

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ TALLERS D'HIVERN

De gener a març de 2024

Sant Martí



Ajuntament de
Barcelona



COS I MOVIMENT

Cal portar màrfega i tovallola.

TONO-GAC

DI. de 19.15 a 20.15 h // 10 sessions

Dates: del 8 de gener a l'11 de març

Preu: 43.80 €

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.

SALUT DEL SOL PELVIÀ i MINDFULNESS

DI. de 18 a 19 h // 10 sessions

Dates: del 8 de gener a l'11 de març

Preu: 43.80 €

Impartit per **Gladys Echeverri**

A partir de diferents exercicis treballarem la faixa abdominal i el sòl pelvià.

PILATES

Grup A

DI. de 20.30 a 21.30 h // 10 sessions

Dates: del 8 de gener a l'11 de març

Impartit per **Gladys Echeverri**

Grup B

Dm. de 20.15 a 21.15 h // 10 sessions

Dates: del 9 de gener al 12 de març

Preu per cada taller: 43.80 €

Treball dels 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 // 10 sessions

Dates: del 8 de gener a l'11 de març

Preu per cada taller: 65.70 €

Impartit per **Alicia López**

Grup B

Dv. de 10 a 11.30 h // 10 sessions

Dates: del 12 de gener al 15 de març

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

COS I MOVIMENT

HATHA IOGA

Dm. i Dj. de 9 a 10 h // 18 sessions

Dates: del 16 de gener al 14 de març

Preu: 78.84 €

Impartit per **Carmen Chito**

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

VINYASA IOGA

Dc. de 18.30 a 19.30 h. // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Preu: 43.80 €

Impartit per **Mònica Rota**

Estil de loga actiu on les postures flueixen a ritme de la respiració, per a crear seqüències dinàmiques.

GIMNÀSTICA

Grup A

DI. i Dc. de 9 a 10 h

Preu per cada taller: 67.03 €

Dates: del 8 de gener al 13 de març

Impartit per **Beatriz Fernández**

Grup B

DI. i Dc. de 10.15 a 11.15 h. // 20 sessions

Amb la pràctica regular de diferents exercicis i moviments dinàmics aconseguirem una major consciència corporal i control muscular pel benestar general.

MEDITACIÓ i RELAXACIÓ

Grup A

Dv. 9 a 10 h. // 10 sessions

Preu: 43.80 €

Dates: del 12 de gener al 15 de març

Impartit per **Beatriz Fernández**

Introducció a la meditació, pràctica que 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: de l'11 de gener al 14 de març

Preu: 43.80 €

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.

ZUMBA

Dj. de 19.20 a 20.20 h // 10 sessions

Dates: de l'11 de gener al 14 de març

Preu: 43.80 €

Impartit per **Alocubano**

Rutines que combinen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i tonificació.

SEVILLANES

Iniciació

Dm. de 18 a 19 h // 10 sessions

Dates: del 9 de gener al 12 de març

Preu per cada taller: 43.80 €

Aprendrem les 4 sevillanes treballant el compàs i lletres per entendre les seves cobles.

Avançat

Dm. de 19 a 20 h // 10 sessions

Dates: del 9 de gener al 12 de març.

Tallers impartits per **Isabel Rivera**

Per aprendre a ballar-les en diferents formats: en rotllana, amb parella i amb coreografies.

SALSA

Iniciació

Dc. de 20.45 a 21.45 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Preu per cada taller: 43.80 €

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.

Nivell 2

Dc. de 19.45 a 20.45 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Tallers impartits per **Alocubano**

Per aquest taller s'han de tenir coneixements previs de salsa, havent cursat el taller d'iniciació dels trimesos passats.

CUINA I GASTRONOMIA



Cal portar davantal i drap de cuina i el cabell recollit.

CUINA PER A CONVIDAR

DI. de 18.30 a 20.30 h // 8 sessions

Dates: del 8 de gener al 26 de febrer

Preu: 53.63 € + 22 d'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 tastet de germanor.

GRANS RECEPTES, GRANS CUINERES

N

DI. de 18 a 21 h // 1 sessió

Data: 11 de març

Preu: 10.06 € + 7 d'ingredients

Impartit per **Carmeta Comas**

Cuinem receptes de les nostres reconegudes cuineres: Carme Ruscalleda i Fina Puigdevall. També prepararem plats fets pel col·lectiu La Cuina de Sils.

POSTRES DE PÀSQUA

N

DI. de 18 a 21 h // 1 sessió

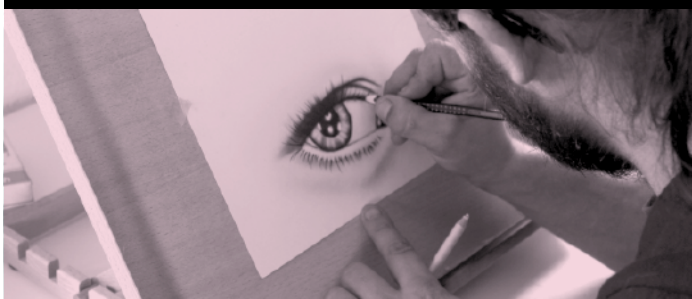
Data: Dilluns 18 de març

Preu: 10.06 € + 7 d'ingredients

Impartit per **Carmeta Comas**

Postres tradicionals per aquestes dates, com els bunyols de vent de quaresma, *leche frita*, *frixuelos*, entre d'altres.

ART I CREATIVITAT



BRODAT CREATIU

Dm. de 18 a 20 h // 5 sessions

Dates: del 9 de gener al 6 de febrer

Preu: 43.80 € + 5 € de materials

Impartit per **Alejandra Moschini**

Treballarem a partir d'una idea per començar un procés creatiu i incentivar la utilització d'altres materials i tècniques per integrar-les al brodat. No és necessari saber brodar.

BRODAT DE POSTALS

Dm. de 18 a 20 h // 5 sessions

Dates: del 20 de febrer al 19 de març

Preu: 43.80 € + 5 € de materials

Impartit per **Alejandra Moschini**

Partim de la imatge d'un paisatge per transformar-la en una imatge pròpia brodada sobre tela. Cal tenir coneixement dels punts bàsics de brodat.

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Dc. de 9 a 11 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Preu: 38,72 €

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.

ART I CREATIVITAT

AQUAREL·LA INTERMEDI

Dc. d'11.30 a 13.30 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Preu: 38,72 €

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 d'exercicis.

AULA OBERTA D'AQUAREL·LA

Dm. de 10.30 a 12.30 h // 10 sessions

Dates: del 9 de gener al 12 de març

Preu: 38,72 €

Impartit per **Juan Antonio López Agüero**

Espai creatiu per a persones coneixedores de la tècnica. Potenciarem al màxim les nostres qualitats artístiques en la recerca d'un llenguatge personal.

CERÀMICA

Dj. de 19 a 21 h // 9 sessions

Dates: de l'11 de gener al 7 de març

Preu: 78.84 € + 15 € per materials

Impartit per **Núria Vela**

Faràs les teves pròpies peces de ceràmica: disseny de la peça, aprenentatge de tècnica de modelatge i decoració. També envernissaràs les teves peces a l'última sessió en un taller de ceràmica professional.

AULA DE PINTURA

Grup A

DI. i Dc. de 16 a 18 h // 20 sessions

Dates: del 8 de gener al 13 de març

Grup B

DI. i Dc. de 18.30 a 20.30 h // 20 sessions

Dates: del 8 de gener al 13 de març

Preu per cada taller: 77.44 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

Grup C

Dm. i Dj. de 16 a 18 h // 20 sessions

Dates: del 9 de gener al 14 de març

Grup D

Dm. i Dj. de 18.30 a 20.30 h // 20 sessions

Dates: del 9 de gener al 14 de març

Un espai on aprendre a pintar des de zero i, si ja pintes, vine a millorar la tècnica.

ART I CREATIVITAT

APRENDRE A FER RETRATS

Dv. de 10.30 a 12.30 h // 10 sessions

Dates: del 12 de gener al 15 de març

Preu: 38.72 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

Un taller per començar a fer retrats posant el focus en l'entrenament i l'observació.

CAL·LIGRAFIA ÀRAB NASJI

N

Dc. de 18 a 20 h // 1 sessió

Data: 31 de gener

Preu: 8.76 €

Impartit per **alQantara** i l'**Institut d'Estudis Culturals i Lingüístics**

Primera aproximació a l'art gràfic de la cal·ligrafia àrab Nasji, l'estil més utilitzat en l'actualitat i un dels primers en desenvolupar-se.

LETTERING

N

Dj. 18 a 19.30 // 5 sessions

Dates: de l'1 al 29 de febrer

Preu: 32.85 € + 15 € de suplement

Impartit per **Cristina Garcia**

Aprendrem a escriure bonic, dotar les lletres de personalitat: l'art d'escriure lletres boniques.



HISTÒRIA

HISTÒRIA DEL BARRI. GRUP INTERMEDI

G

Dj. de 10 a 13 h // 10 sessions

Dates: de l'11 de gener al 14 de març

Impartit per **José Àngel Borlán**, 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. Cal haver cursat el nivell inicial.

HISTÒRIA DEL BARRI. GRUP AVANÇAT

G

Dv. de 10 a 13 h // 10 sessions

Dates: del 12 de gener al 15 de març

Impartit per **José Àngel Borlán**, 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. Cal haver cursat el nivell inicial i l'intermedi.

COMPETÈNCIES DIGITALS



INFORMÀTICA i MOBIL (mòdul 2)

G

Grup A

Dc. de 17 a 18.30 h // 10 sessions

Grup B

Dc. de 18.30 a 20 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març // Impartit per **Maria Martínez**

Pràctica de les funcions del nostre telèfon, la navegació per internet, reserva de bitllets online, classificació dels correus electrònics, l'Excel i l'ús de la memòria USB.



HORT URBÀ: PLANTACIÓ DE PRIMAVERA

G

Dj. de 17.30 a 19.30 h // 1 sessió

Dates: 21 març

Impartit per **Educahorts i Cooperativa Agrícola Central Parc**

Vols conèixer els cultius que podem sembrar i plantar en aquesta època? Parlarem del disseny a l'hort urbà i l'associació de cultius i farem plantació de temporada. Compartirem coneixements sobre Agroecologia i Sobirania Alimentària, i les característiques de les verdures i fruites de la primavera.

REMEIS I PLANTES CATALANES

N

DII. de 17 a 19 h // 3 sessions

Dates: 15, 22 i 29 de gener

Preu: 26.28 € + 10 € per materials

Impartit per **ZeroWaste**

Conèixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem com es preparen les tintures, oleats, xarops i altres. A cada sessió prepararem un producte.

JOVES

COS i MENT: IOGA



Dm. de 17.30 a 18.30 h // 10 sessions

Dates: del 9 de gener al 12 de març

Impartit per **Ioga Sense Fronteres**

Per joves a partir de 12 anys.

Una eina molt eficaç per desenvolupar i profunditzar en l'autoconeixement a través de la connexió entre cos i ment.

ART i CREATIVITAT: ESPAI NOU COLOR



Dl. de 18 a 19.30 h. // 8 sessions

Dates: del 12 de gener a l'1 de març

Impartit per **Virginia Zimanás**

Per joves a partir de 12 anys.

Un espai perquè puguem desenvolupar el teu art, aprendre i experimentar tècniques de dibuix i pintura.

EN FAMÍLIA

COS i MENT: IOGA



Dc. de 17.15 a 18.15 h // 10 sessions

Dates: del 10 de gener al 13 de març

Preu per unitat familiar: 43.80 €

Impartit per **Mònica Rota**

Per infant d'entre 3 i 6 anys acompanyat d'una persona adulta.

El ioga és una activitat perfecta per compartir moments divertits en família i connectar amb les emocions, sentiments i necessitats dels infants. Introduïrem el ioga a través de jocs, contes, cançons, viatges imaginaris i no menys important, aprendrem a respirar i a relaxar-nos.

MEDI AMBIENT: SEGELLS i JOGUINES AMB TAPS DE SURO



Dv. de 17.30 h a 19h // 1 sessió

Data: divendres 26 de gener

Impartit per **ZeroWaste**

Per a infants a partir dels 5 anys acompanyats d'una persona adulta.

En aquest taller familiar, aprofitarem taps per fer joguines de tota mena, que després us podreu endur cap a casa.

INSCRIPCIONS

Inici dels tallers: a partir del 8 de gener de 2024

En línia: a partir del 14 de desembre, a les 10 h.

A través de la web santmarti.inscripcionscc.com

Presencials: a partir del 14 de desembre, a les 9.30 h.

Horari: De dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20.30 h.

N Curs nou **G** Curs gratuït

EXTRACTE DE LA NORMATIVA DE TALLERS

- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà de pagar en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop iniciat el taller no es retornaran els diners, exceptuant per causes de salut aportant un justificant mèdic que ho acrediti.
- El centre es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Així com a suspendre qualsevol taller que no hagi assolit un mínim d'inscripcions.

Per més informació, posa't en contacte amb nosaltres: administracio@ccsantmarti.net

ADREÇA

Centre Cívic Sant Martí
C/ de la Selva de mar, 215

HORARIS

De dill. a div. de 9 a 14 i de 16 a 22h
Dissabtes de 9 a 14h



Metro L2: Bac de Roda, Sant Martí **Bus:** H10, 33, V29, B24

D: quimdiaz.net