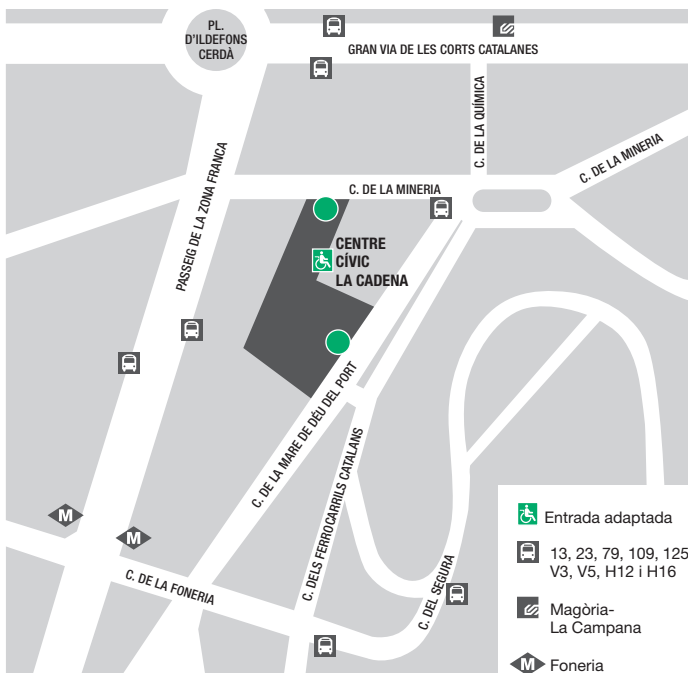
Vine a exercitar el sòl pèlvic, tonificar-te i a cuidar-te acompanyada de la teva criatura.

TONO-STEP

Dimarts, de 19 a 20 h
Preu: 46,86 €

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

MAPA



ADREÇA CENTRE

Centre Cívic La Cadena
Mare de Déu de Port, 397 · 08038 Barcelona
933 313 498 · cclacadena@entitatslamarina.org
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lacadena
barcelona.cat/sants-montjuic

GESTIÓ CÍVICA

Unió d'Entitats la Marina
Mare de Déu de Port, 363
933 313 842

HORARI

De **dilluns a divendres** de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.
De **dissabte** de 9.30 a 14 h. Les tardes de dissabtes el centre obrirà si hi ha activitats o programació especial.

Districte de Sants-Montjuic