

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Renovacions:

del 4 al 16 de desembre

Inscripcions:

del 18 de desembre al 9 de gener

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena o telemàticament a través de la nostra pàgina web. Les places dels grups s'adjudicaran per estricte ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. Tots els preus inclouen IVA. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**

Informeu-vos en el mateix centre sobre: Reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, **per a un taller** amb el 50% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 65% **per a un taller** amb el 75% de descompte. **Inscripcions presencials aportant la documentació en el moment de la inscripció. Descomptes només aplicables durant el període d'inscripció.**

Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les tres setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades. Els tallers han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Inici de tallers: 15 de gener

Final de tallers: 15 de març

Del 18 al 22 de març es considera setmana de recuperacions.

TALLERS

NOU TALLER

 Perspectiva de gènere i dissidències sexuals.

 Mediambient i sostenibilitat

DANSA I MOVIMENT

TWERK

Dimecres de 19.45 a 20.45 h

Preu: 39,42 €

Tonifiquem les cames, els glutis i la cintura a través del moviment dels malucs.

COUNTRY AVANÇAT

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 59,13 €

FEM ZUMBA

Dimecres de 18.30 a 19:30 h

Preu: 39,42 €

Ball aeròbic, moviment dansat i ritmes llatins.

BATU-ZUMBA

Divendres de 19.45 a 20.45 h

Preu: 39,42 €

Moviments aeròbics de ball, amb ritmes llatins i moderns.

ESPAI ARTÍSTIC

TEATREVEIXES?

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 59,13 €

A través del teatre farem aflorar tot el teu potencial expressiu i creatiu amb l'actriu Gemma Charines. T'hi atreveixes?

GUITARRA INICIACIÓ

Dimecres de 18 a 19.15 h

Preu: 49,28 €

Comença guitarra des de zero! Cal portar instrument.

GUITARRA 2

Dimecres de 19.15 a 20.30 h

Preu: 49,28 €

Si ja et defenses amb la guitarra i vols agafar agilitat amb el punteig i els acords, vine! Cal portar instrument.

PINTURA ACRÍL·LICA

Dijous 18.30 a 19.30 h

Preu: 39,42 €.

Cadascú treballarà en el seu projecte artístic a partir d'aquesta tècnica. Cal portar material.

AQUAREL·LA

Dijous de 19.45 a 20.45 h

Preu: 39,42 €

Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte. Cal portar material.

UKELELE INICIACIÓ

Divendres de 18.45 a 19.45 h

Preu: 35,04 € *(inici 26 de gener)*

Comença ukelele des de zero! Cal portar instrument.

UKELELE INTERMIG

Divendres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 35,04 € *(inici 26 de gener)*

Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

COMBO MUSICAL

Divendres de 19.50 a 20.50 h

Preu: 35,04 € *(inici 26 de gener)*

Tens ganes d'improvisar i crear música amb altres instruments? Porta el teu instrument (corda, vents, percussió, veu...) i deixa't sorprendre! Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ

Dijous, de 16.10 a 17.10 h

Preu: 39,42 €

Connectar amb l'ara a través de la respiració i la meditació. Perquè aprendre a estar amb nosaltres mateixes és font de benestar.

TXI KUNG

Divendres, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 39,42 €

Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Dijous, de 17.20 a 18.20 h

Preu: 39,42 €

Entrenament a l'aire lliure on aprofitem el mobiliari urbà i l'entorn per tal de tonificar-nos i posar-nos en forma.

IOGA MATÍ

IOGA SUAU

Dimarts, de 9.30 a 10.45 h

IOGA ACTIU

Dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 49,28 €

IOGA

T1. Dilluns, de 18.40 a 19.40 h

T2. Dilluns, de 19.45 a 20.45 h

(vinyasa)

T3. Dijous, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 39,42 €

Hatha ioga, el camí cap al benestar. I vinyasa ioga, la dansa de la respiració i el moviment.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 39,42 €

Activitat per millorar la mobilitat corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres 9.30 a 10.30 h.

Preu: 60,33 €

Divendres de 9.30 a 10.30 h.

Preu: 30,17 €

Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Millora la coordinació, l'equilibri i la força.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GRUP A: Dilluns i dimecres,

de 10.30 a 11.30 h

GRUP B: Dilluns i dimecres,

de 10.30 a 11.30 h

Preu: 60,33 €

Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat; l'agilitat; la força, l'educació postural i el control del cos.

PILATES MATÍ

M1. Dilluns d'11.30 a 12.30 h

M2. Dimecres d'11.30 a 12.30 h

T1: Dilluns, de 19.45 a 20.45 h

T2: Dimarts, de 19.45 a 20.45 h

T3: Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 39,42 €

Treballem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment.

TONO-STEP

Dimarts 18.30 a 19.30 h

Preu: 39,42 €

Activitat cardiovascular, sense coreografia, fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

GAC

Dimarts de 17.15 a 18.15 h

Preu: 39,42 €

Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

HIIT

Dijous de 19.45 a 20.45h

Preu: 39,42 €

Realitzaràs sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

BARRE

Dilluns de 18.40 a 19.40 h

Preu: 39,42 €

L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

TAI-TXI

Dijous de 17.15 a 18.15 h

Preu: 39,42 €

Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

T1: Dimarts, de 16.15 a 17.15 h

T2: Dijous, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 39,42 €

Entrena la teva flexibilitat, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

MARXA NÒRDICA

Dimecres de 17.30 a 19.30 h

Preu: 78,84 €

Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut. Cal portar bastons de marxa nòrdica.

RECURSOS

INTRODUCCIÓ AL XINÈS

Dimarts, de 18 a 19 h

Preu: 39,42 €

Grup d'iniciació al xinès. Aprenem les primeres paraules i grafies.

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: Dilluns, de 10.30 a 12 h

Grup B: Dilluns, de 12.15 a

13.45 h

Preu: 45,25 €

Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats.

MONOGRÀFICS

CUINA D'APROFITAMENT

Dissabte 13 de gener

d'11 a 13 h. *Activitat gratuïta.*

Aprenem a fer conserves amb el menjar que creiem que ens sobra a la nostra cuina.

COSMÈTICA NATURAL: FEM SABONS

Divendres 19 i 26 de gener

de 18 a 20.30 h

Preu: 26,60 €. *Suplement: 12 €.*

Fabricarem sabons naturals a partir del mètode artesanal. Al final del curs produiràs 3 o 4 sabons.

TERRARIS

Dissabte 20 de gener,

d'11.30 a 13.30 h

Preu: 10,64 €. *Suplement: 15 €.*

Has sentit a parlar dels ecosistemes eterns? Vine a crear el teu jardí en una ampolla! Crearem un terrari i coneixerem el seu funcionament. *Cal portar envàs de vidre.*

COSMÈTICA NATURAL: CUIDEM LA PELL

Divendres 9 i 16 de febrer,

de 18.30 a 20.30 h

Preu: 21,28 €. *Suplement: 10 €.*

Aprenem a cuidar la nostra pell creant les nostres pròpies emulsions, tot analitzant quin tipus de pell tenim.

KOKEDAMES EN FAMÍLIA

Dissabte 10 de febrer,

d'11.30 a 13.30 h

Preu: 10,64 € *(1 infant + 1 adult).*

Suplement: 15 €.

Aprenem a fer un kokedama amb plantes aromàtiques. I alhora coneixerem les seves propietats, beneficis i utilitats.

MANTENIMENT DE LA LLAR

Dissabte 17 de febrer,


d'11 a 13 h. *Activitat gratuïta*

Aprenem a fer el manteniment bàsic de la nostra llar: quines eines bàsiques hem de tenir a casa, quines mesures de seguretat podem prendre i com fer petits arranjaments.

MAPA



 Entrada adaptada

 13, 23, 79, 109, 125, V3, V5, H12 i H16

 Magòria-La Campana

 Foneria

CENTRE CÍVIC LA MARINA

Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona

Entrada adaptada pels patis dels edificis.

Telèfon: 933 313 498

cclacadena@entitatslamarina.org

www.cclacadena.com

GESTIÓ CÍVICA

Unió d'Entitats La Marina

Mare de Déu de Port, 363

933 313 842

HORARI

De **dilluns** a **divendres** de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.

Dissabte de 9.30 a 14 h.

Districte de Sants-Montjuïc

IMPRO I CLOWN EN FAMÍLIA

Divendres 23 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 10,64 € (1 infant + 1 adult).
Ballarem i jugarem amb el cos, l'espai, l'altre, el so, el silenci i la paraula! Ens divertirem creant amb les emocions, l'escolta, la mirada, el gust... a través de la impro i el clown.

COSMÈTICA NATURAL: OLIS DE MASSATGE

Divendres 1 de març, de 18 a 20 h
Preu: 10,64 €. *Suplement: 5 €.*
Aprèn a fabricar olis per massatge de la pell, i en funció de la seva composició veurem quines són les seves propietats i beneficis.

COSTURA CREATIVA

Dissabte 2 de març, d'11 a 13 h. *Activitat gratuïta*
Aprendrem a costumitzar les nostres peces de roba i així fer que semblin noves!

MODEL EN VIU AMB PERSPECTIVA CUIR

Divendres 15 i 22 de març, de 18 a 20:30 h
Preu: 26,60 €.
Dues persones trans no-binàries impartiran el taller: una posarà nua davant nostre com a referent per crear i l'altra ens guiarà durant el procés de creació. Proponem desmuntar discursos interns que condicionen com veiem el "cos humà" i ampliar el nostre llenguatge verbal i visual, fora del binarisme. *Cal portar material.*

CICLE: INTIMS

Ressignifiquem els espais. Propostes de diverses disciplines de petit format a l'interior del centre. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

SACRÉE

Dimarts 16 de gener, a les 19h
Sacrée és un sol de dansa contemporània basat en la Consagració de la Primavera de Stravinsky. Treballa amb idees com el renaixement, la sacralitat, la ritualitat, la intimitat, la repetició, la fortalesa i la vulnerabilitat; i amb imatges com un cor palpitant, una llavor, un embaràs, un ou. Interpretació: Anna Serra *Direcció i coreografia a càrrec de Cia. Silvia Batet, companyia resident Bambalina 2023.*

ESTHER CARALT DUET

Dimarts 20 de febrer, a les 19h
Una dolça veu de la mà de bells acords que envolten la bellesa per acariciar els nostres sentits. Un viatge des dels clàssics fins els hits més actuals. *Veü: Esther Caralt.*

CICLE: ARTS AL CARRER

Propostes culturals a l'aire lliure. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

WORM d'Irene Hernanz

Dimarts 19 de març, a les 19 h
La Coloma i l'Olívia són dues germanes que estan en un enterrament mantenint un diàleg de sords etern. Estan enterrant el seu pare, però no ho saben. Tampoc saben on està la seva mare. Ni tan sols saben qui són elles. *A càrrec de Cia. Las Clitorianas, companyia resident Bambalina 2023.*

MATINAL DE MICROTEATRE

Dissabte 16 de març, a les 12h
40 I MIG de David Caudle. Una comèdia sobre el desig sexual i l'amistat. Tot comença quan Borja, un home heterosexual, confessa la seva obsessió amb els peus del seu millor amic, Rai.

PARAULES QUE NO SÓN FÀCILS DE DIR de Mònica Pérez.

Sovint costa més que ens surtin les paraules que volem dir, que omplir un cartó i cantar: Bingo! És molt més fàcil cantar "Words don't come easy".

ETHIKA de Peixospexeres Teatre. Dos professors d'ètica es troben en un bar. Ella li demana un favor que se surt de la legalitat. Ell dubta. Què acabarà passant?

CONCERT EN DANSA

Dimarts 26 de març, a les 19h
Seguint els ritmes del djembé i el n'goni de la mà del músic Musbaba Traoré, ballarem la coreografia marcada per Anna Mbengue, ballarina professional. *A càrrec d'Anna Mbengue i Musbaba Traoré d'Africaespromociona.*

CICLE: DISSABTES EN CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família amb inscripció prèvia. Espai de joc lliure, racó de lectura de la biblioteca Francesc Candel, zona d'esmorzar saludable, contacontes i l'activitat del mes.

MÚSICA EN FAMÍLIA

Dissabte 27 de gener, a partir de les 11h
Juguem amb les cançons tradicionals: amb les seves lletres, els seus ritmes i les seves històries. Us hi esperem! *A càrrec de La Marina Sona.*

FEM MÀSCARES EN FAMÍLIA

Dissabte 24 de febrer, a partir de les 11h
Ens movem entre el seny i la rauxa del carnestoltes. Tot i que ja fa uns dies que omplim els carrers de disfresses i carrosses, et convidem a venir a crear la teva màscara *A càrrec de Marisa Stinga.*

MASSATGE CREATIU EN FAMÍLIA

Dissabte 23 de març, a partir de les 11h
Sessió de massatge creatiu acompanyada de música en directe. Aprendre a fer massatges als infants respectant els seus ritmes i la seva necessitat de moviment *A càrrec de Marta Bosch i Òscar Ruiz.*

ACTIVITATS CULTURALS

RECITAL CONTRA EL RACISME

Dimarts 21 de març, a les 11h
Lloc: Sala Pepita Casanellas
En motiu del dia internacional de la poesia i l'eliminació de la discriminació racial, els centres cívics de la Marina organitzem un recital antirracista amb les escoles del barri. També farem soroll amb SolRe Percussió. *A càrrec de les escoles de la Marina.*

XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

GANA EMOCIONAL

Dimarts 13 de febrer, a les 19h
Com ens relacionem amb el menjar pot explicar què ens passa per dins. Parlem no de què mengem, sinó de com i per què ens ho mengem. *A càrrec de Natalia Pomar.*

RE/DE/CONSTRUCIONS DE GÈNERE I SEXUALITAT A TRAVÉS DE PRÀCTIQUES PICTÒRIQUES

Dimarts 12 de març, a les 19h
Què conforma la nostra identitat? Hi ha realment un "nosaltres autèntic", un nosaltres "natural"? Des de les perspectives transfeministes contem-

porànies, repassarem breument la construcció de les nocions de "gènere" i "sexualitat", i crearem a partir de pràctiques pictòriques, un reflex obert i col·lectiu que ens presenti i ens projecti cap al futur. *A càrrec de l'artista Estel Juvanteny.*

EXPOSICIONS

LLOCS SAGRATS DE BARCELONA

Fins al 26 de gener.
Exposició de fotografies d'esglésies poc conegudes dels barris de Barcelona. *A càrrec del Club de Fotografia de Casa del Relotge.*

MENTORIES FOTOGRAFÍQUES

Del 5 al 29 de febrer.
Lloc: CC La Cadena i CC Casa del Relotge.
Inauguració itinerant: dimecres 7 de febrer. Inici les 17.30 h al CC La Cadena. Acaba al CC Casa del Relotge a les 19.30 h. Exposició resultant del projecte mentories fotogràfiques realitzat al CC Casa del Relotge. L'exposició, supervisada per la Ràfega, vol aproximar la visió subjectiva i personal que tenen del barri les joves mentorades. *A càrrec del Club de Fotografia de Casa del Relotge.*

RECITAL ANTIRACISTA

Del 4 al 24 de març
Mostra de diverses creacions artístiques i plàstiques en motiu del dia 21 de març, Dia Internacional de l'eliminació de la discriminació racial. *A càrrec de les escoles de la Marina.*

ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,32€, tret que s'indiqui una altra informació. Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Relotge

BARCELONA ERÒTICA

Divendres 26 de gener, a les 17h
Sortida des de la Casa del Relotge a les 16h
Coneixerem anècdotes sobre la Barcelona més luxuriosa, aquella que va inspirar artistes com Picasso. Viatjarem dels carrers de Pompeia a Barcelona, gaudirem d'il·lustracions prohibides al s. XX i de les primeres pel·lícules pornogràfiques del "Barri Xino". *Guiat per Sigrid Cervera, Sexòloga i responsable de l'àrea didàctica del MEB. Emmarcat dins el Projecte "Art i Sexologia".*

LA PESTA NEGRA A BARCELONA

Divendres 16 de febrer, a les 17h
Sortida des de la Casa del Relotge a les 16h
Barcelona va ser protagonista de l'epidèmia més temuda de tots els temps, la Pesta Negra. Ens endinsarem en el passat medieval de la ciutat reconstruint aquelles setmanes de l'any 1348. A càrrec de Viaje a la Barcelona Secreta. *A càrrec de Viaje a la Barcelona Secreta.*

RUTA ANTIRACISTA DE LES CURES

Divendres 15 de març, a les 11.30h
Sortida des del CC La Cadena a les 10.45 h
Recorregut amb mirada feminista de les lluites impulsades per dones per sostenir la vida des del segle XVIII fins a l'actualitat. Tinerari gestat de manera col·lectiva el 2018, juntament amb Papers Per a Totes i Tots i la historiadora Isabel Segura. *A càrrec del sindicat Sindillar.*

DONEM SUPORT

A LA MARINA ENS CUIDEM
Aquest projecte comunitari vol promoure la salut i la cura entre veïnes i veïns del barri, augmentant les seves relacions i creant una xarxa d'intercanvi de coneixements i experiències.

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Al centre cívic acollim diversos grups de suport emocional dins del "Programa de benestar emocional i salut comunitària" a l'Atenció Primària de Catalunya i l'objectiu principal és enllaçar totes les actuacions de promoció del benestar emocional, prevenció i detecció de situacions de risc o de signes d'alerta de patiment mental.

CESSIÓ D'ESP AIS ENTITATS

CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

FLAMENC I CASTANYOLA INFANTS I JOVES
GRUP A
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
GRUP B
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
FLAMENC ADULTS
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

JAZZ INFANTS I JOVES

GRUP A
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
GRUP B
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
GRUP C
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
GRUP D
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
GRUP E
Divendres, de 17.30 a 18.30 h

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESP AIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatslamarina.org

WI-FI

Tot l'equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

VOLS EXPOSAR?

El centre ofereix espai per a propostes artístiques tant d'artistes consolidats com de joves *amateurs*, i pretén ser, alhora, un espai de difusió.

Centre Cívic la Cadena

PROGRAMACIÓ

Gener - Febrer - Març 2024



Centres Cívics de la Marina



Cultura

Tallers
Espectacles
Itineraris



Ajuntament de
Barcelona

