

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ DE TALLERS

De gener a març 2021

Sant Martí

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS EN LÍNIA

COS I MOVIMENT

MÚSICA I CANT

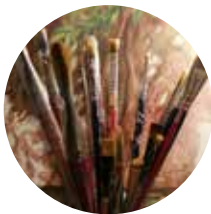
CUINA I GASTRONOMIA

ART I CREATIVITAT

DANSA

MEDI AMBIENT

TALLERS FAMILIARS



INSCRIPCIONS · TALLERS 1r TRIMESTRE DE 2021

Inici dels tallers: **a partir del 26 de gener de 2021.**

Inici del període d'inscripcions: **de l'11 al 22 de gener, a les 10 h. A través de l'aplicatiu web santmarti.inscripcionscc.com**

Presencials: **a partir de l'11 de gener de DI. a Dv. de 10 a 14 h i de DI. a Dj. de 16 a 19 h, a la 3a planta del Centre Cívic.**

En línia: **a través del web santmarti.inscripcionscc.com**

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

NORMATIVA

Atenció: la següent informació es regeix per les circumstàncies excepcionals generades per la Co-

vid-19 fins ara. D'aquesta manera, les següents mesures i indicacions per procurar la realització dels tallers programats estaran subjectes a possibles modificacions segons l'avanç dels aconteixements derivats de la pandèmia i dels protocols de prevenció establerts.

Així, doncs, tota la **programació** del trimestre **d'Hivern** es farà en el **format "en línia"**. Aquesta és situació temporal, mentre durin les restriccions que afecten directament a les activitats i tallers presencials en els centres cívics, tot esperant el retorn de la presencialitat.

Les **inscripcions** es podran 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 ins-

cripció. 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.

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 i a persones empadronades a la ciutat. Per a més informació, adreceu-vos al mateix centre. ***Atenció:** els tallers "en línia" ja

inclouen un **15% de descompte sobre el preu dels mateixos**. Així doncs, el preu d'aquests serà **igual per a tothom**.

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.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre qualsevol taller que no hagi assolit un **mínim de participants**.

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

A cada taller s'indicarà el material que cal portar.

COS I MOVIMENT

GAC (Glutis, Abdominals, Cames)**

Dj. de 19.30 a 20.30 h

7 sessions. Dates: del 4 de febrer al 18 de març

Preu: 24,56 € - 15% = 20,88 €

Impartit per Gladys Echeverri
Modalitat en línia

Gimnàstica de manteniment per endurir i posar fermes els nostres glutis, abdominals i cames. Un entrenament efectiu per evitar l'acumulació de greixos al tren inferior del cos incloent la zona abdominal i enfortir la lumbar.

IOGA AMB NADONS

Dc. d'11.30 a 12.30 h

7 sessions. Dates: del 3 de febrer al 17 de març

Preu: 20,50 € - 15% = 17,42 €

Impartit per Beatriz Fernández
Modalitat en línia

Aquestes classes són un espai per a compartir amb el teu bebè. Practicarem «asanas» i exercicis específics per a una òptima recuperació postpart, alineant la columna, enfortint el sòl pelvià i l'abdomen, i integrant al teu bebè en els exercicis.



PILATES**

Dt. de 20 a 21 h

7 sessions. Dates: del 2 de febrer al 16 de març

Preu: 24,56 € - 15% = 20,88 €

Impartit per Gladys Echeverri

Modalitat en línia

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.



SALUT DEL SOL PELVIÀ I MINDFULNESS**

Di. de 18 a 18.50 h

7 sessions. Dates: de l'1 de febrer al 15 de març

Preu: 21,05 € - 15% = 17,88 €

Impartit per Cristina Suárez

Modalitat en línia

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

****Important:** *No apte per embarassades, persones amb problemes de cor, d'hèrnia discal o altres problemes greus de columna. posa èmfasi en el detall, la precisió i alineament.*

STRETCHING

Dc. de 16.30 a 17.30 h

7 sessions. Dates: del 3 de febrer al 17 de març

Preu: 24,56 € - 15% = 20,88 €

Impartit per Gladys Echeverri

Modalitat en línia

La pràctica d'aquests exercicis faran que els teus músculs s'alliberin de qualsevol tensió, que es relaxin i es posin a to, ja sigui per a començar i/o finalitzar una activitat física o, simplement, per a millorar la flexibilitat muscular. També treballarem estiraments que pot fer qualsevol persona encara que no estigui acostumada a fer esport.

TALLERS

TAI-TXI

Di. de 18 a 19.30 h

7 sessions. Dates: de l'1 de febrer al 15 de març

Preu: 21,05 € - 15% = 17,88 €

Impartit per Alicia López

Modalitat en línia

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 a 20.50 h

7 sessions. Dates: de l'1 de febrer al 15 de març

Preu: 21,05 € - 15% = 17,89 €

Impartit per Cristina Suárez

Modalitat en línia

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.

DANSA

BOLLYBLAST

Dj. de 18.15 a 19.15 h

7 sessions. Dates: del 4 de febrer al 18 de març

Preu: 24,56 € - 15% = 20,88 €

Impartit per Polly Casson

Modalitat en línia

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.

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

SEVILLANES I RUMBA

Inicial: dt. de 18 a 19 h

Avançat: dt. de 19 a 20 h

7 sessions. Dates: del 2 de febrer al 16 de març

Preu: 24,56 € - 15% = 20,88 €

Impartit per Isabel Rivera

Modalitat en línia

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 a 19.50 h

7 sessions. Dates: de l'1 de febrer al 15 de març

Preu: 21,05 € - 15% = 17,88 €

Impartit per Cristina Suárez

Modalitat en línia

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



SALSA CALLEJERA EXPRESS (2x1)

Dc. de 19 a 20 h

6 sessions. Dates: del 3 de febrer al 10 de març

Preu: 21,05 € - 15% = 17,88 €

Impartit per Carlos Pacheco

Modalitat en línia

Es començarà ensenyant als alumnes a aconseguir i aprendre el ritme per seguir la música a partir de passos lliures i bàsics. Un cop agafat el ritme de la música treballarem una coreografia grupal. Pots convidar a una altra persona a la classe i practicar en parella des de casa teva!



CUINA I GASTRONOMIA

CUINA PER A CONVIDATS

DI. de 19 a 21 h

8 sessions. Dates: de l'1 de febrer al 22 de març

Preu: 46,85 € - 15% = 39,82 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

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



TOT CROQUETES!

Dv. de 18.30 a 20.30 h

2 sessions. Dates: 26 de febrer i 5 de març

Preu: 11,71 € - 15% = 9,95 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

No et surten les croquetes? Vols aprendre d'una manera fàcil a fer un roux per una beixamel? La base de les nostres croquetes. En farem de pollastre i bolets, de musclos i carabassa, i de bròquil i peix.



POSTRES TRADICIONALS DE PASQUA

Dv. de 18.30 a 20.30 h

2 sessions. Dates: 12 i 19 de març

Preu: 11,71 € - 15% = 9,95 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

Aprèn a elaborar els típics postres d'aquesta època, "frixuelos", "leche frita", "mona brioche/panquemado", bunyols de vent... D'una manera fàcil i ràpida, amb trucs que us faran ser els reis de la rebosteria!



MEDI AMBIENT

COSMÈTICA NATURAL

Di. de 18 a 20 h

4 sessions. Dates: de l'1 a 22 de febrer

Preu: 28,07 € - 15% = 23,86 €

Impartit per Zero Waste Bcn

Modalitat en línia

Una alternativa per tal d'evitar l'ús de productes químics perjudicials per a nosaltres i la natura, deixar d'utilitzar envasos plàstics. Farem una breu introducció a la cosmètica ayurvèdica i parlarem del perill dels tòxics que porten alguns cosmètics tradicionals. Prepararem receptes senzilles i a base d'ingredients d'origen vegetal com pasta de dents, desodorant, xampú en pols, sabó i moltes altres.

ART I CREATIVAT

INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

Dc. de 18 a 19.30 h

2 sessions. Dates: 17 i 24 de febrer

Preu: 8,78 € - 15% = 7,47 €

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Modalitat en línia

Es necessita: 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 xinxe-ta gruixuda, cúter i base per a tallar (fusta, goma, cartó, etc.), plegadora (també podem usar la regla).

Un taller introductorí 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

7 sessions. Dates: del 4 de febrer al 18 de març

Preu: 51,24 € - 15% = 43,55 €

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Modalitat en línia

Es necessita: 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 enquadernació.

ACOSTA'T A L'AQUAREL·LA

Dc. de 10 a 11.30 h

5 sessions. Dates: del 3 de febrer al 3 de març

Preu: 14,52 € - 15% = 12,34 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero

Modalitat en línia

Es necessita: Aquarel·les, de pastilla o tub. Pinzells, diverses grandàries i forma. Paper per a aquarel·la, 300 gr. (DIN A4). Cinta de carrosser. Difusor petit per l'aigua.

Gaudeix i aprèn del màgic món de l'aquarel·la! En aquest taller trobaràs un espai on jugar amb els colors i combinar-los. No fa falta experiència prèvia, només ganes d'experimentar. Farem exercicis pràctics i senzills per a aconseguir les teves primeres obres en aquarel·la.



DEIXA'T ANAR PINTANT!

Dj. de 11 a 12.30 h

7 sessions. Dates: de l'4 de febrer al 18 de març

Preu: 20,33 € - 15% = 17,28 €

Impartit per Virginia Zimanás (Branca Col·lectiu)

Modalitat en línia

Es necessita: Pintura acrílica: colors primaris i blanc. Pinzells plans núm. 2, 8, 12, 20... Paper multitàcnica 250 g. A3 o altres suports com llenç o fusta.

Un taller per pintar interpretant formes i volums amb pinzellades soltes. Set sessions d'exercicis pictòrics, basats en l'observació de la llum i les possibilitats del color.

MÚSICA I CANT

AULA D'HISTÒRIA DE L'ÒPERA

Dt. de 17.30 a 19 h

8 sessions. Dates: del 26 de gener al 16 de març

Preu: 42,11 € - 15% = 35,79 €

Impartit per Joan Martínez Colàs
Modalitat en línia

Aquest taller proposa una aproximació a les òperes programades pels grans teatres del nostre país coincidint amb les dates de realització de les sessions. Durant aquest trimestre revisarem: Els contes de Hoffmann de Jacques Offenbach, Tosca de Giacomo Puccini, Plateé de Jean Phillippe Rameau i Otel·lo de Giuseppe Verdi. A la classe realitzem una anàlisi del context cultural i històric en què van ser

creades amb relació a la trajectòria de l'autor i comparem diverses versions dels més destacats intèrprets.



CAFETERIA SANT MARTÍ

Un espai acollidor on fer un bon mos!

Si vols més informació posa't en contacte amb la

Rafi: 620 478 085

T'esperem!



CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

Programació cultural

Calendari festiu

Tallers trimestrals

Cessió d'espais

Sala d'exposicions La Tercera

Suport a la creació artística. Procreació

Suport entitats del territori

Servei de cafeteria

Servei Bcn Wifi

ENTITATS ESTABLES CENTRE CÍVIC

Punt InfoJOVE Sant Martí Antena Jove
Dimarts de 15.30 a 20 h a la 3a planta del
Centre Cívic. Assessories per a joves.

ACAF Associació
www.fibromialgia.cat
650 405 747 | santmarti@fibro-mialgia.cat

Alba Lactància Materna
www.albalactanciamaterna.org
616 466 844 | laiaalba@gmail.com

Club d'Escacs de Sant Martí
www.cesantmarti.com
cesantmarti@gmail.com

Coordinadora Vern
www.evern.org
93 256 57 80 / 659 602 694 | info@evern.org

Coral Gaudí
679 413 571

Ass. Tela de Penélope
666 303 865

Xarxa comunitària Verneda-Sant Martí
659 996 624 laxarxavsm@gmail.com

Cova da Serpe
649 804 861 vanesabalrey@hotmail.com

Grup de percussió Los Chipirones
680 734 324 batucada.chipirones@gmail.com

Ass. Bissau Guineanos (de Catalunya)
632 120 780

Estela grup de teatre
654 207 121

CAL (Coord. d'Assoc. per la Llengua Catalana)
www.cal.cat
93 415 90 02 | junts@cal.cat

ADREÇA

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ
Selva de Mar, 215
Tel. 93 256 57 60

HORARIS

De dilluns a divendres de 8 a 21 h
Dissabtes de 9 a 14 h

** Aquest horari pot variar segons l'esdevenir de la situació sanitària.*

MÉS INFORMACIÓ

- f @Centrecivicsantmarti
- 📷 @ccsantmarti
- ✉ informacio@ccsantmarti.net
- 🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

**Districte de
Sant Martí**

@Bcn_SantMartí

MAPA

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

