

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ DE TALLERS DE TARDOR

De setembre a desembre de 2022

Sant Martí



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS DE TARDOR

INSCRIPCIONS · TALLERS

Inici dels tallers: a partir del 19 de setembre.

Període d'inscripcions en línia: a partir del 5 de setembre, a les 10 h. A través de l'aplicatiu web santmarti.inscripcionscc.com

Període d'inscripcions presencials: a partir del 5 de setembre, 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: cinc dies abans de l'inici de cada taller.

NORMATIVA

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

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.

A cada taller s'indicarà el material i/o els ingredients necessaris per a aquest i si hi ha un import afegit, es pagarà a la primera sessió de l'activitat (en metàl·lic i amb l'import just).

Per més informació, posa't en contacte amb nosaltres: 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.

TALLERS DE TARDOR

COS I MOVIMENT



Per els tallers de cos i moviment, us recomanem portar la vostra màrfega i tovallola.

NOU!

TONO-GAC **

Dj. de 19.30 a 20.30 h. | 11 sessions | del 22 de setembre a l'1 de desembre | Preu: 41,39 €
Impartit per Gladys Echeverri

Gimnàstica de manteniment on 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 estar en forma.

SALUT DEL SOL PELVIÀ I MINDFULNESS**

Di. de 18 a 19 h. | 11 sessions | Dates: del 19 de setembre al 12 de desembre | Preu: 41,39 €
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**

Dm. de 20 a 21 h. | 11 sessions | Dates: del 20 de setembre al 13 de desembre | Preu: 41,39 €
Impartit per Gladys Echeverri

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

TAI-TXI

Grup A

Di. de 18 a 19.30 h. | 11 sessions | Dates: del 19 de setembre al 12 de desembre | Preu: 62,09 €

Grup B

Dv. de 10 a 11.30 h. | 11 sessions | Dates: del 23 de setembre al 2 de desembre | Preu: 62,09 €

Impartit per Alícia López

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

TALLERS DE PRIMAVERA

IOGA HATHA *(tots els nivells)*

Dm. i Dj. de 9 a 10 h. | 22 sessions | Dates: del 20 de setembre al 13 de desembre

Preu: 82,79 €

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.

VINYASA FLOW YOGA ** *(nivell intermedi)*

Dc. de 18.30 a 19.30 h. | 11 sessions | Dates: del 21 de setembre al 14 de desembre

Preu: 41,39 €

Impartit per Monica Rota

Estil de loga on les postures flueixen a ritme de la respiració, per a crear seqüències dinàmiques. La combinació de diferents postures, de la respiració i meditacions, ajuden a millorar l'estat físic del cos i desenvolupar calma mental i estabilitat emocional. Les classes estan indicades per persones que desitgin un loga actiu i són respectuoses amb les necessitats i capacitats de cada alumne; no són recomanables per embarassades.

GIMNÀSTICA

Grup A

Dl. i Dc. de 9 a 10 h. | 22 sessions | Dates: del 19 de setembre al 14 de desembre

Preu: 67,08 €

Grup B

Dl. i Dc. de 10.15 a 11.15 h. | 22 sessions | Dates: del 19 de setembre al 14 de desembre

Preu: 67,08 €

Impartit per Beatriz Fernández

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.

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

Dv. 9 A 10 h. | 11 sessions. Dates: del 23 de setembre al 2 de desembre

Preu: 41,39 €

Impartit per Beatriz Fernández

Aquest és un taller introductori 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.

DANSA



BOLLYBLAST

Dj. de 18.15 a 19.15 h. | 11 sessions | Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre

Preu: 41,39 €

Impartit per Polly Casson

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*

Dl. de 19.15 a 20.15 h. | 11 sessions | Dates: del 19 de setembre al 12 de desembre

Preu: 41,39 €

Impartit per Laura Martín

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

PER SEVILLANES! (iniciació)

Dm. de 18 a 19 h. | 10 sessions | Dates: del 27 de setembre al 13 de desembre | Preu: 37,63 €

Impartit per Isabel Rivera

Aprendrem a ballar les 4 sevillanes treballant el compàs i lletres per a entendre les seves cobles. Per a qui parteixi de 0 o tingui una mica de noció, aquest és el teu taller.

PER SEVILLANES! (avançat)

Dm. de 19 a 20 h. | 10 sessions | Dates: del 27 de setembre al 13 de desembre | Preu: 37,63 €

Impartit per Isabel Rivera

Per a qui ja les sàpiga i vulgui perfeccionar les i aprendre a ballar-les en diferents formats. En rotllana, amb parella, separades....i amb diferents coreografies!

TALLERS DE TARDOR

SALSA CALLEJERA *(iniciació)*

Dc. de 19.30 a 20.30 h. | 11 sessions | Dates: del 21 de setembre al 14 de desembre | Preu: 41,39 €

Impartit per Carlos Pacheco

Aquest taller proposa acostar-se al món de la salsa sense o amb parella.

Practica el ritme per a seguir la música a partir de passos bàsics i lliures. Treballarem aquest ritme a partir de moviments per desenvolupar la connexió entre la música i els moviments. Finalment, a partir d'aquí, i si es vol, executarem tot ho que hem après en parella.

SALSA CALLEJERA *(intermedi)*

Dc. 20.30 a 21.30 h. | 11 sessions | Dates: del 21 de setembre al 14 de desembre | Preu: 41,39 €

Impartit per Carlos Pacheco

En aquest nou nivell aprendrem a desenvolupar el nostre ritme après al curs bàsic II, per tenir molta més cura per la música, passarem del “conteo” dels “tempos”, a deixar-nos a anar simplement. Finalment, practicarem el petit “repique” que ens trobem a les pauses dels temps 4 i 8, i a improvisar el ball en parella.

NOU!

RITMES LLATINS

Dv. de 19.30 a 20.30 h. | 9 sessions | Dates: del 30 de setembre al 25 de novembre | Preu: 33,87 €

Impartit per Paula Bastidas

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. Et convidem que comparteixis amb nosaltres i experimentis un moment de ball, música i alegria. No cal venir amb parella.

CUINA I GASTRONOMIA



CUINA PER A CONVIDAR

Dj. de 18.30 a 20.30 h. | 10 sessions | Dates: del 3 d'octubre al 12 de desembre | Preu: 60,98 € + 18 € ingredients

Impartit per Carmeta Comas

Plats que no deixaran indiferents els vostres convidats, receptes amb productes de temporada, fàcils i sorprenents.

En finalitzar farem un petit tastet de germanor. Cal portar davantal i drap de cuina.

NOU!

FORMATGES VEGANS, HUMMUS I CRACKERS

Dj. de 18.30 a 20.30 h. | 1 sessions | Dates: 1 de desembre | Preu: 6,10 € + 4 € ingredients

Impartit per Carmeta Comas

Taller pràctic demostratiu, on aprendreu a fer formatge vegà partint de fruits secs i ferments. També prepararem diferents classes d'hummus i crackers de llavors. Tot per gaudir d'un sopar rodó!

En finalitzar farem un petit tastet de germanor. Cal portar davantal i drap de cuina.

NOU!

DEL GRA A LA TAULA!

Dj. de 18.30 a 21 h. | 4 sessions | Dates: del 3 al 24 de novembre | Preu: 30,49 € + 4€ d'ingredients.

Impartit per Carmeta Comas

Aprèn a fer pa a casa, des de zero. Us ensenyarem el percentatge de forner, a treballar amb farines de molí de pedra, integrals, pans nutricionals, sempre amb llevat de forner i preferments. Des del pa de ceba al pa de cervesa; també fornejarem coca d'oli, "molletes" i brioix.

Cal portar davantal i drap de cuina.

ART I CREATIVITAT



AULA DE PINTURA

Grup A

DI. i Dc. de 16 a 18 h.

22 sessions. Dates: del 19 de setembre 14 desembre

Grup B

DI. i Dc. de 18.30 a 20.30 h.

22 sessions. Dates: del 19 de setembre 14 desembre

Grup C

Dm. i Dj. de 16 a 18 h.

22 sessions. Dates: del 20 de setembre 13 desembre

Grup D

Dm. i Dj. de 18.30 a 20.30 h.

22 sessions. Dates: del 20 de setembre 13 desembre

Preu per a tots els grups: 85,18 €

Impartit per Virginia Zimanás

Un espai on aprendre a pintar des de zero i, si ja pintes, vine a millorar la tècnica! Aprendràs la importància del color i la llum en la pintura, exercitaràs per a despertar la mirada, la creativitat i executar les teves obres. Et proposem un llistat de material, no obstant això, pots portar el que tinguis a casa, una vegada a classe, ho comentem i ja compraràs només el que et faci falta.

Llistat de material: olis o acrílics [Groc llimona, magenta, vermell de cadmi, blau ultramar, cyan, blanc de titani.]; pinzells de pèls sintètics plans [1, 2, 6, 12, 20].

Optatiu: dissolvent sense olor, paleta de fusta (per pintar amb oli). Per començar, un llenç F6 pot ser un bon format/mida.

AULA D'AQUAREL·LA (*nivell intermedi*)

Dm. de 10.30 a 12.30 h. | 8 sessions | Dates: del 20 de setembre al 15 de novembre

Preu: 30,98 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero

Continuarem explorant les diverses maneres d'aplicar les aquarel·les, potenciant al màxim les seves qualitats i característiques plàstiques a través del desenvolupament d'exercicis i propostes concretes.

TALLERS DE TARDOR

Llistat de material: 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.

Optatiu: llapis de grafit, goma, gots per aigua, esponja, assecador de cabell.

NOU!

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Dc. de 10.30 a 12.30 h. | 8 sessions | Dates: del 21 de setembre al 16 de novembre

Preu: 30,98 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero

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!

Llistat de material: 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.

Optatiu: llapis de grafit, goma, gots per aigua, esponja, assecador de cabell.

AULA OBERTA DE CERÀMICA

Dj. de 19 a 21 h. | 11 sessions | Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre | Preu: 82,79 € + 15 € per materials

Impartit per Nuria Vela

En aquest taller aprendràs a fer les teves pròpies peces de ceràmica.

Primer dissenyaràs la peça, escolliràs la tècnica de modelatge més adient (que prèviament haurem après) i finalment la decoraràs amb engalbes i diferents tècniques. També envernissaràs les teves peces a l'última sessió en un taller de ceràmica professional.

Cal portar: bol per a l'aigua, bossa de plàstic gran, roba per embrutar o davantal.

NOU!

INICIACIÓ URBAN SKETCHING

Dc. de 18 a 19.30 h. | 8 sessions | Dates: del 21 de setembre al 16 de novembre | Preu: 25,17 €

Impartit per Juan Antonio López Agüero

En aquest curs explorarem les diverses maneres d'aplicar llapis i retoladors potenciant al màxim les seves qualitats en una sèrie d'exercicis pràctics i senzills per aconseguir els teus primers paisatges urbans. No fa falta experiència prèvia, només ganes i entusiasme!

Llistat de material: 11 llibreta (Din A5) amb paper de 140 gr preferentment de format horitzontal o vertical; 3 llapis de grafit 2H/HB74B; 3 retoladors 0,4/0,5/0,7 (tipus Pilot o Uniball); portamines 0,5 HB; goma d'esborrar; maquinaeta o cúter.

HISTÒRIA



HISTÒRIA DEL BARRI (*grup inicial*)

Dj. de 10 a 13 h. | 11 sessions | Dates: del 22 de setembre a l'1 de desembre | 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.

**Les dues primeres hores són de treball sobre dades i la darrera de passeig per conèixer el barri.*



HISTÒRIA DE LA MÚSICA CLÀSSICA, AMB PERSPECTIVA

Dm. de 17.30 a 18.30 h. | 6 sessions | Dates: del 4 d'octubre al 15 de novembre | Preu: 22,58 €
Impartit per Mar Medinyà

En aquest grup aprendrem sobre com parlar d'història d'una manera més inclusiva, més respectuosa i amb perspectiva, però també aprendrem les històries de totes les dones que des de l'antiguitat fins al segle passat van dedicar-se a crear música i a interpretar-la, centrant-nos sobretot en la regió del Mediterrani. Aprendrem els seus noms, d'on eren i amb qui es relacionaven, i escoltarem la seva música.



NOU!

INFORMÀTICA I INTERNET

Dc. de 17 a 18.30 h. | 8 sessions | Dates: 28 de setembre al 23 de novembre | Preu: Gratuït
Impartit per Maria Martínez

Aquest curs està adreçat a persones amb coneixements elementals d'informàtica que vulguin ampliar-los. Si ja ets usuari o usuària de l'ordinador, ja utilitzes correu electrònic i internet, però vols practicar aspectes, com ara la gestió d'arxius i carpetes o avançar en el coneixement de les possibilitats de l'ordinador, aquest és el teu taller! Treballarem diferents temes com ara Word, Excel i PowerPoint al núvol; cercar i descarregar allò que ens interessa. Fer una còpia de seguretat, navegar d'incògnit, fer servir les eines de Google i molt més.

Cal portar: una llibreta, bolígraf i memòria USB.



NOU!

RIMES SANT MARTÍ

Dv. de 17 a 20 h. | 1 sessió | Data: 18 de novembre | Preu: Gratuït €

Per a joves de 13 a 16 anys

Impartit per Honey Blood

La sessió es dividiria en una part teòrica relacionada amb les rimes on aprendreu el tipus de rima i estructura. Després, en una part pràctica i amb diferents dinàmiques, us explicarem com crear una cançó i també la manera de professionalitzar-se en l'àmbit de la música urbana.



NOU!

PLANTEM HORTALISSES DE TARDOR

Dj. de 18 a 20 h | 1 sessió | Data: Dijous 22 de setembre | Preu: Gratuït

Tallers impartits per Júlia Volpe d'Educahors i Cooperativa Agrícola Central Parc.

Benvinguda tardor! En aquest taller compartirem coneixements sobre els cultius de tardor i algunes receptes de remeis naturals per prevenir i curar algunes malalties o deficiències que puguin tenir les nostres plantes.

EN FAMÍLIA



NOU!

GALETES DE NADAL!

Dss. de 11 a 13 h. | 1 sessió. | Dates: 17 de desembre | Preu per unitat familiar: Gratuït
Impartit per Carmeta Comas (Escola de cuinetes)

Adreçat a infants de 7 a 11 anys acompanyats d'una persona adulta.

Vine a fer unes galetes amb formes i uns "nevaditos" per fer un regal de Nadal molt especial als amics i familiars... Tot fet per les vostres mans! Cal portar davantal i drap.

NOU!

PLANTEM-NOS EN FAMÍLIA, HORTALISSES DE TARDOR

Dj. De 18 a 20 h. | 1 sessió | Data: Dijous 29 de setembre | Preu per unitat familiar: Gratuït
Impartit per Júlia Volpe d'Educahors i Cooperativa Agrícola Central Parc.

Adreçat a infants de 6 a 12 anys acompanyats d'una persona adulta.

Ens tornem a reunir en família al voltant de l'hort. Parlarem de quins són els cultius que podem plantar en aquesta estació i quines plantes podem collir en aquest temps. Treballarem junts/es per posar en marxa de nou l'Hortet del centre cívic i continuar cuidant les nostres plantetes!

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

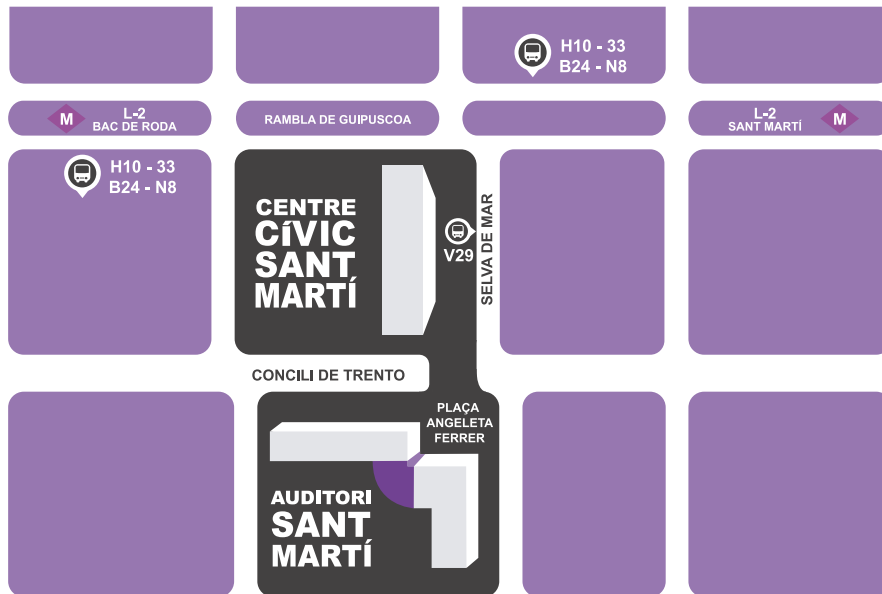
✉ informacio@ccsantmarti.net

🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

MAPA

M. L2: Bac de Roda, Sant Martí

Bus: H10, 33, V29, B24



**Districte de
Sant Martí**

@Bcn_SantMartí