

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

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.**

Informe-vos en el mateix centre sobre: Reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, per a un taller amb el 30% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat d'entre el 65% i el 74%, **per a un taller amb el 50% de descompte**; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 75% **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.


Renovacions: del 2 al 13 de desembre
Inscripcions: del 16 de desembre al 5 de gener
Inici de tallers: 13 de gener
Final de tallers: 14 de març
Recuperacions: Setmana del 17 de març


TALLERS TRIMESTRALS

NOU TALLER

 Perspectiva de gènere i dissidències sexuals.

 Mediambient i sostenibilitat

 Suplement material, es pagarà en efectiu el primer dia de classe a la persona que imparteix el taller.

 Cal portar màfega, bloc i si es possible tovallola.

DANSA I MOVIMENT

COUNTRY AVANÇAT

Dijous, de 10 a 11.30 h
(9 sessions)
Preu: 62,07 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas

FEM ZUMBA

Dimecres de 18.30 a 19.30 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència, etc. Divertides i senzilles coreografies en grup.

BATU-ZUMBA

Divendres, de 19.45 a 20.45 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

ESPAI ARTÍSTIC

TEATREVEIXES?

Divendres, de 18 a 19.30 h
(9 sessions)
Preu: 62,07 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
A través del teatre farem aflorar tot el teu potencial expressiu

i creatiu. Amb l'actriu Gemma Charines, com a guia del taller,

PINTURA ACRÍL·LICA

Dijous, de 18.30 a 19.30 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Et convidem a endinsar-te en la tècnica de la pintura acríl·lica. 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
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte. Cal portar material.

BRODAT A MÀ AMB BASTIDOR

Divendres, de 10.30 a 12 h.
(9 sessions)
Preu: 62,07 €
Lloc: CC La Cadena
Al taller, aprendreu vuit punts de brodat, alguns bàsics i d'altres més avançats, amb els quals, una vegada apresos, realitzareu un brodat final.

GUITARRA INICIACIÓ

Dimecres, de 18 a 19.15 h
(9 sessions)
Preu: 51,73 €
Lloc: CC La Cadena
Si vols començar a conèixer aquest instrument, aquest és el teu taller. Comença des de zero! Cal portar instrument.

GUITARRA 2

Dimecres, de 19.15 a 20.30 h
(9 sessions)

Preu: 51,73 €
Lloc: CC La Cadena
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
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Aquí pots començar a aprendre a tocar aquest instrument de quatre cordes! Cal portar instrument.

UKELELE INTERMIG

Divendres, de 17.30 a 18.30 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

MEDITACIÓ I RESPIRACIÓ

Dijous, de 16.10 a 17.10 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC Casa del Relotge
Aprendrem a connectar amb l'ara a través de la respiració i la meditació. Perquè aprendre a no fer res i a estar amb nosaltres mateixes és font de benestar.

TXI KUNG

Divendres, de 16 a 17 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres, de 10.30 a 11.30 h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

IOGA

G1 Matí. Dimarts, de 9.30 a 10.45 h (*actiu*). (9 sessions)
G2 Matí. Dijous, de 9.30 a 10.45 h (*suau*). (9 sessions)
Preu: 51,73 €
Lloc: CC La Cadena
G1 Tarda. Dilluns, de 18.40 a 19.40 h. (9 sessions)
G2.Tarda. Dilluns, de 19.45 a 20.45 h (vinyasa). (9 sessions)
Lloc: CC La Cadena
G3.Tarda. Dijous, de 19.45 a 20.45 h. (9 sessions)
Lloc: CC Casa del Relotge
Preu: 41,38 €

Hatha ioga, el camí cap al benestar. I vinyasa ioga, la dansa de la respiració i el moviment. Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h.
(18 sessions)
Preu: 63,38 €
Divendres, de 9.30 a 10.30 h.
(9 sessions)
Preu: 31,69 €
Lloc: CC La Cadena
Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Es reforçaran les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri i la força.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GRUP A: Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h. (18 sessions)

GRUP B: Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h. (18 sessions)
Preu: 63,38 €
Lloc: CC La Cadena

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.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Una innovadora terapia que ajuda a alliberar l'estrès a través del ball lliure.

PILATES MATÍ

G1 Dilluns, de 12 a 13 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
G2 Dimecres, d'12 a 13 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Treballarem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment.

PILATES TARDA

G1: Dilluns, de 19.45 a 20.45 h.
(9 sessions)
Preu :41,38 €
Lloc: Espai Veïnal Química
G2: Dijous, de 18.30 a 19.30 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
G3: Divendres, de 17 a 18 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena

TONO-STEP

Dijous, de 18 a 19 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas

Activitat cardiovascular, sense coreografia, amb treball muscular de tot el cos fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

FITPILATES

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
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

GAC

Dijous, de 17 a 18 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
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.

HITT

Dijous, de 19.45 a 20.45h
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Entrenament Intervàlic d'Alta Intensitat. Converteix el teu metabolisme en un forn crema greixos, realitzant sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

BARRE

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

G1: Dimarts, de 17.15 a 18.15h.
(9 sessions)
Preu:41,38 €
G2: Dijous, de 17.15 a 18.15h.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, 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.
(9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC Casa del Relotge
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa milenària.

RECURSOS

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: Dilluns, de 10.30 a 12 h
(9 sessions)
Grup B: Dilluns, de 12.15 a 13.45 h (9 sessions)
Preu: 47,53 €
Lloc: CC La Cadena
Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

MAPA



CENTRE CÍVIC LA MARINA

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

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

MONOGRÀFICS

NETEJA NATURAL

Dissabte 18 de gener

d'11 a 13 h. *Activitat gratuïta.*
Petits trucs per fer una neteja de casa a partir de productes que tenim a la cuina. Sense contaminar el medi ambient, més econòmica i a la vegada respectuosa amb la nostra salut. Els participants poden portar petits envasos reutilitzables, per recollir una mostra del producte elaborat.

COSMÈTICA NATURAL: UNGUENTS

Divendres 17 de gener

de 18 a 20.30 h
Preu: 13,98 €. *Suplement: 5 €.*
Els unguents són molt útils per cuidar el nostre cos: en aquest taller, aprendrem a crear-ne un per al dolor o un per al nostre sistema respiratori. Tu triaràs quin necessites més!

COSMÈTICA NATURAL: AROMATERÀPIA

Divendres 7 i 14 de febrer,

de 18 a 20.30 h
Preu: 27,95 €. *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.

COSMÈTICA NATURAL: DESODORANT NATURAL

Divendres 7 de març,

de 18 a 20.30 h
Preu: 13,98 €. *Suplement: 5 €.*
Aprèn a fabricar els teus productes d'higiene personal. En aquesta ocasió elaborarem un desodorant sòlid.

TEIXIT DE FELTRE AMB LLANA D'OVELLA

Dissabte 8 de febrer,

d'11.30 a 13.30 h
Preu: 11,18 €. *Suplement: 3 €.*
Al taller fer una prova de feltre realitzat amb aigua i sabó neutre, utilitzant la llana d'ovella. La intenció és que aquesta prova sigui del color natural de la llana, i tinguin llana d'altres colors per a decorar la peça si volen.

APROFITEM ELS TAPS SURO

Dissabte 15 de febrer,

d'11 a 13.30 h
Activitat gratuïta per totes les edats.
Aprendrem a transformar els taps de suro d'ampolles en un munt de coses diferents: estalvis, segells personalitzats, subjecta-fotografies...

EMPODERAMENT DES DE DINS: TALLER D'AUTODEFENSA PER A DONES

Dissabte, 1 de març,

de 10 a 12 h
Preu: 11,18 €.
Aquest taller de defensa personal per a dones va més enllà de les tècniques per defensar-se físicament d'una agressió; també treballa l'estat mental i la força emocional necessària per afrontar qualsevol situació. Amb motiu del Dia Internacional de la Dona (8 de març), oferiríem una activitat que combina autocura, empoderament i seguretat.

BÀTIK

Dissabte 22 de març,

d'11.30 a 13.30 h
Preu: 11,18 €. *Suplement: 3 €.*
Al taller, aprendràs a fer un dibuix en tela de cotó amb la tècnica de reserva amb cera d'abella anomenada batik.

CICLE: INTIMS

Ressignifiquem els espais. Propostes de diverses disciplines de petit format. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

RECANÇONEM: El cançoner popular

Divendres 17 de gener, a les 19h

Presentem un repertori del ja centenari Cançoner Popular Català amb un segell propi, atrevit i embriagador emmarcat pel format del violí de 5 cordes i la guitarra de 7 cordes, instruments poc habituals. *A càrrec de la violinista Núria Balcells i el guitarrista Rocco Papi.*

EMOCIONES

Divendres 7 de febrer, a les 19 h

Gabriel Vallone junt amb la seva guitarra ens presenten el seu projecte "EMOCIONES", una invitació per a poder compartir música i paraules. Un concert escollit per cantar i cantar a través de les seves vivències, un recorregut de versions de música llatinoamericana, cançons originals i tangos. *A càrrec del músic Gabriel Vallone.*

CICLE: ARTS AL CARRER

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

ELLES, LA HISTÒRIA S'ESCRIU EN FEMENI

Dimarts 11 de març, a les 19 h

Espectacle interactiu en clau d'humor. Mitjançant les biografies de dones històriques, fem un viatge a través de les dificultats que hem tingut al llarg de la història, considerades durant moltes dècades, ciutadanes de segona. *A càrrec de Gemma Charines*

MATINAL DE MICROTEATRE

Dissabte 15 de març, a les 12h

LA CERVESA DE LA SETMANA d'Aida Picón
L'Andrea és una noia de trenta anys, atrapada als vint-i-pocs, que espera amb una cervesa al noi amb qui vol ficar-se al llit. Per passar l'estona, intercanvia reflexions amb el públic.

WELCOME TO BERLIN

de Núria Deulofeu i Jaume Viñas
En Carles i la Berta estan en el millor moment de la seva relació. Tenen 27 anys i no viuen junts. Però la Berta rep una beca per treballar 6 mesos a Berlín, i ara només tenen 24 hores per decidir si diuen bye bye a Barcelona o a la seva relació. Welcome to crisi de parella.

TODO INCLUIDO

de Borja de Diego
Superat per la monotonia d'estar estirat a la platja un dia rere l'altre, un home li demanarà al cambrer que li aconsegueixi drogues, una petició a la qual es resisteix el treballador i que el client li exigirà per haver pagat per tots els seus desitjos dins aquest "todo incluído".

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.

MUSICOTERÀPIA EN FAMÍLIA

Dissabte 25 de gener, a partir de les 11h

La música és una bona eina per expressar les emocions i els sentiments. Sí, a més, hi posem

moviment i altres materials podem arribar a sentir-la molt més viva. *A càrrec de Marta Estruch*

FEM LLUM AMB FELTRE EN FAMÍLIA

Dissabte 22 de febrer,

a partir de les 11h
Un taller familiar per aprendre a fer una llum amb tela tarlatana, decorant-la amb els motius que més els agradin. *A càrrec de Susana Nettleton.*

DESCOBRIM ELS INSECTES DEL BARRI EN FAMÍLIA

Dissabte 22 de març,

a partir de les 11h
Endinsa't en el fascinant món dels insectes mentre donem la benvinguda a la primavera! En aquesta activitat familiar, explorarem la natura a través de manualitats creatives, descobrint la importància d'aquests petits éssers en el nostre entorn. *A càrrec de Monatur, educació ambiental*

ACTIVITATS CULTURALS

RECITAL CONTRA EL RACISME

Divendres 21 de març, a les 11h

Lloc: Sala Pepita Casanellas
Amb motiu del dia internacional de la poesia i l'eliminació de la discriminació racial, els centres cívics de la Marina organitzem un recital i mostra antiracista amb les diverses escoles del barri per reivindicar i commemorar plegats aquesta data. *A càrrec de les escoles de la Marina.*

XERRADA/TALLER

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

CREATIVITAT I ART PER MILLORAR L'AUTOESTIMA

Dimarts 11 de febrer, a les 19.15h

En aquest taller aprendrem a connectar amb el nostre potencial i creativitat interior. Interioritzarem recursos creatius, emocionals, artístics i psicològics que ens poden ajudar a estimar-nos i acceptar-nos amb les nostres fortaleses i debilitats
A càrrec de Natalia Pumar.

EXPOSICIONS

MOMENTS

Del 13 de gener al 24 de febrer

Inauguració Dijous 16 de gener a les 19.30 h
Mostra de les diverses creacions pictòriques dels/les usuaris/es del taller de pintura i aquarel·la dels dijous a la tarda del centre cívic. El nom de l'exposició ha estat triat per les participants.

DONES DEL BARRI (Itinerant)

Del 3 al 29 de març

Inauguració 4 de març a les 19,30 h
Rostres i fisonomies de dones amb un tarannà abraçat al nostre barri. *A càrrec Amics de la Fotografia de la Casa del Relloge*

ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,59 €, tret que s'indiqui una altra informació.

Cal inscripció prèvia al CC La Cadena, CC La Casa del Relloge i a la web. Només s'accepten pagaments amb targeta.

L'HORT DE CAN MESTRES

Divendres, 24 de gener a les 10 h

Sortida des de la Casa del Relloge a les 09.45 h
Activitat gratuïta a càrrec de la Fàbrica del Sol.

Cultius i animals conviuen en aquest gran hort d'11.000 m². Descobreix l'agricultura ecològica, en aquest racó rural del barri.

CASTELL DE CORNELLA

Divendres, 21 de febrer a les 17h

Sortida des de la Casa del Relloge a les 16.00 h
El castell de Cornella és un dels edificis més emblemàtics de la ciutat. Es tracta d'un gran casal gòtic, construït i reformat en diverses èpoques

RUTA BARCELONA TRANS

Divendres, 14 de març a les 11h

Sortida des del CC La Cadena a les 09.45 h. *Activitat gratuïta*
Recorregut per la història LGTBI i del col·lectiu de dones trans així com l'evolució de la prostitució a Barcelona des del segle XVII. Aquesta ruta té com a objectiu reflexionar sobre el tema en l'actualitat. *A càrrec de Violet Ferrer, de PutiRutaBCN.*

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 2025



Centres Cívics de la Marina

Cultura

Tallers
Espectacles
Itineraris



Ajuntament de Barcelona

Districte de Sants-Montjuïc