

Centre Cívic Sant Martí

# PROGRAMACIÓ DE TALLERS D'HIVERN

De gener a març de 2022

Sant Martí



Ajuntament de  
Barcelona



---

# TALLERS D'HIVERN

---

---

## INSCRIPCIONS · TALLERS

---

**Inici dels tallers:** a partir del 10 de gener de 2022.

**Període d'inscripcions en línia:** a partir del 13 de desembre, a les 10 h. A través de l'aplicatiu web [santmarti.inscripcionscc.com](http://santmarti.inscripcionscc.com)

**Període d'inscripcions presencials:** a partir del 13 de desembre, a les 10 h.

**Horari:** De dilluns a dijous de 10 a 14 h i de 16 a 20 h. Divendres de 10 a 14 h, a la 3a planta del Centre Cívic.

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

---

## NORMATIVA

---

Aquest trimestre d'hivern 2022, tornem amb una programació de tallers presencials (excepte el taller de Cuina per convidats).

El pagament de les inscripcions presencials es farà amb targeta i 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 a l'atur i persones amb discapacitats reconegudes residents a Barcelona) hauran de fer la inscripció presencialment al centre i aportar la documentació necessària. 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](mailto:dinamitzacio@ccsantmarti.net)

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

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.

Els tallers en línia continuaran tenint un 15% de descompte sobre el preu total d'aquests.

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

Per més informació, posa't en contacte amb nosaltres: [administracio@ccsantmarti.net](mailto:administracio@ccsantmarti.net)

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

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



### **GAC (Glutis, Abdominals, Cames)\*\***

Dj. de 19.30 a 20.30 h

9 sessions. Dates: del 20 de gener al 17 de març

Preu: 31,58 €

Impartit per Gladys Echeverri

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.

### **SALUT DEL SOL PELVIÀ I MINDFULNESS\*\***

Dl. de 18 a 19 h

9 sessions. Dates: del 17 de gener al 14 de març

Preu: 31,58 €

Impartit per Gladys Echeverri

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.

### **PILATES\*\***

[Grup A](#)

Dm de 20 a 21 h

9 sessions. Dates: del 18 de gener al 15 de març

[Grup B](#)

DI de 19.45 a 20.45 h

9 sessions. Dates: del 17 de gener al 14 de març

Preu: 31,58 €

Impartit per Gladys Echeverri

En aquest taller ens centrarem a treballar els músculs anomenats posturals per tonificar-los, reforçarem la musculatura i augmentarem el control, la força i la flexibilitat del nostre cos.

---

## TALLERS D'HIVERN

---

### TAI-TXI Grup A

Di. de 18 a 19.30 h

10 sessions. Dates: del 10 de gener al 14 de març

Preu: 51,23 €

Impartit per [Alicia López \(@alicia\\_lopez\\_marchal\)](#)

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

### TAI-TXI Grup B

Dv. de 10.15 a 11.15 h

10 sessions. Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: 35,09 €

Impartit per [Alicia López \(@alicia\\_lopez\\_marchal\)](#)

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 practica cada matí en parcs per tota la Xina.

### IOGA HATHA (TOTS ELS NIVELLS)

Dm. i Dj. de 9 a 10 h

18 sessions. Dates: del 18 de gener al 17 de març

Preu: 63,16 €

Impartit per [Carmen Chito](#)

Disciplina d'origen hindú coneguda per les seves asanas o postures corporals, que donen fermeza i elasticitat als músculs. La transició suau entre els moviments i el control de la respiració la converteixen en una activitat ideal per mantenir els nostres cossos actius. Apte per tothom ja que les asanas o postures es poden adaptar a la teva capacitat.

### GIMNÀSTICA

#### Grup A

Di. i Dc. de 9 a 10 h

20 sessions. Dates: del 10 de gener al 16 de març

#### Grup B

Di. i Dc. de 10.15 a 11.15 h

20 sessions. Dates: del 10 de gener al 16 de març

Preu: 58,56 €

Impartit per [Beatriz Fernández](#)

Per a mantenir i millorar la flexibilitat, la fortalesa 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.

### MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

Dv. 9.15 A 10 h

10 sessions. Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: 25,09 €

Impartit per [Beatriz Fernández](#)

**NOU!**

---

## TALLERS D'HIVERN

---

Aquest és un taller introductorï de meditació en el qual realitzarem exercicis d'atenció, respiració i visualització per a induir a l'estat meditatiu. La pràctica ens ajudarà a tenir més espai i pau interior per a gestionar les nostres experiències amb calma i positivitat.

### TOT ESQUENA

**NOU!**

Dv. 8 a 9 h

10 sessions. Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: 35,09 €

Impartit per Beatriz Fernández

És una activitat dirigida tota classe de persones amb o sense malalties d'esquena. L'objectiu és mantenir la nostra esquena sana i flexible. Farem diversitat d'exercicis per una esquena saludable, utilitzant diferents materials per a ajudar-nos a estirar, relaxar i també millorar el nostre patró postural.

---

## DANSA

---



### BOLLYBLAST

Dj. de 18.15 a 19.15 h

10 sessions. Dates: del 13 de gener al 17 de març

Preu: 35,09 €

Impartit per Polly Casson (@plcasson)

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\*

[Grup A](#)

Di. de 19.15 a 20.15 h

[Grup B](#)

Di. de 20.30 a 21.30 h

10 sessions. Dates: del 10 de gener al 14 de març

Preu: 35,09 €

Impartit per Clara García

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

---

---

## TALLERS D'HIVERN

---

### TALLER DE SEVILLANES

Dm. de 18 a 19.45 h

10 sessions. Dates: de l'11 de gener al 15 de març

Preu: 59,65 €

Impartit per Isabel Rivera (@isabelriveracuena)

Aprendrem a ballar les 4 sevillanes i, si ja les saps, podràs perfeccionar les coreografies, treballant el compàs a més de lletres per a entendre les seves cobles. L'únic que es necessita són ganes d'aprendre, ballar i gaudir!

### SALSA CALLEJERA

Dc. de 20 a 21 h

10 sessions. Dates: de l'12 de gener al 16 de març

Preu: 35,09 €

Impartit per Carlos Pacheco (@patxeks)

Aprendrem el ritme per seguir la música i treballarem passos lliures per desenvolupar el ritme de la salsa i aconseguir desimboltura i confiança. No cal venir amb parella.

### MOVIMENT LLIURE

**NOU!**

Dc. de 18 a 19.30 h

9 sessions. Dates: del 19 de gener al 16 de març

Preu: 45,62 €

Impartit per Eva Fajardo (@invictusdancecompany)

En aquest taller explorarem el moviment lliure del nostre cos. Veurem les moltes possibilitats que tenim per expressar-nos mitjançant la dansa, creant un espai de diàleg corporal i sensorial. Ens envoltarem de diferents estils musicals per acompanyar-nos en aquesta experiència. Aquest és un taller inclusiu on poden participar persones amb i sense discapacitat.

*Activitat conduïda per Eva Fajardo, membre de la Invictus Dance Company. La companya presentarà la seva obra Invictus sense límits a l'Auditori de Sant Martí el dia 22 de gener. L'obra tracta de com afrontar situacions adverses de canvis, de tornar a començar, aprendre escoltar, reinventar-se, acceptar-se i estimar-se. Parla de viure.*



## CUINA I GASTRONOMIA

---



### CUINA PER A CONVIDATS

DI. de 19 a 21 h

10 sessions. Dates: del 10 de gener al 14 de març

Preu: 58,56 €

Modalitat: en línia

Impartit per Carmeta Comas (@escoladecuinetes)

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

### POKEBOWLS I PLATS SIMILARS

**NOU!**

Dm. de 19 a 21 h

2 sessions. Dates: 18 i 25 de gener

Preu: 11,71 € + 10 d'ingredients

Impartit per Carmeta Comas (@escoladecuinetes)

Aprèn a elaborar plats originals i colorits de les illes de Hawaii que han arribat al nostre continent en diverses formes per quedar-s'hi. Prepararem un plat amb cereals (arròs, quinoa, pasta...) combinant diferents textures i talls petits de peix i vegetals. Tot marinat amb diferents salses, sigui de cacauet, soja o maionesa.

### CUINA PER A NOVELLS

**NOU!**

Dv. d'11 a 13 h

3 sessions. Dates: 4, 11 i 18 de febrer

Preu: 17,57 € + 5 d'ingredients

Impartit per Carmeta Comas (@escoladecuinetes)

Aprèn a cuinar plats fàcils per a un menú equilibrat, tot amb productes de mercat i de temporada. Prepararem galetes de mantega i xocolata, risotto de carbassa i xampinyons, i una pizza casolana! Més fàcil impossible!



### ART I FEMINISME: EL TINC TOT

**NOU!**

Dv. de 18.30 a 21 h

1 sessió. Data: 4 de març

Preu: activitat gratuïta

Impartit per Maria Llopis (@maria\_llopis\_arte\_y\_feminismo)

Un breu recorregut per les diferents formes de representació dels nostres cossos al llarg de la història de l'art i en les pràctiques artístiques contemporànies.

*Taller-conferència emmarcat dins el cicle Març per la igualtat.*

### AULA OBERTA D'AQUAREL·LA

Dm. de 10.30 a 12.30 h

8 sessions. Dates: de l'11 de gener a l'1 de març

Preu: 30,98 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero (@juanantoniolopezaguero)

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

**Material necessari:** Aquarel·les, de pastilla o tub preferentment. Pinzells, diverses grandàries i forma, incloses brotxes planes. Paper per a aquarel·la, preferentment de 300 gr. (DIN A4) Taujana. Cinta de carrosser. Polvoritzador petit per a l'aigua.

**Extres:** llapis de grafit, goma, gots per aigua, esponja, assecador de pèl, compàs.

### EXPERIMENTA AMB TÈCNiques MIXTES

Dc. de 10.30 a 12.30 h

8 sessions. Dates: del 12 de gener al 2 de març

Preu: 30,98 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero (@juanantoniolopezaguero)



---

## TALLERS D'HIVERN

---

Jugant podem crear imatges! Com? Provant, combinant, relacionant diferents materials. Deixa't portar jugant a través de les formes. En aquest curs ens familiaritzarem amb una sèrie d'exercicis pràctics i senzills per a aconseguir les teves primeres obres.

No fa falta experiència prèvia, només les teves ganes i entusiasme!

**Material necessari:** us informarem de les eines i materials necessaris per a fer el taller i resol-drem dubtes un cop finalitzi el període d'inscripcions i abans de l'inici del taller.

**Eines per al taller:** Aquarel·les (de pastilla o tub), paper per a aquarel·la (300 gr, preferentment), pinzells de diferents grandàries, pastís guix o pastís oli, llapis tous (B6, B8), retoladors negres (0.5, 0.7), retoladors de color, tisores o cúter, goma d'esborrar, carbonet.

### AULA DE PINTURA

#### Grup A

Dl. i Dc. de 16 a 18 h

20 sessions. Dates: del 10 de gener al 16 de març

#### Grup B

Dl. i Dc. de 18.30 a 20.30 h

20 sessions. Dates: del 10 de gener al 16 de març

#### Grup C

Dm. i Dj. de 16 a 18 h

20 sessions. Dates: del 11 de gener al 17 de març

#### Grup D

Dm. i Dj. de 18.30 a 20.30 h

20 sessions. Dates: del 11 de gener al 17 de març

Preu per a tots els grups: 77,44 €

Impartit per Virginia Zimanás (@virginiazimanas)

Un espai on aprendre les nocions bàsiques de pintura – composició, clarobscur, la importància del color – i posar-les en pràctica, fent les teves pròpies obres. Treballarem la pintura acrílica i a l'oli.

### MODELAT AMB CERÀMICA: FES LA TEVA TASSA!

**NOU!**

Dj. de 19 a 21 h

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

Preu: 21,05 € + 8 € per materials

Impartit per Nuria Vela (@nuriavelaceramica)

Descobreix els beneficis que et dona el contacte amb l'argila, i experimenta la sensació de beure en una tassa feta per tu. En aquest monogràfic aprendrem la tècnica del pessic i la del xurro fent 2 tas-ses. Les acabarem decorant amb la tècnica d'esgrafiàt i la mishima. Fes màgia amb les teves mans!

### DECORA AMB CERÀMICA

**NOU!**

Dj. de 19 a 21 h

3 sessions. Dates: del 24 de febrer al 10 de març

Preu: 21,05 € + 8 € per materials

Impartit per Nuria Vela (@nuriavelaceramica)

En aquest monogràfic, dissenyaràs dues peces de decoració per a la teva llar amb la tècnica del buidatge i del motlle, després les decorarem amb òxids. Desperta la teva creativitat!

---

## TALLERS D'HIVERN

---

### ANIMALARI DE LLANA CARDADA (I i II)

Dc. de 18 a 20 h

2 sessions. Dates: 9 i 16 de febrer

Preu: 14,04 € + 4 € per materials

Impartit per Inma González (@engrunetaprops)

Ossos, cabretes, ocells o conills... un minihome de les neus? Siguin animals del bosc o criatures fantàstiques, aprèn a modelar amb llana cardada el teu personatge preferit. El cardat de llana amb agulla és una tècnica que requereix paciència i amor i que pot resultar summament relaxant, et sorprendrà...

### READ MY LIPS

**Aquest 8M fem un fermall de llana cardada!**

Dc. de 18 a 20 h

1 sessió. Dates: Dimecres 9 de març

Preu: 7,02 € + 4 € per materials

Impartit per Inma González (@engrunetaprops)

**NOU!**

Gaudeix creant agulles i figuretes deliciosament rebels i anti-sexistes per commemorar el dia de la dona. Experimenta amb la tècnica del modelat amb velló de feltre i barreja amb altres materials per a crear peces úniques.

*Taller emmarcat dins el cicle Març per la igualtat.*

### HISTÒRIA

---



#### **HISTÒRIA DEL BARRI Grup intermedi**

Dj. de 10 a 13 h

10 sessions. Dates: del 13 de gener al 17 de març

Preu: gratuït

Impartit per José Àngel Borlà de la SOCIETAT D'ESTVDIS DE LA VERNEDA DE SANT MARTÍ (SELAV)

De les restes romanes a la futura estació ferroviària. De les associacions de veïns a les entitats de cultura popular.

*\*Per aquest taller cal que s'hagi cursat el cicle de conferències sobre l'aproximació a la història i la societat de La Verneda de Sant Martí.*

#### **HISTÒRIA DEL BARRI Grup avançat**

Dv. de 10 a 13 h

10 sessions. Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: gratuït

Impartit per Jose Àngel Borlà de la SOCIETAT D'ESTVDIS DE LA VERNEDA DE SANT MARTÍ (SELAV)

Grup de recerca i investigació al voltant de la història de La Verneda de Sant Martí.

*\*Per aquest taller cal que s'hagi cursat el nivell inicial i el nivell intermedi.*



### HISTÒRIA DE L'ÒPERA

Dm. de 16.30 a 18 h

10 sessions. Dates: del 11 de gener al 15 de març

Preu: 52,64 €

Impartit per Joan Martínez Colàs

Aquest trimestre d'hivern estudiarem el període que va des de l'estrena de l'òpera Don Pasquale de Gaetano Donizetti fins a la de Pelleas et Melisande de Claude Debussy. Analitzarem l'òpera de Piotr Ilich Tchaicovsky, La dama de piques. D'aquesta manera entendrem l'evolució del gènere operístic en el període romàntic i postromàntic fins a arribar a l'impressionisme. Gairebé un segle d'història de l'òpera ple de canvis i modes molt interessants.

### LES MINORIES CLÀSSIQUES

Dc. de 18.30 a 19.30 h

2 sessions. Dates: 16 i 23 de març

Preu: activitat gratuïta

Impartit per Mar Medinyà

**NOU!**

Xerrada sobre el paper que han tingut i tenen les dones, les persones racialitzades, LGBTQ+ i les creadores amb pocs recursos en el món de la clàssica. Com és que en sabem tant poca cosa, de les creadores del passat i del present?

*Taller emmarcat dins el cicle Març per la igualtat i el cicle de concerts de música clàssica Resonare 2022.*



### COM TREURE PARTIT AL MEU MÒBIL

**NOU!**

Dc. de 17 a 19 h

3 sessions. Dates: del 2 al 16 de febrer

Preu: gratuït

Impartit per Maria Martínez ([www.belibut.com](http://www.belibut.com))

Tens un mòbil i intueixes que hi podries fer més coses però no saps com? En aquest curs podem descobrir com fer-ho!

**Materials:** només necessitaràs un telèfon intel·ligent amb càmera de fotos i connexió a internet pròpia.

### APRÈN INSTAGRAM

**NOU!**

Dc. de 17 a 19 h

3 sessions. Dates: del 23 de febrer al 9 de març

Preu: gratuït

Impartit per Maria Martínez ([www.belibut.com](http://www.belibut.com))

Aprendrem a definir una estratègia de publicacions i a més publicar les famoses Instagram Stories per crear una campanya amb fotografies, vídeo i disseny sol amb el teu mòbil.

**Materials:** només necessitaràs un telèfon intel·ligent amb càmera de fotos i connexió a internet pròpia.

## JOVES

---



### RETRATA'T AMB ESTIL

Dv. de 17 a 19 h

10 sessions. Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: Gratuït

Per a joves de 12 a 20 anys

Impartit per Virginia Zimanás (@virginiazimanas)

Un taller per entendre com començar un retrat i buscar el teu propi estil, omplint el dibuix de vida i color! Orientat a joves, amb o sense experiència en el dibuix.

### LA BRAVA!

**Espai de formació teatral**

DI. de 17.30 a 19.30 h

10 sessions. Dates: del 24 de gener al 28 de març

Preu: 48,40 €

Per a joves de 15 a 17 anys

Impartit per Andrea Lesko (@andrealesko\_)

**NOU!**

La Brava és un espai de formació teatral on s'oferiran tècniques i eines per a la creació escènica. Des del vessant del teatre social es treballarà el procés de creació d'una peça teatral.

*\*\*Inscripcions a la 3ª planta en horari de dilluns a divendres de 10 a 14 h. El pagament es farà per transferència.*





### HORT URBÀ: PLANTES DE PRIMAVERA

**NOU!**

Estremem el nou hort urbà del centre cívic!

Dj. de 18.30 a 20.30 h

1 sessió. Data: Dijous 24 de març

Preu: Gratuït

Impartit per Manel Font expert en horts urbans, titulat per l'Associació Vida Sana.

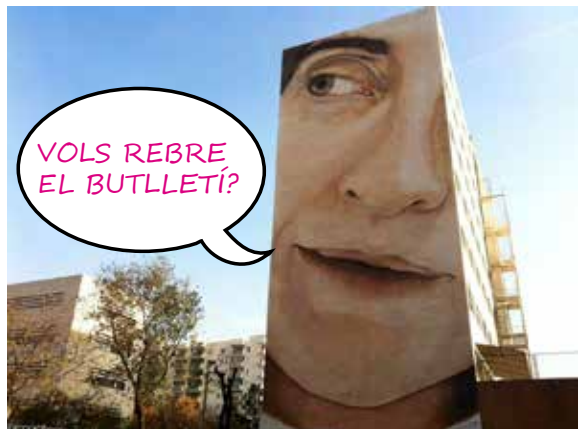
En aquest monogràfic s'explicarà quins són els cultius que millor s'adapten a espais domèstics amb poques hores de llum i amb un gran valor nutritiu. Com per exemple: verdures de fulles, bulbs com ceba i alls, germinats, brots i verdures baby.

No només t'emportaràs coneixements i una planteta pel teu balcó o finestra sinó que inaugurarem el nou hort urbà del pati del centre cívic!! Entre tots i totes omplirem de verd el pati!!

*Taller programat per celebrar l'arribada de la primavera.*

---

Si vols rebre el butlletí i estar al dia de les nostres activitats i tallers, dona't d'alta des del formulari de l'apartat web, escriu-nos a [informacio@cccsantmarti.net](mailto:informacio@cccsantmarti.net) o bé truca al 93 256 57 60



## ADREÇA

### CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

Selva de Mar, 215

Tel. 93 256 57 60

## HORARIS

De dilluns a divendres de 8 a 23 h

Dissabtes i diumenges de 9 a 14 h i de 16 a 20.30 h.

## MÉS INFORMACIÓ

f @Centrecivicsantmarti

📷 @ccsantmarti

✉ informacio@ccsantmarti.net

🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

## MAPA

M. L2: Bac de Roda, Sant Martí

Bus: H10, 33, V29, B24



**Districte de  
Sant Martí**

@Bcn\_SantMartí