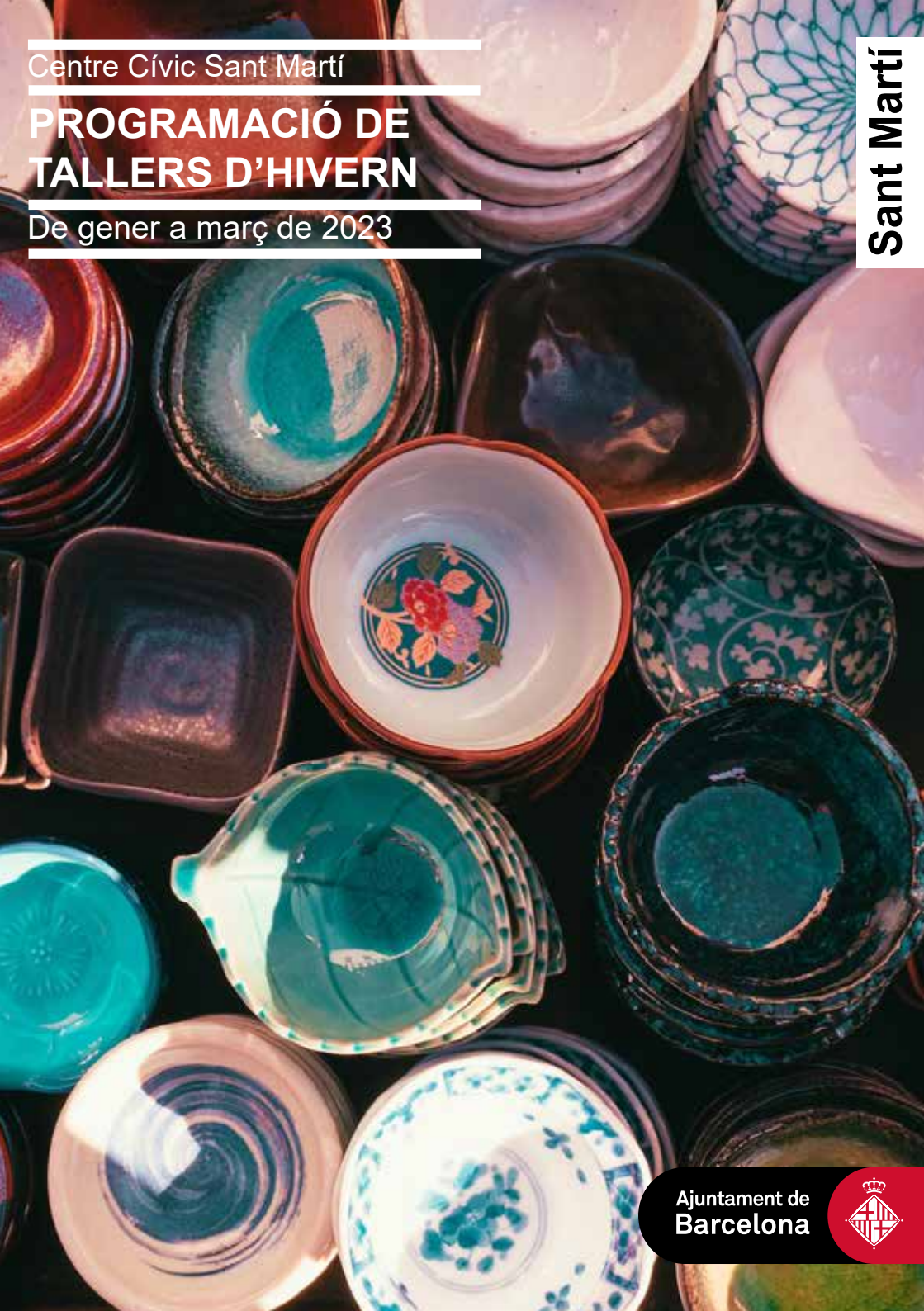




Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ DE TALLERS D'HIVERN

De gener a març de 2023

Sant Martí

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS D'HIVERN

INSCRIPCIONS · TALLERS

Inici dels tallers: a partir del 9 de gener de 2023.

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

Període d'inscripcions presencials: a partir del 15 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: 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.

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 aporti 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.

COS I MOVIMENT



Als tallers de cos i moviment que es duen a terme al gimnàs, us recomanem portar la vostra màrfega i tovallola.

TONO-GAC **

Dj. de 19.30 a 20.30 h. | 9 sessions | Dates: del 19 de gener al 16 de març | Preu: 33,87 €
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**

Dl. de 18 a 19 h. | 9 sessions. | Dates: del 16 de gener al 13 de març | Preu: 33,87 €
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

Dl. de 20.30 a 21.30 h. | 9 sessions | Dates: del 16 de gener al 13 de març | Preu: 33,87 €

Grup B

Dm. de 20 a 21 h. | 9 sessions | Dates: del 17 de gener al 14 de març | Preu: 33,87 €

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.

TALLERS DE PRIMAVERA

TAI-TXI

Grup A

Dl. de 18 a 19.30 h. | 10 sessions | Dates: del 9 de gener al 13 de març | Preu: 56,45 €

Grup B

Dv. de 10 a 11.30 h. | 10 sessions | Dates: del 13 de gener al 17 de març | Preu: 56,45 €

Impartit per Alicia 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.

IOGA HATHA (tots els nivells)

Dm. i Dj. de 9 a 10 h. | 18 sessions | Dates: del 17 de gener al 16 de març | Preu: 67,74 €

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 YOGA (nivell intermedi)

Dc. de 18.30 a 19.30 h. | 10 sessions | Dates: de l'11 de gener al 15 de març / Preu: 37,63 €

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. | 20 sessions | Dates: del 9 de gener al 15 de març | Preu: 67,08 €

Grup B

Dl. i Dc. de 10.15 a 11.15 h. | 20 sessions | Dates: del 9 de gener al 15 de març | 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. | 10 sessions. Dates: del 13 de gener al 17 de març | Preu: 37,63 €

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. | 10 sessions | Dates: del 12 de gener al 16 de març | Preu: 37,63 €
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*

Di. de 19.15 a 20.15 h. | 10 sessions | Dates: del 9 de gener al 13 de març | Preu: 37,63 €
Impartit per Eva Arias

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 10 de gener al 14 de març | 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 10 de gener al 14 de març | 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 rollana, amb parella, separades....i amb diferents coreografies!

TALLERS DE TARDOR

INICIA'T EN LA SALSA!

Dc. de 19.45 a 20.45 h | 10 sessions | Dates: de l'11 de gener al 15 de març | Preu: 37,63 €
Impartit per Paula Bastidas

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. Amb o sense parella.

SALSA NIVELL INTERMEDI

Dc. 21 a 22 h. | 10 sessions | Dates: de l'11 de gener al 15 de març | Preu: 37,63 €
Impartit per Paula Bastidas

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.

RITMES LLATINS

Dv. de 19.30 a 20.30 h. | 10 sessions | Dates: del 13 de gener al 17 de març | Preu: 37,63 €
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, ens endinsarem en la interpretació d'una 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

Dl. de 18.30 a 20.30 h. | 10 sessions | Dates: del 9 de gener al 13 de març | Preu: 60,98 € + 18 € ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)

Plats que no deixaran indiferents els vostres convidats, receptes amb productes de temporada, fàcils i sorprenents. En finalitzar farem un tastet de germanor. Cal portar davantal i drap de cuina i el cabell recollit.

NOU!

GRANS RECEPTES, GRANS CUINERES

Dv. de 18 a 21 h. | 1 sessió. Data: 17 de març | Preu: 9,15 € + 6€ d'ingredients

Impartit per Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)

Cuinem receptes de les nostres benllogudes i reconegudes cuineres: Carme Rusalleda, restaurant Sant Pau; Fina Puigdevall, restaurant Les Cols. També prepararem plats fets per al col·lectiu La Cuina de Sils, totes les preparacions tan senzilles com saboroses deixaran bocabadats als vostres comensals. Cal portar davantal i drap de cuina i el cabell recollit.

Taller emmarcat dins del cicle Març per la igualtat.

NOU!

FOCACCIA I PA NAAN EN FAMILIA

Dv. de 18 a 20 h. | 1 sessió. Dates: 27 de gener | Preu: 7,53 €

Impartit per Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)

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

Aprenem a fer dues receptes ben fàcils alhora que boníssimes. Des d'Itàlia ens arriba la focaccia, un pa una mica diferent de la clàssica pizza, i des de l'Índia el pa Naan, fet a la paella amb un toc de grill. Cal portar davantal i drap de cuina



FILANT: TALLER DE BRODAT CREATIU

Dm. de 18 a 20 h. | 6 sessions | Dates: del 24 de gener al 28 de febrer | Preu: 23,23 € + 5 € de materials

Impartit per Alejandra Moschini

Aquest taller està orientat a persones que desitgin jugar i experimentar amb fils i vulguin atrevir-se a jugar i experimentar. Treballarem a partir d'una llavor-idea (poesia, música, frases, jocs) per començar un procés creatiu i incentivar la utilització d'altres materials i tècniques per integrar-les al brodat. No és necessari que saber brodar.

Llistat de materials: Tisora, enfilador, regla i llapis negre.

BRODANT ICONES FEMINISTES

Dm. de 18 a 20 h. | 2 sessions | Dates: 7 i 14 de març | Preu: Gratuït

Impartit per Alejandra Moschini

Partim d'una imatge representativa. Cada persona completarà el treball, si així ho desitja, agregant la seva empremta personal brodada, escrita o dibuixada per a generar així un treball únic i original.

Taller emmarcat dins del Cicle Març per la igualtat.

TALLERS D'HIVERN

RELATS DES-ORIENTATS

Creació de relats sobre el mobiliari urbà

Taller en col·laboració amb el Museu del Disseny de Barcelona.

Dj. de 18 a 20 h. | 2 sessions | Dates: 23 de febrer i 2 de març | Preu: Gratuït

Impartit per col·lectiu artístic Larre

Vols crear i compartir el teu relat? Relats des-orientats és un taller de creació de relats sobre experiències que sorgeixen arran de la interacció i ús individual i col·lectiu del mobiliari urbà que trobem al voltant del centre cívic. Farem un recorregut i compartirem moments de conversa i ens endinsarem en dinàmiques de creació de relats amb text, àudio i imatge.

Inclou una visita guiada a l'exposició "Objectes Comuns. Històries locals, debats globals" del Museu del Disseny

AULA DE PINTURA

Grup A

Dl. i Dc. de 16 a 18 h. | 20 sessions. Dates: del 9 de gener al 15 de març

Grup B

Dl. i Dc. de 18.30 a 20.30 h. | 20 sessions. Dates: del 9 de gener al 15 de març

Grup C

Dm. i Dj. de 16 a 18 h. | 20 sessions | Dates: del 10 de gener al 16 de març

Grup D

Dm. i Dj. de 18.30 a 20.30 h. | 20 sessions | Dates: del 10 de gener al 16 de març

Preu per cada taller: Preu: 77,44 €

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 24 de gener al 14 de març | 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.

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..

TALLERS D'HIVERN

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Dc. de 10.30 a 12.30 h. | 8 sessions | Dates: del 25 de gener al 15 de març | 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 per colors. 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. | 10 sessions | Dates: del 12 de gener al 16 de març | Preu: 75,26 € + 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.



TALLER-CONFERÈNCIA: CONNEXIÓ CORPORAL I PLAER SEXUAL

Dv. 31 de març | Hora: de 18.30 a 20.30 h | Preu: Gratuït

Impartit per Itsasne Gogara i Noe Bicha

Aquest taller està adreçat a persones amb vagina on a partir de jocs, dinàmiques de reflexió, activitats corporals i exercicis tàntrics es fomenta l'autoestima sexual i la connexió amb el plaer.

El Centre Cívic Sant Martí col·labora duent a terme una activitat trimestral inclosa en el cicle ReGene-ra't impulsat pel Centre Cívic Pati Llimona.



INFORMÀTICA I INTERNET (Mòdul 2)

Grup A

Dc. de 17 a 18.30 h

Grup B

Dc. de 18.30 a 20 h. | 9 sessions | Dates: del 18 de gener al 15 de març | Preu: Gratuït

Impartit per Maria Martínez

Aquest taller és la continuïtat del curs que va començar a la tardor. En aquest mòdul 2 anirem més enllà i continuarem descobrim i practicant temes tan importants com la navegació per internet, la reserva de bitllets electrònics. Veurem la importància de classificar els correus electrònics per carpetes per facilitar-nos el nostre dia a dia. En aquest mòdul aprendràs a fer ús d'Excel i practicarem fem un exercici per dur la comptabilitat de casa.

També utilitzarem la memòria USB (unitat d'emmagatzematge de dades) que pots connectar a ordinadors o altres dispositius electrònics.

Cal portar: una llibreta, bolígraf i memòria USB.



CONFERÈNCIA/TALLER: EL ROL DE LA DONA EN LES ÒPERES DE VERDI I PUCCINI

Dj. de 18 a 19.15 h. | 1 sessió | Data: 2 de febrer

Impartit per Romina Krieger

Breu recorregut històric a través de vídeos, comentaris i en una anàlisi dinàmica on analitzarem particularment als personatges clau de les obres dels autors del post-Romanticisme i Verisme. Parlarem d'històries com la de Violetta de La traviata, o de Musetta i Mimì, de La Bohème.

Aquesta activitat es complementa amb un concert d'òpera el diumenge 5 de febrer, a l'Auditori Sant Martí.



NOU!

CULLINT VERDURES D'HIVERN, I PREPARANT L'HORTA PER LA PRIMAVERA

Dc. de 17.30 a 19.30 h. | 1 sessió | Data: dimecres 1 de març | Preu: Gratuït

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

Arriben els calçots per gaudir d'una nova temporada. També les carxofes i altres verdures delicioses d'hivern! En aquest taller en coneixerem algunes i aprofitarem per preparar l'horta de primavera/estiu.

NENDO DANGO EN FAMILIA: BOLES D'ARGILA PLENES DE VIDA

Dj. de 17.30 a 19h. | 1 sessió | Data: dijous 23 març | Preu: Gratuït

Adreçat a infants de 6 a 11 anys acompanyats d'una persona adulta.

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

En aquest taller compartirem la tècnica del Nendo Dango, dissenyada pel genial agricultor Fukuoka, qui, amb dedicació i respecte, va aconseguir reforestar muntanyes al Japó, omplint-les de vegetació autòctona i de fruits comestibles.

A través d'aquestes boles d'argila es pot ajudar a generar biodiversitat d'una manera senzilla. Un taller familiar molt divertit i amb molt sentit.

SERVEIS

RACÓ DE BOOKCROSSING: LLIBRES EN XARXA

El Bookcrossing consisteix a deixar llibres en llocs públics per tal que altres persones els puguin agafar i gaudir de la seva lectura. Per tal d'afavorir aquest intercanvi lliure de llibres, La Xarxa Comunitària la Verneda Sant Martí té diversos racons al Centre Cívic Sant Martí on deixar i agafar aquells llibres que voleu compartir.

CAFETERIA SANT MARTÍ

El Bookcrossing consisteix a deixar llibres en llocs públics per tal que altres persones els puguin agafar i gaudir de la seva lectura. Per tal d'afavorir aquest intercanvi lliure de llibres, La Xarxa Comunitària la Verneda Sant Martí té diversos racons al Centre Cívic Sant Martí on deixar i agafar aquells llibres que voleu compartir.

PUNT INFO-JOVE

Punt InfoJOVE Sant Martí Antena Jove

Tots els dimarts de 15.30 a 20 h a la 3a planta del Centre Cívic.

Assessories per a joves.



ESPAI HORTET CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

Al pati interior de l'edifici de Sant Martí trobaràs un racó amb taules de cultius. Hi trobaràs enciams, cebes, cols, bledes, herbes aromàtiques, i altres espècies segons temporada... Si t'agraden les plantes, t'interessa l'horticultura o simplement vols cuidar l'hortet, et convidem a participar en aquest espai verd. Per a més informació, contacta amb dinamitzacio@ccsantmarti.net



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