

COS I MOVIMENT

***Us recomanem portar la vostra màrrega i tovallola pels tallers de cos i moviment.*

TONO-GAC **

Dj. de 19.30 a 20.30 h

2 sessions. Dates: 30 juny i 7 de juliol

Preu: **Gratuit**

Impartit per Gladys Echeverri

NOU!!

Treballarem el tren inferior del cos: Glutis, Abdominals, Cames i el superior per tonificar els braços, l'esquena i la cintura. Un entrenament efectiu per preparar el nostre cos per l'estiu!

TAI-TXI AL PARC!

Dc. de 10 a 11 h

3 sessions. Dates: del 29 de juny al 13 de juliol

Preu: **Gratuit**

Impartit per Alicia López (@alicia_lopez_marchal)

NOU!!

Practica a l'aire lliure aquesta disciplina d'origen xinès, amb la qual guanyaràs equilibri, flexibilitat i a més reduiràs l'estrès. Connecta amb el teu cos al parc de Sant Martí!

YOGA HATHA (TOTS ELS NIVELLS)

Dm. i Dj. de 9 a 10 h

4 sessions. Dates: del 28 de juny al 7 de juliol

Preu: 14,04 €

Impartit per Carmen Chito

Disciplina d'origen hindú coneguda per les seves asanas o postures corporals, que donen fermesa 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.

VINYASA YOGA (NIVELL INTERMEDI)

Dc. de 19 a 20 h

4 sessions. Dates: 15 de juny i 6 de juliol

Preu: 14,04 €

Impartit per Monica Rota

Estil de ioga on les postures flueixen a ritme de la respiració, per a crear seqüències dinàmiques. Les classes són intenses i alhora respectuoses amb les necessitats i capacitats del grup; estan indicades per persones que desitgin un ioga actiu.

****IMPORTANT:** classes no recomanables per embarassades.

POSA'T EN FORMA A LA PLATJA

DI. i Dc. de 9.30 a 11.30 h

4 sessions. Dates: del 20 al 29 de juny

Preu: 23,43€

Impartit per Beatriz Fernández

Presentem aquest taller d'estiu amb una oportunitat per a compartir, passejar i fer gimnàstica a l'aire lliure. Anirem escalfant el cos amb la caminada fins a la platja, una vegada allí, a l'ombra, farem diversos exercicis i dinàmiques per a mantenir-nos en forma i saludables.

DANSA

TASTET DE RITMES LLATINS

Dc. de 20 a 21 h

2 sessions. Dates: 1 i 8 de juliol

Preu: **Gratuit**

Impartit per Paula Bastidas (@paulacbastidas)

NOU!!

Aquí trobaràs un espai per a aprofundir en la cultura llatina; a través de la identificació i la pràctica dels moviments que cada part del nostre cos expressa, en la interpretació de tan àmplia riquesa musical. Per això, et convidem que comparteixis amb nosaltres i experimentis un moment de ball, música i alegria. No cal venir amb parella.

BOLLYWOOD ESTIL SENSUAL

Dj. 18 a 19 h

2 sessions. Dates: 30 de juny i 7 de juliol

Preu: 7,02€

Impartit per: Polly Casson

NOU!!

Dues sessions de dansa Bollywood per enforcar-nos en la part sensual d'aquesta disciplina. Treballarem les mans, les voltes, gestos típics d'aquest ball, les emocions, més l'energia femenina que es necessita per a ballar-lo de mar de bé!

CUINA I GASTRONOMIA

SMOOTHIES!

Dm. de 19 a 21 h

1 sessió. Dates: Dimarts 28 de juny

Preu: 5,86 € + 3 d'ingredients

Impartit per Carmeta Comas (@escoladecuinetes)

NOU!!

Un Smoothie és un batut elaborat amb fruita fresca o congelada, una beguda deliciosa per aquesta època, que es pot prendre a qualsevol hora del dia. Farem un Pinya colada, un Green Smoothie i un Red Smoothie per refrescar les tardes d'estiu!

COMPETÈNCIES DIGITALS

CONEIX EL NÚVOL

NOU!!

Dc. de 18 a 19.30 h

2 sessions. Dates: 29 de juny i 6 de juliol

Preu: Gratuït

Impartit per Maria Martínez (www.belibut.com)

En aquest curs aprendràs el significat del terme informàtic el núvol, ja que ens ofereix molts avantatges per emmagatzemar. Cal que portis el teu mòbil, tauleta o portàtil.

ART I CREATIVITAT

INTRODUCCIÓ A LA PINTURA RÀPIDA

Dm i Dj. de 17 a 18.30 h

2 sessions. Dates: 5 i 7 de juliol

Preu: 5,81€

Impartit per Virginia Zimanás (@virginiazimanás)

A vegades, tenir poc temps, és una oportunitat per pintar des de l'espontaneïtat i passar una estona divertida. Pintarem un quadre a cada sessió. Porta els teus pinzells. Pintura acrílica inclosa.

ESBOSSOS D'ESTIU

Dm. de 19 a 21 h

2 sessions. Dates: 30 de juny i 7 de juliol

Preu: 7,74 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero (@juanantoniolopezaguero)

Amb un kit bàsic i les nostres ganes de dibuixar sortirem a retratar un fragment de l'entorn urbà de Sant Martí. Us comunicarem el punt de trobada uns dies abans del taller.

Cal portar: 1 llibreta (Din A5) amb paper de 140 gr preferentment, de format horitzontal o vertical; llapis de grafit, 2H/ HB/4B; retoladors, 0,4/0,5/0,7 (tipus Pilot o Uniball); portamines 0,5 HB; goma d'esborrar; maquineta o cúter.

FES EL TEU GERRO DE CERÀMICA

Dj. de 18.30 a 21.30 h

1 sessió. Dates: Dijous 30 de juny

Preu: 10,53 € + 6 € per materials

Impartit per Núria Vela (@nuriavelaceramica)

Farem un gerro amb la tècnica del xurro (si ja has fet algun dels anteriors tallers, pots triar la tècnica) després el decorarem amb petites estampacions.

FES LA TEVA TASSA DE CERÀMICA

Dv. d'11 a 13 h

1 sessió. Dates: Divendres 1 de juliol

Preu: 7,02 € + 6 € per materials

Impartit per Núria Vela (@nuriavelaceramica)

Deixa volar la imaginació i la creativitat mentre treballas amb les mans fent dues tasse que decorarem de la manera que més t'agradi.

LLIBRETES DE KEITH SMITH

NOU!!

Dl. 18 a 21 h

1 sessió. Dates: Dilluns 4 de juliol

Preu: 10,53 €

Impartit per Jes Casanova (@arquitecturadellibro)

Seguim amb les llibretes més boniques que imaginis, senzilles i sense cola. Per les teves notes, els teus viatges, les teves receptes.

**Cal portar: 10 fulls de paper DIN A4, fil gruixut (100 cm), tipus llana i agulla (l'adequada per al fil triat), dues cartolines DIN A4, dos papers decorats DIN A3 (paper de scrapp, de regal, periòdic), 1,20 cm de cordó per al tancament.*

**Eines: regla, llapis, punxó o xinxeta gruixuda, cúter i base per a tallar, plegadora.*

ESTIU JOVE

TALLER D'INICIACIÓ AL DJ

NOU!!

Dl., Dc. i Dv. de 18 a 20 h

3 sessions. Dates: 11, 13 i 15 de juliol

Preu: Gratuït

Adreçat a persones joves d'entre 12 a 17 anys

Impartit per Albert Alarcón a.k.a Dj Alar (@llobregat-blockparty)

Organitzem: Auditori, Casal Infantil i Centre Cívic Sant Martí

Sents curiositat pel món del Dj? Vols ser qui posa el ritme a la festa? Aquí aprendràs la base per fer de Dj en qualsevol gènere musical. Descobreix tot el que necessites per començar a punxar música!

EN FAMÍLIA

CIRC EN FAMÍLIA

NOU!!

Dc. a les 17 h.

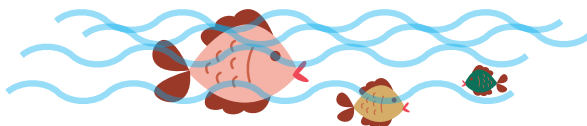
1 sessió. Dates: 6 de juliol

Preu: Gratuït

A la plaça de davant del centre cívic

Per a infants de 8 a 12 anys acompanyats d'un adult.

Activitat d'iniciació al món del circ, en concret al malabarisme i l'acrobàcia. A partir de diferents jocs, entre tots i totes practicarem diferents disciplines circenses.



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

