

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ CULTURAL I TALLERS

D'abril a juny de 2021

Sant Martí



Ajuntament de
Barcelona



MODALITAT DELS TALLERS:

EN LÍNIA I/O PRESENCIALS

***Consulta el format de les classes a la fitxa de cada taller.**

COS I MOVIMENT

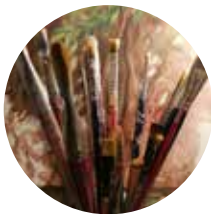
DANSA

CUINA I GASTRONOMIA

ART I CREATIVITAT

HISTÒRIA

MÚSICA I CANT



INSCRIPCIONS · TALLERS 2n TRIMESTRE DE 2021

Inici dels tallers: a partir del 6 d'abril de 2021.

Període d'inscripcions en línia: a partir del 15 de març, a les 10 h. A través de l'aplicatiu web santmarti.inscripcionscc.com.

Període d'inscripcions presencials: a partir del 15 de març, a les 10 h. Horari: De dilluns a dijous de 10 a 14 h i de 16 a 19 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 excepcionals generades per la Covid-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 de Primavera que no sigui de cos i moviment, dansa i/o cuina es farà en el format «presencial». La resta de tallers es faran en format «en línia», d'acord les últimes mesures anunciades pel govern. Aquesta situació és 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 total.

D'aquesta manera, **els «tallers en línia» tindran un 15% de des-**

compte sobre el preu total dels mateixos, tenint en compte les circumstàncies extraordinàries que impedeixen la seva presencialitat.

Tanmateix, totes les **activitats presencials** tindran un **aforament limitat** per tal de complir amb els criteris i mesures de prevenció anunciats pels òrgans responsables en matèria de salut vers l'ús dels espais en els centres cívics.

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 inscripció. 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) hauran de fer la inscripció presencialment al centre i aportar la documentació necessària. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller i a persones que estiguin empadronades a la ciutat. Per a més informació, adreceu-vos al mateix centre.

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 porti un justificant mèdic que acrediti que no pot realitzar el taller. A cada taller s'indicarà el material i/o els ingredients necessaris per aquest.

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.

A cada taller s'indicarà el material i/o els ingredients necessaris per aquest.

COS I MOVIMENT

GAC (Glutis, Abdominals, Cames)**

Dj. de 19.30 a 20.30 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 8 d'abril al 6 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 13 de maig al 10 de juny

Preu: 17,55 € - 15% = 14,92 €

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.

PILATES**

Dt. de 20 a 21 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 6 d'abril al 4 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 11 de maig al 8 de juny

Preu: 17,55 € - 15% = 14,92 €

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.

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

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dt. de 19 a 20 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 6 d'abril al 4 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 11 de maig al 8 de juny

Preu: 17,55 € - 15% = 14,92 €

Impartit per Gladys Echeverri

Modalitat en línia

Tonificar significa mantenir un cert grau de to o fermesa dels músculs. Un múscul tonificat es torna més ferm i definit, encara que mantingui la seva grandària i volum. A les diferents rutines que es desenvolupen en el taller s'agrega una sessió d'estiraments, la qual cosa permet que el múscul perdi la rigidesa i

tensió que es genera amb el treball muscular de tonificació i es guanyi flexibilitat.



SALUT DEL SOL PELVIÀ I MINDFULNESS**

DI. de 18 a 18.50 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març
5 sessions. Dates: del 12 d'abril al 10 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril
5 sessions. Dates: del 17 de maig al 21 de juny
Preu: 14,60 € - 15% = 12,41 €
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.

TAI-TXI / CHI KUNG

DI. de 18 a 19.30 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març
5 sessions. Dates: del 12 d'abril al 10 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril
5 sessions. Dates: del 17 de maig al 21 de juny
Preu: 26,32 € - 15% = 22,38 €
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.

TAI-TXI AL PARC

Dv. de 10 a 11 h

Inscripcions a partir del 15 de març
8 sessions. Dates: del 16 d'abril al 4 de juny

Preu: 21,72 €
Impartit per Alicia López

Modalitat presencial

Combinem la ment, la respiració i el cos en una perfecta harmonia para equilibrar l'energia amb aquesta art marcial per a la conservació de la salut i que es practicat cada matí en parcs per tota la Xina. Activa't al parc de Sant Martí!



TALLERS

TOTAL BARRE*

DI. de 20 a 20.50 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 12 d'abril al 10 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 17 de maig al 21 de juny

Preu: 14,60 € - 15% = 12,41 €

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.

**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

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 8 d'abril al 6 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 13 de maig al 10 de juny

Preu: 17,55 € - 15% = 14,92 €

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.

ZUMBA*

DI. de 19 a 19.50 h

Primera tanda. *Inscripcions* a partir del 15 de març

5 sessions. Dates: del 12 d'abril al 10 de maig

Segona tanda. *Inscripcions* a partir del 26 d'abril

5 sessions. Dates: del 17 de maig al 21 de juny

Preu: 14,60 € - 15% = 12,41 €

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.

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA PER A CONVIDATS

DI. de 19 a 21 h

Inscripcions a partir del 15 de març
8 sessions. Dates: del 12 d'abril al 7 de juny

Preu: 46,85 € - 15% = 39,83 €

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.

PASTA FRESCA

Dm. de 18.30 a 20.30 h

Inscripcions a partir del 15 de març
1 sessió. Dates: dimarts 4 de maig

Preu: 5,86 € - 15% = 4,97 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

Aprenem a elaborar pasta fresca com una autèntica "Nonna" italiana! Desde tagliatelle fins farfalle.



PATÈS VEGETALS

Dm. de 18.30 a 20.30 h

Inscripcions a partir del 15 de març
1 sessió. Dates: dimarts 11 de maig
Preu: 5,86 € - 15% = 4,97 €
Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

Amb unes nocions bàsiques aprendrem a fer hummus de cigrons, mutabal, y muhamara. Tot acompanyat d'unes crakers cassolans de llavors.



PANS I COQUES ARTESANES

Dm. de 18.30 a 21 h

Inscripcions a partir del 15 de març
2 sessions. Dates: dimarts 8 i 15 de juny
Preu: 14,64 € - 15% = 12,45 €
Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Modalitat en línia

Fonaments del pa, com començar a fer pa a casa. Desde pa blanc, semiintegral, pa de llavors i fins i tot una masa de brioche per fer la nostra coca de Sant Joan.



ART I CREATIVITAT

INICIA'T EN L'ENQUADERNACIÓ

Dc. de 18 a 19.30 h

Inscripcions a partir del 15 de març
4 sessions. Dates: del 7 al 28 d'abril
Preu: 17,57 € - 15% = 14,93 €
Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del llibre)

Modalitat en línia

Portarem a terme dos projectes que t'encantaran i que et faran enganxarte a aquesta disciplina. Realitzarem una llibreta sense cola, amb un preciós cosit al llom, i un segon projecte en el qual ens endinsarem en l'enquadrernació japonesa, i en algunes de les seves boniques variants.

Material necessari: 30 fulls de paper DIN A4, fil gruixut (3 m) tipus

llana i agulla, 3 cartolines DIN A4, 2 papers decorats (paper de scrapp, de regal, periòdic) grandària DIN A3, 60 cm de cordó per al tancament.

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



INICIA'T EN L'ENQUADERNACIÓ II

Dc. de 18 a 19.30 h

Inscripcions a partir del 26 d'abril
6 sessions. Dates: del 12 de maig al
16 de juny

Preu: 30,75 € - 15% = 26,14 €

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Modalitat en línia

Un taller ideal per iniciar-te en l'enquadernació artística. Tres projectes que t'encantaran i que et faran enganxar a aquesta disciplina. Començarem amb una llibreta molt especial amb cosit vist, seguirem amb una garlanda de mini llibrets, i acabarem amb l'enquadernació belga, en versió llibreta o àlbum, tu tries!

Material necessari: un paquet de fulls DIN A4, fil gruixut tipus llana, lli o cotó encerat i agulla, 1 cartoli-

na DIN A4, 3 papers decorats (paper de scrapp, de regal, periòdic) grandària DIN A3, cordó tipus yute o similar pels tancaments, cola d'enquadernar.

Eines per al taller: regla, llapis, punxó o xinxeta gruixuda, cúter i base per a tallar (fusta, goma, cartó, etc.), plegadora (també podem usar la regla), brotxa de pintor mitjana, cartó d'enquadernar de 2mm A3.



AULA D'ENQUADERNACIÓ AVANÇADA

Dj. de 18 a 20.30 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions. Dates: del 8 d'abril al
10 de juny

Preu: 73,21 €

Impartit per Jes Casanova (Arquitectura del libro)

Modalitat presencial

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.

Material necessari: Dies després de fer l'inscripció, crearem un grup

on comentarem amb detall les eines i materials i resoldrem qualsevol dubte.

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



APROPA'T A L'AQUAREL·LA

Dm. de 10 a 11.30 h

Primera tanda. Inscripcions a partir del 15 de març
6 sessions. Del 6 d'abril a l'11 de maig.

Segona tanda. Inscripcions a partir del 26 d'abril
6 sessions. Del 18 de maig al 22 de juny

Preu: 17,42 € - 15 % = 14,80 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero

Modalitat en línia

Familiaritza't amb una sèrie d'exercicis pràctics i senzills per a aconseguir les teves primeres obres en aquarel·la. No fa falta experiència prèvia, només ganes d'experimentar.

AULA OBERTA D'AQUAREL·LA

Dc. de 10.30 a 12.30 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions. Del 7 d'abril a 9 de juny.

Preu: 38,72 €

Impartit per Juan Antonio López
Agüero

Modalitat presencial

Gaudeix i desenvolupa experiències dins del màgic món de l'aquarel·la! En aquest taller trobaràs un lloc on jugar amb els colors. Tant si ja tens experiència amb les aquarel·les, com si ets principiant, pots venir i gaudir d'un espai ideal per desenvolupar la teva tècnica!

DEIXA'T ANAR PINTANT!

Dj. de 11 a 13 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions.

Dates: del 8 d'abril al 10 de juny.

Preu: 38,72 €

Impartit per Virginia Zimanás (Branca Col·lectiu)

Modalitat presencial

Eines per al taller: Pintura acrílica: colors primaris i blanc. Pinzells plans núm. 2, 8, 12, 20... Paper multitécnica 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.

HISTÒRIA

HISTÒRIA DEL BARRI

Grup inicial

Dj. de 10 a 13 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions.

Dates: del 8 d'abril al 10 de juny.

Preu: gratuït

Impartit per la SOCIETAT D'ESTVDIS DE LA VERNEDA DE SANT MARTÍ (SELAV)

Modalitat presencial

Aproximació a la història i la societat de La Verneda de Sant Martí. De les restes romanes a la futura estació ferroviària. De les associacions de veïns a les entitats de cultura popular. Un taller participatiu en el qual es farà una classe i una passejada final a cada sessió.

HISTÒRIA DEL BARRI.

Grup avançat

Dv. de 10 a 13 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions.

Dates: del 9 d'abril al 11 de juny.

Preu: gratuït

Impartit per la SOCIETAT
D'ESTVDIS DE LA VERNEDA DE
SANT MARTÍ (SELAV)

Modalitat presencial



MÚSICA I CANT

HISTÒRIA DE L'ÒPERA

Dt. de 17.30 a 19 h

Inscripcions a partir del 15 de març
10 sessions. Dates: del 6 d'abril al
8 de juny

Preu: 52,64 €

Impartit per Joan Martínez Colàs

Modalitat presencial

El context sonor, acústic i estètic ha anat canviant al llarg del temps. Ens apropem a lamúsica 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 obradels principals autors i intèrprets de tots els temps. Les obres que treballarem aquest trimestre són: Otello de

G.Verdi Tannhaäuser de R.Wagner,
La Bohème de G.Puccini i Lucia de
Lammermoor de G.Donizetti.



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

