
Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ TALLERS DE TARDOR

De setembre a desembre de 2024

Sant Martí



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Martí

COS I MOVIMENT

Cal portar màrfega i tovallola.

TONO-GAC

DI. de 19.15 a 20.15 h // 9 sessions

Dates: del 14 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 40.40 €

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 // 9 sessions

Dates: del 14 d'octubre al 9 de desembre

Preu: 40.40 €

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 // 9 sessions

Dates: del 14 d'octubre al 9 de desembre

Impartit per **Gladys Echeverri**

Grup B

Dm. de 20.15 a 21.15 h // 9 sessions

Dates: del 15 d'octubre al 10 de desembre

Preu per cada taller: 40.40 €

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.

TAI-TXI

Grup A

DI. de 18 a 19.30 h // 11 sessions

Dates: del 16 de setembre al 2 de desembre
(excepte 23 de setembre)

Preu: 71.83 €

Impartit per **Alícia López**

Grup B

Dv. de 10 a 11.30 h // 10 sessions

Dates: del 20 de setembre al 29 de novembre
(excepte 1 de novembre)

Preu: 78.56 €

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 // 23 sessions

Dates: del 17 de setembre al 5 de desembre (excepte 24 de setembre)

Preu: 103.25 €

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. // 11 sessions

Dates: del 25 de setembre al 4 de desembre

Preu: 49.38 €

Impartit per **Mònica Rota**

Estil de loga actiu 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.

GIMNÀSTICA

Grup A

DI. i Dc. de 9 a 10 h // 23 sessions

Preu per cada taller: 61.86 €

Dates: del 16 de setembre al 4 de desembre (excepte 23 de setembre)

Impartit per **Beatriz Fernández**

Grup B

DI. i Dc. de 10.15 a 11.15 h // 23 sessions

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 20 de setembre al 12 de novembre (excepte 1 de novembre)

Preu: 44.89 €

Impartit per **Beatriz Fernández**

Aquest és un taller introductor 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

ZUMBA

Dj. de 19.15 a 20.15 h // 12 sessions

Dates: del 19 de setembre al 5 de desembre

Preu: 53.87 €

Impartit per **Eva Arias**

Rutines que combinen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i tonificació. Treballarem principalment glutis, cames, braços i abdominals.

SEVILLANES

Iniciació

Dm. de 18 a 19 h // 11 sessions

Dates: del 17 de setembre al 3 de desembre
(excepte 24 de setembre)

Preu per cada taller: 49.38 €

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.

Nivell 2

Dm. de 19 a 20 h // 11 sessions

Dates: del 17 de setembre al 3 de desembre
(excepte 24 de setembre)

Impartit per **Isabel Rivera**

Per a qui ja les sàpiga i vulgui perfeccionar les i aprendre a ballar-les en diferents formats. En rotllana, amb parella, separades...i amb diferents coreografies.

SALSA

Iniciació

Dc. de 20.45 a 21.45 h // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre

Preu per cada taller: 53.87 €

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 // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre

Impartit per **Wualesca González**

Per aquesta taller s'han de tenir coneixements previs de salsa i haver cursat el nivell d'iniciació prèviament.



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 // 10 sessions

Dates: del 16 de setembre al 25 de novembre (excepte 23 de setembre)

Preu: 34.36 € + 22 € d'ingredients

Impartit per **Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)**

Plats que no deixaran indiferents els vostres convidats, receptes amb productes de temporada, fàcils i sorprenents.

APERITIUS I POSTRES DE NADAL

DI. de 18.30 a 21 h // 1 sessió

Data: 9 de desembre

Preu per cada taller: 8.38 € + 7 € d'ingredients

Impartit per **Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)**

Plats que no deixaran indiferents els vostres convidats, receptes amb productes de temporada, fàcils i sorprenents.



ART I CREATIVITAT

BRODAT CREATIU I COLLAGE TÈXTIL

Dm. de 18 a 20 h // 7 sessions

Dates: de l'1 d'octubre al 12 de novembre

Preu: 62.85 € + 5 € de materials

Impartit per **Alejandra Moschini**

Aprenderàs punts bidimensionals i tridimensionals per aplicar als teus brodats. Combinarem materials, textures i tècniques de punt per a crear a través del brodat i el collage tèxtil.

AULA DE PINTURA

Grup A

DI. i Dc. de 16 a 18 h // 23 sessions

Dates: del 16 de setembre al 4 de desembre
(excepte 23 de setembre)

Grup C

Dm. i Dj. de 16 a 18 h // 23 sessions

Dates: del 17 de setembre al 5 de
desembre (excepte 24 de setembre)

Grup B

DI. i Dc. de 18.30 a 20.30 h // 23 sessions

Dates: del 16 de setembre al 4 de
desembre (excepte 23 de setembre)

Grup D

Dm. i Dj. de 18.30 a 20.30 h // 23 sessions

Dates: del 17 de setembre al 5 de
desembre (excepte 24 de setembre)

Preu per cada taller: 91.28 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

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



ART I CREATIVITAT

APRENDRE A FER RETRATS

Dv. de 10.30 a 12.30 h // 6 sessions

Dates: del 20 de setembre al 25 d'octubre

Preu: 23.81 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

Un taller per començar a fer retrats posant el focus en l'entrenament i l'observació. Farem un exercicis per aprendre a dibuixar i experimentar amb diferents tècniques.

CERÀMICA

Dj. de 19 a 21 h // 12 sessions

Dates: del 19 de setembre al 5 de desembre

Preu: 107.74 € + 22 € per materials

Impartit per **Núria Vela**

Aprèn a fer ceràmica i els diferents passos del procés: disseny, modelatge i decoració de la peça. A l'última sessió envernissaràs les teves peces en un taller professional de ceràmica i tenir-les llestes per endur-les a casa.



ART I CREATIVITAT

AQUAREL·LA. INICIACIÓ

Dc. de 9 a 11 h // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre

Preu: 47.63 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

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.

AQUAREL·LA. INTERMIG

Dc. de 11.30 a 13.30 h // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre

Preu: 47.63 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

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 // 11 sessions

Dates: del 17 de setembre al 3 de desembre (excepte 24 de setembre)

Preu: 43.66 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

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

COMPETÈNCIES DIGITALS

INFORMÀTICA, INTERNET I MOBIL



Grup A

Dm. de 17:30 a 19 h // 11 sessions

Dates: del 17 de setembre al 3 de desembre (excepte 24 de setembre)

Grup B

Dc. de 17 a 18.30 h // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre Impartit per **Maria Martínez**

Grup C

Dc. de 18.30 a 20 h // 12 sessions

Dates: del 18 de setembre al 4 de desembre

Vine a exercitar la navegació per internet, aprendrem a fer servir el PowerPoint i el Google Calendar. Les classes són practiques i treballem amb documents en el núvol de Google.

HISTÒRIA

HISTÒRIA DEL BARRI. NIVELL INICIAL



Dj. de 10 a 13 h // 12 sessions

Dates: del 26 de setembre al 12 de desembre

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.

HISTÒRIA DEL BARRI. NIVELL AVANÇAT



Dv. de 10 a 13 h // 10 sessions

Dates: del 27 de setembre al 13 de desembre (excepte 1 de novembre i 6 de desembre)

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.

*Per aquest taller cal que s'hagi cursat el nivell inicial i el nivell intermedi.

MEDI AMBIENT

PLANTES CATALANES I OLIS ESSENCIALS

Dj. de 17.30 a 19.30h // 5 sessions

Dates: del 3 d'octubre al 31 d'octubre

Preu: 44.89 € + 15 € per materials

Impartit per **ZeroWaste**

Farem una aproximació als olis essencials i als diferents mètodes per crear olis essencials. A més aprendrem a distingir les plantes a nivell botànic i coneixerem els seus usos aromàtics i medicinals.

KOMBUTXES ECOLÒGIQUES

Dj. de 17.30 a 19.30h // 1 sessió

Dates: 14 de novembre

Preu: 21.78 € + 8 € per materials

Impartit per **ZeroWaste**

Les kombutxes son uns aliments que ens ajuden a tenir una flora intestinal equilibrada, clau per a la salut digestiva i per un sistema immune fort. Ens emportarem a casa una kombutxa començada, per tenir-ne cura i poder-la gaudir. Vine i aprèn a fer la teva!

JOVES

ESPAI NOU COLOR



Dv. de 18 a 19.30 h // 10 sessions

Dates: del 20 de setembre al 29 de novembre

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.

APERITIUS I POSTRES DE NADAL



DI. de 18.30 a 21 h // 1 sessió

Data: 16 de desembre

Impartit per **Carmeta Comas (Escola de Cuinetes)**

Per a joves entre 16 i 25 anys.

Receptes fàcils i econòmics per al Nadal enfocat a joves amb receptes amb productes de temporada, fàcils i sorprenents.

EN FAMÍLIA

IOGA EN FAMÍLIA

Dc. de 17.15 a 18.15h // 6 sessions

Dates: del 25 de setembre al 30 d'octubre

Preu per unitat familiar: 26.93 €

Impartit per **Mònica Rota**

Adreçat a infants de més de 4 anys acompanyat d'una persona adulta.

Introduïrem el ioga a través de jocs, contes, cançons, viatges imaginaris i no menys important, aprendrem a respirar i a relaxar-nos.



EN FAMÍLIA

ORNAMENTS NADALENCES DE CERÀMICA

Dm. de 17.00 a 19.00 h // 1 sessió

Data: 21 de novembre

Preu per unitat familiar: 8.98€ + 5 € per materials

Impartit per **Núria Vela**

S'acosta Nadal i t'agradaria decorar la teva casa o arbre de Nadal amb peces fetes de ceràmica? Farem estrelles, boles, arbres de nadal, etc. Peces per penjar a l'arbre o bé un portaespelmes per il·luminar aquesta festivitat.

POSTALS TÈXTILS DE NADAL

Dm. de 17.30 a 19.30 h // 1 sessió

Data: 10 de desembre

Preu per unitat familiar: 8.98€ + 5 € per materials

Impartit per **Alejandra Moschini**

Adreçat a infants de més de 6 anys acompanyats d'una persona adulta. Aprèn a fer les teves postals de nadal amb elements tèxtils en família.

GÈNERE I LGTBIQ+

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dv. de 19:15 a 20:15 h // 10 sessions

Dates: del 20 de setembre al 29 de novembre

Preu: 44.89 €

Impartit per **Agustina Aldrey**

Aprenem a avaluar i gestionar diferents situacions de risc, abordant tècniques de combat cos a cos, moviments de bloqueig, alliberament de preses, tècniques de terra...

RISOTERÀPIA EN FEMENÍ



Dj. de 17.30 a 19 h // 1 sessió

Data: 28 de novembre

Preu: Gratuït

Impartit per **Montse Galobardes**

Espai en clau de gènere on deixarem de banda les preocupacions i despertarem la capacitat de relaxar-nos, sentir i desconnectar a través de la risoteràpia.

INSCRIPCIONS

Inici dels tallers: a partir del 16 de setembre de 2024

Inscripcions en línia: a partir del 4 de setembre, a les 10 h
A través de la web santmarti.inscripcionscc.com

Inscripcions presencials: a partir del 4 de setembre a les 10 h.

 **Curs gratuït**

EXTRACTE DE LA NORMATIVA DE TALLERS

- Alguns tallers requereixen material complementari. El suplement s'haurà d'abonar en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en els quals la persona inscrita aporti 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 suspendre qualsevol taller que no hagi assolit un mínim de persones inscrites.

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 dl. a dv. de 9 a 14 i de 16 a 22h
Dissabtes de 9 a 14h

 **L-2**
BAC DE RODA

 **RAMBLA DE GUIPUSCOA**

 **H10 - 33**
B24 - N8

L-2
SANT MARTÍ 

 **H10 - 33**
B24 - N8

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

 **V29**

SELVA DE MAR



PROGRAMACIÓ TALLERS

Districte de Sant Martí
[@Bcn_SantMartí](https://twitter.com/Bcn_SantMartí)

AUDITORI SANT MARTÍ

PLAÇA ANGELETA FERRER

 93 256 57 60
 @Centrecivicsantmarti
 @ccsantmarti
 informacio@ccsantmarti.net
 barcelona.cat/ccsantmarti

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

D: quimdiaz.net