

**Centre Cívic Sant Martí**

# **PROGRAMACIÓ TALLERS D'HIVERN**

**De gener a març de 2025**

**Sant Martí**



**Ajuntament de  
Barcelona**

**Districte de  
Sant Martí**

---

## COS I MOVIMENT

---

Cal portar màrrega i tovallola.

---

## TONO-GAC

---

**DI. de 19.15 a 20.15 h // 10 sessions**

**Dates:** del 13 de gener al 17 de març

**Preu:** 44.89 €

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 13 de gener al 17 de març

**Preu:** 44.89 €

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 13 de gener al 17 de març

**Preu:** 44.89 €

Impartit per **Gladys Echeverri**

### Grup B

**Dm. de 20.15 a 21.15 h // 10 sessions**

**Dates:** del 14 de gener al 18 de març

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 // 10 sessions**

**Dates:** del 13 de gener al 17 de març

**Preu:** 67.34 €

Impartit per **Alícia López**

### Grup B

**Dv. de 10 a 11.30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 17 de gener al 21 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 // 20 sessions**

**Dates:** del 14 de gener al 20 de març

**Preu:** 89.78 €

Impartit per **Risard Rodríguez**

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 15 de gener al 19 de març

**Preu:** 44.89 €

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 // 20 sessions**

**Dates:** del 13 de gener al 19 de març

**Preu:** 68.73€

Impartit per **Beatriz Fernández**

#### Grup B

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

**Dates:** del 13 de gener al 19 de març

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 17 de gener al 21 de març

**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 // 10 sessions**

**Dates:** del 16 de gener al 20 de març

**Preu:** 44.89 €

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 // 10 sessions**

**Dates:** del 14 de gener al 18 de març

**Preu:** 44.89 €

Impartit per **Isabel Rivera**

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 // 10 sessions**

**Dates:** del 14 de gener al 18 de març

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

---

**Dc. de 20 a 21 h // 10 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 19 de març

**Preu per cada taller:** 44.89 €

Impartit per **Laura Benavides**

Aquest taller proposa acostar-se al món de la salsa. Practica el ritme per a seguir la música a partir de passos bàsics i lliures. Treballarem aquest ritme a partir de moviments per desenvolupar la connexió entre la música i els moviments. No cal venir en parella.



---

## 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 // 9 sessions**

**Dates:** del 20 de gener al 17 de març

**Preu:** 61.86 € + 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.

---

## CUINA AFRICANA

---

**Dm. de 18.30 a 21 h // 1 sessió**

**Data:** Dm. 14 de gener

**Preu per cada taller:** 15.71 € + 5 € d'ingredients

Impartit pels alumnes de **Cuinant Oportunitats (Mescladís)**

Vine a compartir els sabors i costums de diferents països d'Àfrica a través de la seva cuina. Prepararem receptes tradicionals que reflecteixen les seves arrels. En finalitzar, farem una degustació per a gaudir pels plats elaborats i celebrar la diversitat gastronòmica.

---

## ART I CREATIVITAT

---

## APRENDRE A FER RETRATS

---

**Dv. de 10.30 a 12.30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 17 de gener al 21 de març

**Preu:** 39.69 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

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

---

## CERÀMICA

---

**Dj. de 19 a 21 h // 10 sessions**

**Dates:** del 16 de gener al 20 de març

**Preu:** 89.78 € + 22 € per materials

Impartit per **Núria Vela**

Aprèn els diferents passos del procés: disseny, modelatge i decoració. A l'última sessió envornissaràs les peces en un taller professional per endur-les a casa.

---

---

## ART I CREATIVITAT

---

### BRODAT CREATIU I COLLAGE TÈXTEL

---

**Dm. de 18 a 20 h // 7 sessions**

**Dates:** del 4 de febrer al 18 de març

**Preu:** 62.85 € + 5 € de materials

Impartit per **Alejandra Moschini**

Durant aquestes sessions aprendràs 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 // 20 sessions**

**Dates:** del 13 de gener al 19 de març

### Grup C

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

**Dates:** del 14 de gener al 20 de març

**Preu per cada taller:** 79.38 €

Impartit per **Virginia Zimanás**

### Grup B

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

**Dates:** del 13 de gener al 19 de març

### Grup D

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

**Dates:** del 14 de gener al 20 de març

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



---

## ART I CREATIVITAT

---

### AQUAREL·LA. INICIACIÓ

---

**Dc. de 9 a 11 h // 10 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 19 de març

**Preu:** 39.69 €

Impartit per **Juan Antonio 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.

---

### AQUAREL·LA. INTERMIG

---

**Dc. de 11.30 a 13.30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 19 de març

**Preu:** 39.69 €

Impartit per **Juan Antonio 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 14 de gener al 18 de març

**Preu:** 39.69 €

Impartit per **Juan Antonio Agüero**

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 // 10 sessions**

**Dates:** del 14 de gener al 18 de març

#### Grup B

**Dc. de 17 a 18.30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 19 de març

#### Grup C

**Dc. de 18.30 a 20 h // 10 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 19 de març

**Preu:** Gratuït

Impartit per **Maria Martínez**

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

---

## LA FERMENTACIÓ (ENS) TRANSFORMA



**Dj. de 11 a 12.30h // 2 sessions**

**Dates:** 6 i 20 de febrer

**Preu:** Gratuït

Impartit per **La Cuchara**

Que passa quan ens ajuntem a tallar verdures amb les veïnes? Us proposem explorar la cuina com un acte col·lectiu i transformador, donant valor a aquestes tasques invisibilitzades que sostenen la vida i sempre s'han fet a porta tancada. Farem servir la fermentació com a eina per a reflexionar sobre sostenibilitat, cures i salut, tocant menjar i compartint sabers.

## SISTEMES DE REC AMB GERRES DE CERÀMICA



**Dii. de 18 a 21 h // 3 sessions**

**Dates:** 3, 10 i 17 de març

**Preu:** Gratuït

Impartit per **Maria Roy** mestra del taller de ceràmica de La Escocesa.

Regar sense aigua és possible? Reflexionarem i aprendrem maneres sostenibles de regar en temps de sequera i us ensenyarem a fer-ho mitjançant una tècnica tradicional: mitjançant la porositat de la gerra de ceràmica.

El taller es realitzarà a dins i a fora del centre. Ens trobarem al centre cívic Sant Martí per conèixer l'espai de l'hort i ens desplaçarem a La Escocesa on modelarem la tenalla amb fang al taller de ceràmica. Acabarem el taller amb una sessió de plantació amb les gerres creades.





## JOVES

### ESPAI NOU COLOR



**Dv. de 18 a 19.30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 17 de gener al 21 de març

**Preu:** Gratuït

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.

### GRAFITTI: DEL PAPER AL MUR



**Dv de 16 a 18.30 h // 3 sessions**

**Dates:** 7, 14 i 21 de febrer

**Preu:** Gratuït

Impartit per **Pr3za / David Nero**

Per joves a partir de 14 anys. Un laboratori d'experimentació pictòrica i narrativa del paper del mur que explora diverses tècniques, formes i colors per a pintar a espais públics, al carrer o a tot el món.

Us ensenyarem les tècniques de l'stencil i la mà alçada del grafiti i us donarem eines, tant si ja coneixeu les tècniques, com si voleu començar.



---

## HISTÒRIA

---

### HISTÒRIA DEL BARRI. NIVELL INTERMEDI

---



**Dj. de 10 a 13 h // 10 sessions**

**Dates:** del 16 de gener al 20 de març

**Preu:** Gratuït

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 17 de gener al 21 de març

**Preu:** Gratuït

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 i el nivell intermedi.*

---

## EN FAMÍLIA

---

### LOGA EN FAMÍLIA

---

**Dc. de 17.15 a 18.15h // 8 sessions**

**Dates:** del 15 de gener al 5 de març

**Preu per unitat familiar:** 35.91 €

Impartit per **Mònica Rota**

Adreçat a infants de més de 4 anys acompanyat d'una persona adulta. Introduïrem el loga a través de jocs, contes, cançons, viatges imaginaris i no menys important, aprendrem a respirar i a relaxar-nos.

---

## JOCS DE MÀGIA

---



**Dc. de 18 a 20 h // 1 sessió**

**Data:** 12 de febrer

**Preu:** Gratuït

Impartit per **Crea i Educa**

Adreçat a infants de més de 7 anys sense acompanyant. Un espai perquè es puguin apropar al món i els secrets de la màgia i on podran aprendre jocs per poder-los ensenyar i començar a transformar-se en mags i magues.

---

---

## GÈNERE I LGTBIQ+

---

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

---

**Dv. de 19:15 a 20:30 h // 10 sessions**

**Dates:** del 17 de gener al 21 de març

**Preu:** 56.11 €

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...

---

### LABORATORI DE CREACIÓ

---

**Dm. i Dj. de 18 a 19.30 h // 4 sessions**

**Dates:** 18, 20, 25 i 27 de febrer

**Preu:** 20.62 €

Impartit per **Tu Danzas**

Abordarem els estigmes entorn de la menstruació i altres canvis corporals. Utilitzant principalment les arts escèniques i visuals de manera pràctica i reflexiva per a generar diàleg. El laboratori ofereix un espai obert i inclusiu per a dones, homes menstruants, persones no binàries i persones interessades.

---

## ALTRES

---

### BRICOLATGE A CASA 1

---



**Dc. de 19 a 20.30 h // 1 sessió**

**Data:** 5 de febrer

**Preu:** Gratuït + 8 € material

Impartit per **Ana Sánchez de Ferrhogar**

Aprendrem a diferenciar els tipus de cables segons els seus usos. S'explicarà la importància de triar el cable adequat i el tipus de clavilles. A la part pràctica muntarem un allargador amb la seva clavilla corresponent.

### BRICOLATGE A CASA 2

---



**Dc. de 19 a 20.30 h // 1 sessió**

**Data:** 12 de febrer

**Preu:** Gratuït + 8 € material

Impartit per **Ana Sánchez de Ferrhogar**

S'explicarà els diferents tipus de bombetes. També de les diferents virolles de les bombetes amb altres detalls relacionats. A la part pràctica muntarem un portalàmpades.

---

## INSCRIPCIONS

**Inici dels tallers:** a partir del 13 de gener de 2025

**Inscripcions en línia:** a partir del 5 de desembre, a les 10 h  
A través de la web [santmarti.inscripcionscc.com](http://santmarti.inscripcionscc.com)

**Inscripcions presencials:** a partir del 5 de desembre, 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 de les sessions realitzades, 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](mailto:administracio@ccsantmarti.net)

## ADREÇA

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

## HORARIS

Dii. a Dv. de 9 a 14 i de 16 a 22 h  
Dissabtes de 9 a 14 h

 **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

**CONCILI DE TRENTO**

**PLAÇA ANGELETA FERRER**

**AUDITORI SANT MARTÍ**

 93 256 57 60

 @Centrecivicsantmarti

 @ccsantmarti

 [informacio@ccsantmarti.net](mailto:informacio@ccsantmarti.net)

 [barcelona.cat/ccsantmarti](http://barcelona.cat/ccsantmarti)

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

D: [quimdiaz.net](http://quimdiaz.net)