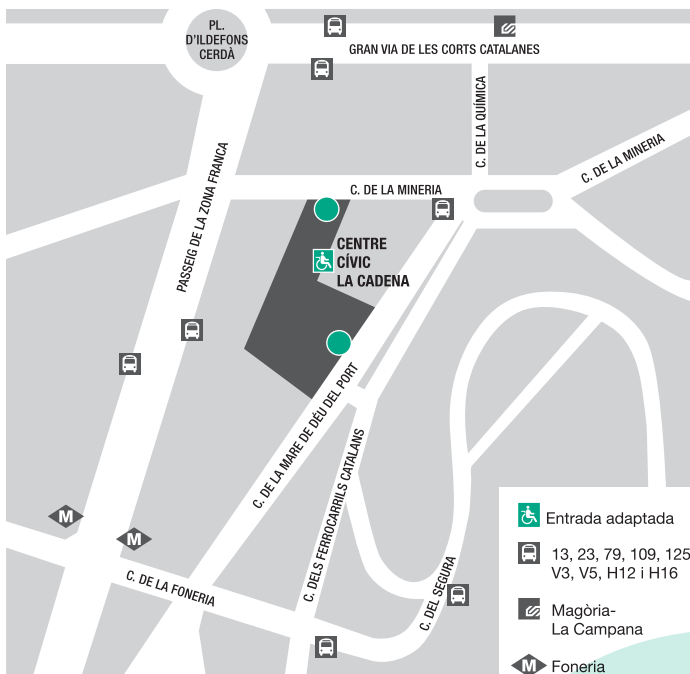


MAPA



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.

Centre Cívic la Cadena

PROGRAMACIÓ

Juliol 2024



Centres Cívics
de la Marina



Cultura

Tallers
Espectacles
Itineraris

La Cadena

Període d'inscripcions

Inscripcions: del 10 al 25 de juny

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-vos en el mateix centre sobre la reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat.

Inici de tallers: 1 de juliol
Final de tallers: 26 de juliol

N NOU TALLER

TALLERS

DANSA I MOVIMENT

BATU-ZUMBA

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 17,96 €

Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

DANSA DEL VENTRE

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 17,96 €

En aquest taller coneixerem els moviments bàsics de la dansa del ventre.

ESPAI ARTÍSTIC

BATIK

Dijous 18 de juliol, de 18 a 20 h
Preu: 10,91 € *Suplement: 2€*

Al taller, aprendràs a fer un dibuix en tela de cotó amb la tècnica de reserva amb cera d'abella anomenada batik. *A càrrec de Susana Nettleton*

TALLERS

UKELELE

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 17,96 €

Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, vine! *Cal portar instrument.*

SALUT I BENESTAR

IOGA

Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 17,96 €

Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 27,49 €

Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada per reforçar les articulacions i la massa muscular.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 27,49 €

Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 17,96 €

Per millorar la mobilitat corporal.

PILATES

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
Dimecres, d'11.30 a 12.30 h.
Preu: 17,96 €

FITPILATES

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 17,96 €

Sessió orientada a la feina de tota la musculatura. Està considerat un mètode de tonificació muscular de baix impacte que incideix en la salut postural.

MARXA NÒRDICA

Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 26,93 €

Activitat física a l'aire lliure, dirigida a persones iniciades. *Cal portar bastons de marxa nòrdica.*

RECURSOS

INTRODUCCIÓ AL XINÈS

Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 17,96 €

Grup d'iniciació al xinès. Apren-drem les primeres paraules i grafies.

TALLERS MONOGRÀFICS

IL·LUSIONISME I MÀGIA CREATIVA

Dimarts 9 de juliol de 18 a 20h
Preu: 10,91 € *A partir de 8 anys*

Et fascinen els jocs de cartes, els trucs amb cordes, el mentalisme o l'habilitat de fer aparèixer i desaparèixer objectes? Farem una aproximació pràctica a la màgia de prop i a diferents tècniques d'habilitat manual, efectes visuals i recursos psicològics. Si tens ganes de fer somriure i il·lusionar, no t'ho pensis, vine a somiar amb nosaltres!
A càrrec de Mag Stigman

CUINA JAPONESA PER L'ESTIU

Divendres, 5 i 12 de juliol de 18 a 20 h
Preu: 21,83 € *Suplement 12 €*

Ja arriba una època calorosa. En aquest curs aprendrem a cuinar els plats típics a l'estiu del Japó, com ara el ja conegut tatakí de tonyina, els fideus amb salsa fresca. Podràs gaudir de la gastronomia japonesa a casa i passar de manera més amena aquesta època de l'any amb plats frescos a taula.

CICLE: TERRASSA D'ESTIU

Al Parc de Can Sabaté
Activitat gratuïta amb reserva prèvia

HOTEL INSÒLITS

Dimecres 3 de juliol a les 19 h
Benvinguts a l'Hotel Insòlits. Estem orgullosos d'oferir-vos una estada sense precedents. Relaxeu-vos i deixeu-vos portar per la professionalitat del nostre personal format a les millors escoles internacionals. Classe, eficàcia i elegància son els nostres pilars. Estem sempre al vostre servei per fer-vos passar una vetllada de somni. El nostre lema: Quan sona la campana, aixequem la persiana.

MACLOWNBETH

Dimecres, 10 de juliol a les 19 h
MACLOWNBETH és el sisè espectacle de Projecte Longànime, creat al CC La Cadena. Una proposta esbojarrada del temut clàssic de W. Shakespeare. Una tragicomèdia visceral viscuda per quatre pallassos.

D·LIRIO

Dimecres, 17 de juliol a les 19 h
D·lirio és un grup vocal format per tres cantants amants de la música llatina d'arrel, barregen amb subtils tocs de jazz, les seves harmonioses veus. Així són elles: una mescla de tot el que és bell. Esteu preparats? Aquí ve D·lirio!

EXPOSICIÓ

FEM FESTA MAJOR

Fins al 22 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.