

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

**Renovacions:**  
del 4 al 17 de març  
**Inscripcions:**  
del 18 de març al 2 d'abril

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 estricta 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.**

Informe-u-vos en el mateix centre sobre: Reducció i subvenció dels imports per a aturats amb el 50% per a un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau igual o superior al 75%: descompte del 75% per un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau entre 65% i 74% de discapacitat: descompte del 50% per un taller. Persones amb discapacitat reducció i subvenció amb un grau entre el 33% i 64% de discapacitat: descompte del 30% per un taller.

**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:** 8 d'abril  
**Final de tallers:** 10 de juny  
Del 17 al 21 de juny es considera setmana de recuperacions

## TALLERS

### N NOU TALLER

Activitat al voltant del 5 de juny, Dia mundial del medi ambient

Activitat de la Setmana de l'Orgull Friki

### DANSA I MOVIMENT

#### COUNTRY AVANÇAT

**Dijous** de 10 a 11.30 h  
Preu: 67,34 €

#### FEM ZUMBA

**Dimecres** de 18.30 a 19:30 h  
Preu: 40,40 €  
**Divendres** de 18 a 19 h  
Preu: 44,89 €

Ball aeròbic, moviment dansat i ritmes llatins.

#### BATU-ZUMBA

**Divendres** de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 44,89 €  
Moviments aeròbics de ball, amb ritmes llatins i moderns.

### ESPAI ARTÍSTIC

#### TEATREVEIXES?

**Divendres** de 18 a 19.30 h  
Preu: 67,34 €

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

#### PINTURA ACRÍL·LICA

**Dijous** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 44,89 €

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: 44,89 €.

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

#### GUITARRA INICIACIÓ

**Dimecres** de 18 a 19.15 h  
Preu: 50,50 €  
Comença guitarra des de zero! Cal portar instrument.

#### GUITARRA 2

**Dimecres** de 19.15 a 20.30 h  
Preu: 50,50 €  
Si ja et defenses amb la guitarra i vols agafar agilitat amb el punteig i els acords, vine!  
Cal portar instrument.

#### UKELELE INICIACIÓ

**Divendres** de 18.45 a 19.45 h  
Preu: 44,89 €  
Comença ukelele des de zero!  
Cal portar instrument.

#### UKELELE INTERMIG

**Divendres** de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 44,89 €  
Si ja etàs familiaritzat amb l'instrument, vine!  
Cal portar instrument.

#### COMBO MUSICAL

**Divendres** de 19.50 a 20.50 h  
Preu: 44,89 €  
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: 44,89 €.  
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: 44,89 €  
Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració.

##### IOGA

**M1. Dimarts** de 9.30 a 10.45 h (*suau*)  
**M2. Dijous** de 9.30 a 10.45 h (*actiu*)  
Preu: 56,11 €  
**T1. Dilluns** de 18.40 a 19.40 h  
**T2. Dilluns** de 19.45 a 20.45 h (*vinyasa*)  
Preu: 40,40 €  
**T3. Dijous** de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 44,89 €  
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: 44,89 €  
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

#### GIMNÀSTICA DOLÇA

**Dilluns i dimecres** 9.30 a 10.30 h.  
Preu: 61,86 €  
**Divendres** de 9.30 a 10.30 h.  
Preu: 34,36 €  
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: 61,86 €  
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.

##### ECSTATIC DANCE

**Dimecres** de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 40,40€  
Una innovadora terapia que ajuda a alliberar l'estrès a través del ball lliure.

##### PILATES

**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  
Preu: 40,40 €  
**T2. Dimarts** de 19.45 a 20.45 h  
**T3. Dijous** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 44,89 €  
Treballem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment.

##### TONO-STEP

**Dimarts** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 44,89 €  
Activitat cardiovascular, sense coreografia, fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

#### GAC

**Dimarts** de 17.15 a 18.15h  
Preu: 44,89 €  
Glutes, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

#### HITT

**Dijous** de 19.45 a 20.45h  
Preu: 44,89 €  
Realitzaràs sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

#### BARRE

**Dilluns** de 18.40 a 19.40 h  
Preu: 40,40 €  
L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

##### ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

**T1: Dimarts** de 16.15 a 17.15 h  
**T2: Dijous** de 16.15 a 17.15 h  
Preu: 44,89 €  
Entrena la teva flexibilitat, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

##### TAI-TXI

**Dijous** de 17.15 a 18.15 h  
Preu: 44,89 €  
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

##### MARXA NÒRDICA

**Dimecres** de 18 a 20 h  
Preu: 80,80 €  
Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques. Cal portar bastons de marxa nòrdica.

#### RECURSOS

##### INTRODUCCIÓ AL XINÈS

**Dimarts** de 18 a 19 h  
Preu: 44,89 €  
Grup d'iniciació al xinès. Aprendre 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: 46,39 €  
Estimula i exercita la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes, música i més.

##### TALLERS MONOGRÀFICS

##### TALLER ZAPA HOME EN FAMILIA

**Dissabte 6 d'abril,** d'11 a 13 h  
Preu: 10,91 € (1 infant + 1 adult). *Suplement: 15€.*  
Crearem un collage floral amb pigments naturals.

##### COSMÈTICA NATURAL: XAMPÚ SÒLID

**Divendres 12 d'abril,** de 18 a 20.30 h  
Preu: 13,64 €. *Suplement 5 €.*  
En aquesta edició aprendrem a fabricar en una sola tarda el nostre shampoo sòlid. Un shampoo que no requereix d'envàs!

#### FLORES DE TELA

**Dissabte 27 d'abril,** d'11 a 13 h  
Preu: 10,91 €. *Suplement 2 €.*  
Coincidint amb la setmana de Sant Jordi, aprendrem a fer unes flors amb tela tarlatana, *A càrrec de Susana Nettleton*

##### PINTA I PLANTA EN FAMILIA

**Dissabte 4 de maig,** d'11 a 13 h  
Preu: 10,91 €. *Suplement 15 €.*  
Iniciació al regne vegetal tot sent un artista.

##### COSMÈTICA NATURAL: AROMATERÀPIA

**Divendres 10 i 17 de maig,** de 18 a 20.30 h  
Preu: 27,29 €. *Suplement 10 €.*  
Aprendrem què és un oli essencial, les formes d'extreure'n de les plantes i com reconèixer-los i diferenciar-los segons la qualitat, treballant la part olfactiva-emocional.

##### PLANTES AROMÀTIQUES AMB KOKEDAMES

**Dissabte 18 de maig,** d'11 a 13 h  
Preu: 10,91 €. *Suplement 15 €.*  
Amb la creació de la kokedama de plantes aromàtiques, aprendrem els beneficis en la salut i la gastronomia d'aquestes plantes.

## MAPA



## CENTRE CÍVIC LA CADENA

**Centre Cívic La Cadena**  
Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona  
Entrada adaptada pels patis dels edificis.  
Telèfon: 933 313 498  
info@cclacadena.com  
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**

## 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.

## SEMBREM EN FAMÍLIA

**Dissabte 20 d'abril, a partir de les 11h**

Mitjançant una petita història ens endinsarem en el món en el món de les llavors fins arribar a terra fèrtil on un cop sembrades sortiran a la llum plantes que ens cuidaran amb els seus dons.

*A càrrec de Luisa Cardelhase.*

## CREACIÓ EN FAMÍLIA

**Dissabte 25 de maig, a partir de les 11h**

Perquè els mussols dormen de nit? Respondrem a aquesta curiositat amb una llegenda tot construint un titella de guant de mussol.

*A càrrec de Gecko con botas.*

## ACTIVITATS CULTURALS

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

## TARDA FRIKI

**Divendres 24 de maig, a les 17.00 h**

**Lloc: Sala Pepita Casanellas**  
Creus que ets el/la més friki de la Marina? Torna la tarda més friki i estrambòtica de la Marina amb un ampli ventall d'activitats a la mar de frikis. Vols ser el digne successor al mes friki del barri? Estigues atent/a a la web o a les nostres xarxes per descobrir les activitats més detallades.

## MATINAL FAMILIAR DE FESTA MAJOR

**Dissabte 15 de juny, a les 10:30 h**

**Lloc: Sala Pepita Casanellas**  
Els centres cívics de la Marina uneixen forces per celebrar ple-gades la Festa Major de la Marina, amb un matinal familiar molt engrescador i ple de sorpreses. Activitats aptes per a tots els públics. Estigues atent/a a la web o a les nostres xarxes per descobrir les activitats més detallades.

## MOSTRA DE TALLERS DELS CENTRES CÍVICS

**Dimecres 19 de juny, a les 18.00 h**

**Lloc: Sala Pepita Casanellas**  
S'acaba el curs i per tancar-ho bé, ens fa molta il·lusió compartir una tarda on els i les alumnes dels diferents tallers trimestrals ens faran una mostra del que han anat treballant els darrers mesos.

## COUNTRY AL PARC!

**Dissabte 1 de juny, d'11.30 a 13.30 h**

Els amants de la música country teniu una cita al parc de Can Sabatè aquest juny. Ballarins i ballarines de totes les edats sou convidats a participar en aquesta divertida activitat. Si encara no coneixeu aquest ball en línia, també en podreu aprendre!

## 9è CONCURS DE DIBUIX DE SANT JORDI

**Els dibuixos es poden lliurar al CC La Cadena i al CC Casa del Rellogge del 2 al 12 d'abril.**

Podreu votar presencialment entre els vostres dibuixos preferits a la Casa del Rellogge del **17 i el 19 d'abril**. L'anunci dels guanyadors i guanyadores tindrà lloc per xarxes socials dilluns **22 d'abril pel matí**.

*A càrrec de La Marina Viva.*

## XERRADA - TALLER

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

## ESCRITURA EMOCIONAL

**Dimarts 16 d'abril, de 19 a 20 h**

En aquesta xerrada pràctica aprendrem els beneficis emocionals de l'escriptura. Ens endinsarem en exercicis senzills i pràctics per a coneixem-nos millor i digerir emocions. Així mateix, podrem recollir idees per establir una rutina personal d'escriptura.

*A càrrec de Natalia Pomar*

## COMIC FEMINISTA, VINYETES AMB HISTÒRIES DE VIDA

**Dimarts 14 de maig, de 19 a 20 h**

Parlarem dels orígens del còmic, des dels seus antecedents a l'antiguitat i el seu pedagògic i polític fins a alguns dels referents més actuals i d'autores diverses de tot el món, com l'artista estatunidenca Alison Bechdel, la mangaka Kabi Nagata o el col·lectiu de comiqueres xilenes *Tetas Tristes*.

*A càrrec de Carolina Decors Krenn.*

## EXPOSICIONS

## ESCLAT DE PRIMAVERA

**Del 8 al 30 d'abril**

**Inauguració 9 d'abril a les 19 h**  
Amb l'arribada de la primavera l'esclat de flors a la natura és un dels fets més admirats pels nostres ulls, comença un nou cicle, noves flors, camins de llum, passió de viure.

*A càrrec del Club de fotografia de la Casa del Rellogge*

## ALIENS, NINJAS I ZOMBIS

**Del 6 al 31 de maig, Inauguració 7 de maig a les 19 h.**

Una apertura al cinema de sèrie b dins la cultura friki, Vine a conèixer amb nosaltres el món del cinema cutre i fer un tast del seu imaginari a través d'alguns dels seus cartells més representatius

*A càrrec d'Aitor Lakhwani*

## FEM FESTA MAJOR

**De juny al 29 de juliol**

Vine a La Cadena a veure tots els cartells que s'han presentat al concurs de cartells de la festa major d'enguany.

## ITINERARIS CULTURALS

**Preu: 5,46€**, tret que s'indiqui una altra informació. Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Rellogge

## INSTITUT DE RECERCA BIOMÈDICA DE BARCELONA

**Divendres 19 d'abril, a les 11 h. Sortida des del CC La Cadena a les 9.30 h**

*Activitat gratuïta amb inscripció prèvia. Places limitades*

La Marató de 3Cat ens dona la possibilitat de veure com avança la investigació científica de diverses malalties, com la recerca multidisciplinària d'excel·lència per oferir solucions pioneres a necessitats mèdiques no resoltes.

## SOCIETATS SECRETES

**Divendres 17 de maig, a les 17.00 h**

**Sortida des del CC Casa del Rellogge 15.45 h**

Ets un/a friki dels maçons? De les societats ocultes? De les investigacions secretes en l'ombra? Descobreix petjades ancestrals, enigmes ocults, secrets maçònics i les ordres místiques que han forjat els fonaments de la ciutat de Barcelona. Societats, en l'ombra, amb insondables misteris que mouen els fils del món. No et perdís aquesta ruta pel barri antic i descobreix tots els enigmes del trencaclosques!  
*Itinerari a càrrec de GoBcn*

## VISITA AL PLANETARI MUNICIPAL

**Divendres 21 de juny, a les 11 h**  
**Sortida des del CC Casa del Rellogge 9.30 h**

Visitarem el planetari municipal de Barcelona per tal de poder gaudir de la representació del cel nocturn de la nostra ciutat. Ens endinsarem en les constel·lacions i els seus orígens mitològics, en els objectes que tenim en el cel i es donaran resposta a totes les preguntes sobre el cel que ens envolta.

## 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

**Dimecres, de 17 a 18 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](mailto: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

Abril - Maig - Juny 2024



Centres Cívics de la Marina



Cultura

Tallers  
Espectacles  
Itineraris



Ajuntament de Barcelona

