

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ DE TALLERS

De setembre a desembre de 2020

INSCRIPCIONS · TALLERS 3r TRIMESTRE DE 2020

Inici dels tallers: a partir del 21 de setembre de 2020.

Període d'inscripcions en línia: del 7 al 10 de setembre, a les 10 h. A través del web santmarti.inscripcionscc.com

Període d'inscripcions presencials: del 7 al 10 de setembre de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, a la 3a planta del Centre Cívic.

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

NORMATIVA

Atenció: la següent informació es regeix per les circumstàncies donades per l'excepcionalitat generada per la Covid-19 fins ara. D'aquesta manera, les següents mesures i indicacions per procurar la realització dels tallers programats estan subjectes a possibles modificacions en funció de les circumstàncies donades a partir dels mesos de setembre i octubre.

Mesures de seguretat per a la realització dels tallers en els espais del centre:

Caldrà garantir una **distància de seguretat de 1.5 metres** entre usuaris en tots els espais (gimnàs, sales, aules, cafeteria), així com **utilitzar la mascareta i el gel desinfectant de mans i/o bé els guants**. La qual cosa **afectarà en l'aforament i/o les dinàmiques en certes activitats i tallers** per tal que es puguin fer garantint la seguretat de tothom.

D'altra banda, **no es podrà compartir material del centre els tallers. Cal que els usuaris portin el seu propi material en el cas de ser necessari per a la realització del taller. A cada taller s'indicarà el material que cal portar.**

Els vestuaris **no es podran utilitzar**, i doncs caldrà venir vestit des de casa (indicació per als tallers i activitats de cos i moviment).

A més a més, caldrà **deixar un marge de temps entre activitats i/o tallers per tal de no envair l'espai de seguretat mentre encara s'està fent l'activitat anterior, així com s'haurà de ventilar la sala i higienitzar els espais i el mobiliari utilitzat (ex: cadires, taules)**. En aquest sentit, la programació dels tallers ja té en compte deixar 15 minuts entre activitats/tallers per tal de garantir-ho.

Les inscripcions es poden fer en línia mitjançant el web santmarti.inscripcionscc.com, o bé presencialment. El **pagament de les inscripcions presencials** es farà amb targeta en el moment de la inscripció. Els **usuaris** que realitzin la **inscripció presencialment** tindran l'**opció de rebre per correu electrònic una còpia del comprovant** de la mateixa; en cas que ho vulguin, ho hauran de comunicar en el moment d'aquesta.

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

No es reserva plaça per telèfon ni per correu electrònic.

Les persones usuàries que facin la inscripció a un taller amb suplement per material, 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.

Als tallers en línia se'ls aplica un descompte del 15%.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre qualsevol 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 franja horària que l'activitat afectada. No hi haurà classes en les següents dates per festivitat: del 6 al 13 d'abril, l'1 de maig i l'1 de juny.

Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en els quals la persona inscrita porti un justificant mèdic que acrediti que no pot realitzar el taller.

En cas de força major derivada de la **crisi sanitària actual** i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) **el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que es pugi realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.**

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la qual es continuarà oferint l'activitat.

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

COS I MOVIMENT

GIMNÀSTICA

DI. i dc. de 10 a 11 h

20 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre

Preu: 58,56 €

Impartit per Beatriz Fernández

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

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.

ONLINE

SALUT DEL SOL PÈLVIC I MINDFULLNESS

DI. de 17 A 17.45 h

10 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre

Preu: 29,12 € - 15% = 24,75 €
Impartit per Cristina Suárez
Sala: Modalitat en línia
Màxim 12 persones

A partir de diferents exercicis es treballa la faixa abdominal i el sòl pelvià. La classe es divideix en tres parts: exercicis de Kegel, hipopressius i per finalitzar mindfulness i relaxació.

IOGA IYENGAR**

A: dt. i dj. de 10 a 11.30 h
20 sessions. Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre
Preu: 87,85 €
B: dc. de 17.45 a 19.45 h
10 sessions. Dates: del 23 de setembre al 25 de novembre
Preu: 58,56 €
Impartit per Jennifer Segurana
Sala: Gimnàs
Aforament: 20 persones

** Cal portar màrfega antilliscant, un parell de cinturons de tela forta amb sivella, que es puguin obrir i tancar, mínim un parell de mantes amb mida llit petit.*

Aquesta disciplina ens enforteix físicament i psíquicament. També millora la nostra qualitat de vida. És una varietat d'Hatha ioga que posa èmfasi en el detall, la precisió i alineament.

PILATES**

Bàsic: dc. de 16.30 a 17.30 h
10 sessions. Dates: del 23 de setembre al 25 de novembre
Avançat 1: dj. de 19.30 a 20.30 h
10 sessions. Dates: de l'1 d'octubre al 3 de desembre
Avançat 2: dt. de 20 a 21 h
10 sessions. Dates: del 22 de setembre al 24 de novembre
Preu: 35,09 €
Impartit per Gladys Echeverri
Sala: Gimnàs
Aforament: 20 persones
** Cal portar màrfega*

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

***IMPORTANT: No apte per embarassades, persones amb problemes de cor, d'hèrnia discal o altres problemes greus de columna.*

TAI-TXI

DI. de 18 a 19.30 h
10 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre
Preu: 52,64 €
Impartit per Alicia López
Sala: Sala d'exposicions
Aforament: 8 persones
** Cal portar màrfega*

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

TOTAL BARRE*

DI. de 20.15 a 21 h

10 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre

Preu: 29,12 €

Impartit per Cristina Suárez

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

Classes dinàmiques i divertides al ritme de la música i on la cadira serà la teva barra de ball! Un entrenament complet que fusiona dansa, Pilates i loga, i que se centra a treballar la flexibilitat, l'equilibri, l'elongació i la tonificació dels teus músculs. Ideal per a qualsevol home i dona de qualsevol edat que vulgui obtenir tots aquests resultats d'una forma segura, sense impacte i sense lesions.

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

DANSA

BOLLYBLAST

Dj. de 18.15 a 19.15 h

10 sessions. Dates: de l'1 d'octubre al 3 de desembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Polly Casson

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

Ballarem ritmes de Bollywood amb l'estil de 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

Inicial: dt. de 18 a 18.45 h

Avançat: dt. de 19 a 19.45 h

10 sessions. Dates: del 22 de setembre al 24 de novembre

Preu: 29,12 €

Impartit per Isabel Rivera

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

Si vols aprendre les quatre sevillanes i alguns passos de rumba, a cantar les lletres i, fins i tot, a tocar els ritmes fent percussió amb instruments casolans, t'esperem! Comença des de zero o perfecciona els passos d'aquesta dansa andalusa.

ZUMBA*

DI. de 19.15 a 20 h

10 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre

Preu: 29,12 €

Impartit per Cristina Suárez

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

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

INICIACIÓ A LA SALSA CALLEJERA

Dc. de 20 a 21 h

10 sessions. Dates: del 23 de setembre al 25 de novembre

Preu: 35,09 €

Impartit per Carlos Pacheco

Sala: Gimnàs

Aforament: 20 persones

Apropa't a les arrels de la salsa i aprèn com moure's al ritme de la música. Treballarem els passos lliurement per desenvolupar confiança amb el cos i finalment incorporarem la coreografia. No cal apuntar-se en parella!

BALLS DE SALÓ

Avançat: dv. de 19.45 a 21 h

10 sessions. Dates: del 25 de setembre al 27 de novembre

Preu: 55,07 €

Impartit per Jordi Villoro

Sala: Gimnàs

Aforament: 8 parelles

Cal inscriure's en parella. Preu per persona.

CUINA I GASTRONOMIA

ONLINE

CUINA PER A CONVIDATS

DI. de 19 a 20.30 h (dels quals mitja hora s'utilitzarà per dubtes i comentaris)

10 sessions. Dates: del 5 d'octubre al 14 de desembre

Preu: 43,92 € - 15% = 37,33 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Sala: Modalitat en línia

Màxim 12 persones

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

ART I CREATIVITAT

AULA DE PINTURA

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

20 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre

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

20 sessions. Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre

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

20 sessions. Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre

D: dl. i dc. de 16 a 18 h.

20 sessions. Dates: del 21 de setembre al 30 de novembre **NOU GRUP!**

Preu: 77,44 €

Impartit per Virginia Zimanás

Sala: Aula de pintura

Aforament: 8 persones

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!

INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

ONLINE

Dc. de 17 a 18.30 h

2 sessions. Dates: Dimecres 14 i 21 d'octubre

Preu: 8,78 € - 15% = 7,46 €

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Màxim 12 persones

**Cal portar:* 5 fulls de paper DIN A4, fil gruixut (45 cm) tipus llana i agulla, una cartolina DIN A4, un paper decorat (paper de scrapp, de regal, periòdic) grandària DIN A3, 60 cm de cordó per al tancament.

Eines*: regla, llapis, punxó o xinxeta gruixuda, cúter i base per a tallar (fusta, goma, cartó, etc.), plegadora (també podem usar la regla).

Un taller introductori pels que vulguin iniciar-se en l'enquadració d'una manera pràctica amb exercicis senzills per aprendre diferents tècniques de plegat i cosit.

AULA D'ENQUADERNACIÓ

Dj. de 18 a 20.30 h

10 sessions. Dates: de l'1 d'octubre al 3 de desembre

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

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Sala: Aula de treballs manuals

Aforament: 9 persones

**Cal portar:* regla, llapis, punxó o xinxeta gruixuda, cúter i base per a tallar (fusta, goma, cartó, etc.), plegadora (també podem usar la regla).

Si t'agrada treballar amb les mans, la papereria i construir coses meravelloses, hem creat un espai per a tu. Un taller per aprofundir molt més en noves tècniques, cosits i estimular la teva creativitat. Aquest taller és per a tu si ja has fet alguna cosa de scrapbook o enquadració.

MÚSICA I CANT

AULA D'HISTÒRIA DE L'ÒPERA

Dt. de 16.30 a 17.30 h

10 sessions. Dates: del 22 de setembre al 24 de novembre
Preu: 35,09 €
Impartit per Joan Martínez Colàs
Sala: Sala d'actes
Aforament: 15 persones

L'òpera és una de les manifestacions artístiques més importants de la nostra cultura. A l'aula d'història de l'òpera analitzem el context creatiu de cada òpera i gaudim de versions històriques dels millors intèrprets.

AULA DE CULTURA MUSICAL

Dt. de 17.45 A 18.45 h
10 sessions. Dates: del 22 de setembre al 24 de novembre
Preu: 35,09 €
Impartit per Joan Martínez Colàs
Sala: Sala d'actes
Aforament: 15 persones

El context sonor, acústic i estètic ha anat canviant al llarg del temps. A l'aula de cultura musical ens apropem a la música com una manifestació cultural pròpia de la naturalesa humana i posem les bases per gaudir de la música a partir del seu context. Estudiem la trajectòria, biografia i obra dels principals autors i intèrprets de tots els temps.

HISTÒRIA

HISTÒRIA DEL BARRI

Dj. de 10 a 12 h
10 sessions. Dates: de l'1 d'octubre al 3 de desembre
Preu: gratuït
Impartit per José Àngel Borlán (Societat d'Estudis de La Verneda de Sant Martí, SELAV)
Sala: Aula 602
Aforament: 8 persones

Si vols conèixer la història del barri, indrets i racons amb relats propis has de venir! Cada sessió consta de dues parts: una xerrada i una passejada relacionada amb allò que explica.