

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 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.**

Informa't en el mateix centre o a la web sobre la reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat. Recorda que les inscripcions amb tarifa reduïda per atur o discapacitat es poden fer presencialment o en línia, però serà imprescindible portar tota la documentació de manera presencial. Una mateixa persona només pot rebre una bonificació per trimestre i centre.

Alguns tallers inclouen un suplement per material. 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 10 al 21 de març
Inscripcions:
del 24 de març al 6 d'abril
Inici de tallers: 14 d'abril
Final de tallers: 13 de juny
Recuperacions:
setmana del 16 de juny

Web d'inscripcions



TALLERS TRIMESTRALS

N Novetat!

H Activitat de la Setmana de l'Orgull Frikí

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

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

M Cal portar màrrega, bloc i si és possible tovallola

DANSA I MOVIMENT

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 (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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 (8 sessions)
Preu: 55,18 €
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 (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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 (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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.

UKELELE INICIACIÓ

Divendres, de 18.45 a 19.45 h (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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 (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller!
Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

TXI KUNG

Divendres, de 16 a 17 h (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: CC La Cadena
Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració.

YOGA

G1 Matí. Dimarts, de 9.30 a 10.45 h (9 sessions)
Preu: 51,73 €
G2 Matí. Dijous, de 9.30 a 10.45 h (8 sessions)
Preu: 45,98 €
Lloc: CC La Cadena
G1 Tarda. Dilluns, de 18.40 a 19.40 h. (7 sessions)
G2.Tarda. Dilluns, de 19.45 a 20.45 h (vinyasa). (7 sessions)
Preu: 32,19 €
Lloc: CC La Cadena
G3.Tarda. Dijous, de 19.45 a 20.45 h. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: CC Casa del Relloger
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.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres, de 10.30 a 11.30 h (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: CC La Cadena
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h. (16 sessions)
Preu: 56,34 €
Lloc: CC La Cadena
Divendres, de 9.30 a 10.30 h. (8 sessions)
Preu: 28,17 €
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. (16 sessions)
GRUP B: Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h. (16 sessions)
Preu: 56,34 €
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

Inici 25 d'abril
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h. (9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
Una innovadora teràpia que ajuda a alliberar l'estrès a través del ball lliure.

PILATES MATÍ

G1 Dilluns, de 12 a 13 h. (7 sessions)
Preu: 32,19 €
G2 Dimecres, de 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. (7 sessions)
Preu: 32,19 €
Lloc: Sala Pepita Casanellas
G2: Dijous, de 18.30 a 19.30 h. (8 sessions)
G3: Divendres, de 17 a 18 h. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: CC La Cadena

TONO-STEP

Dijous, de 18 a 19 h. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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 18.15 h. (9 sessions)
Preu: 41,38 €
Lloc: CC La Cadena
G2: Dijous, de 17.15 a 18.15 h. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
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 16.55 a 17.55 h. (8 sessions)
Preu: 36,78 €
Lloc: CC Casa del Relloger
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

RECURSOS

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: Dilluns, de 10.30 a 12.00 h. (7 sessions)
Grup B: Dilluns, de 12.15 a 13.45 h. (7 sessions)
Preu: 36,98 €
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.

TALLERS MONOGRÀFICS

TALLER DE TERRARIS

Dissabte 10 de maig, d'11 a 13.30 h
Preu: 8,39 €. Suplement de material 15 €. Cal portar envàs de vidre.
Has sentit a parlar dels ecosistemes eterns? Vine a crear el teu jardí en una ampolla! En aquest taller aprendrem a crear un terrari amb èxit, tot coneixent el seu funcionament i els dels materials que usarem.

TALLER ELECTRODOMÈSTICS DE CUINA

Dissabte 24 de maig, d'11 a 13 h
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia
Descobrirem quins són els problemes habituals dels nostres petits electrodomèstics com: torradors, batedores, microones, cafeteres elèctriques, molinets, etc...i algunes recomanacions per mantenir, reparar i netejar adequadament els electrodomèstics per tal d'allargar la seva vida.
A càrrec de Millor que Nou

MAPA



CENTRE CÍVIC LA CADENA

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

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

TALLERS MONOGRÀFICS

COSMÈTICA NATURAL Conservació i preparació de gel aloe vera

Divendres 25 d'abril,
de 18.15 a 20.45 h
Preu: 13,98 €.
Suplement de material 6 €.

En aquest taller aprendrem con recollir, preparar i conservar el suc de l'aloè vera per utilitzar-lo en cosmètica natural. Al final t'enduràs el suc d'aloè preparat i el dossier del taller.

COSMÈTICA NATURAL Fabricació de crema de mans amb emulsió

Divendres 16 de maig,
de 18.15 a 20.45 h
Preu: 13,98 €.
Suplement de material 6 €.

Aprendrem que es una emulsió, els seus diferents components i prepararem una crema de mans amb la tècnica One Pot.

NETEJA ECOLÒGICA

Divendres 13 de juny,
de 18.15 a 20.45 h
Preu: 13,98 €.
Suplement de material 6 €.
Preparació de diversos productes de neteja per la llar.

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, contactes i l'activitat del mes.

HISTÒRIES AMB MÚSICA

Dissabte 12 d'abril,
a partir de les 11 h.
Passarem una estona divertida

escoltant històries de diferents personatges tot cantant i ballant amb ells. Viatjarem a través de la música, la veu i el moviment. Us convidem a participar-hi! Activitat recomanada per infants d'entre 6 mesos i 6 anys.
A càrrec de Marta Estruch

VIATGE CREATIU EN FAMÍLIA

Dissabte 17 de maig,
a partir de les 11 h
A través d'una instal·lació immersiva i un recorregut a través de tots els sentits, es proposa a grans i petits a una aventura interactiva i participativa, un espectacle que entrellaça les arts visuals i les arts escèniques a través del llenguatge sensorial i la poètica del joc.
A càrrec de Raquel Moron

ACTIVITATS CULTURALS

XERRADA/TALLER

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia

ESCRITURA PER L'AUTOESTIMA

Dimarts 13 de maig a les 19 h
En aquesta xerrada pràctica aprendrem els beneficis emocionals de l'escriptura. Ens endinsarem en exercicis senzills i pràctics per a conèixe'ns millor i digerir emocions per a millorar la nostra autoestima.
A càrrec de Natàlia Pomar

ENTORN I HÀBITS PER AL DESCANS

Dimarts 20 de maig a les 19 h
Més del 20% de la població adulta pateix dificultat per iniciar o mantenir el son. Aquesta xerrada ens ajudarà a repassar les causes, aprendrem els

hàbits i les claus per crear un entorn favorable per un son de qualitat, sense necessitat de tornar a l'era de les caveres! Un descans profund i reparador és fonamental per a la regeneració i la detoxificació del nostre organisme i en definitiva per a la salut física i mental.
A càrrec de Kike Moreno (Arquitectura)

TARDA FRIKI

Divendres, 23 de maig a les 17 h
Lloc: Sala Pepita Casanellas
Torna la tarda més divertida i estrambòtica amb moltes activitats la mar de frikis. Vols ser el digne successor al més friki de la Marina? Estigues atent/a al web o a les nostres xarxes per descobrir totes les propostes que tindrem preparades.

JORNADES DE PORTES OBERTES ALS CENTRES CÍVICS DE LA MARINA

CREACIONS EN FAMÍLIA: ZUMBA AL PARC PER FESTA MAJOR

Dilluns, 2 de juny
de 17.30 a 18.30h
Lloc: Jardins de Can Farrero
Vine a moure l'esquelet i fer exercici en família a ritme de passos llatins molt senzills que et faran mantenir-te en forma i passar-ho d'allò més bé.

ESCENES DE TEATRE

Dimarts, 10 de juny a les 18.30 h
Lloc: Sala d'actes de la Pepita Casanellas
Mostra d'escenes teatralitzades a càrrec dels participants del Taller: Teatre per a tothom. Aquesta activitat pretén oferir un tastet de la feina realitzada durant tot el curs 2024 – 2025.

TALLERS OBERTS CC CASA DEL RELLOTGE

Del 10 al 13 de juny
Lloc: Jardins de Can Farrero
Els tallers: Txi-Kung Shibashi, Gimnàstica de Manteniment, Pilates, Estiraments i Hipopressius i Hatha loga, realitzaran una classe oberta a tothom als Jardins de Can Farrero en el seu horari habitual.

TALLERS OBERTS SALA PEPITA CASANELLAS

Del 10 al 12 de juny
Lloc: Sala d'actes de Pepita Casanellas
Els tallers: Cant Modern, Teatre per a tothom, Zumba, Latin Mix i Ballem música dels 80 i 90 (grup dels dimecres), realitzaran una classe oberta a tothom a la Sala d'actes de la Pepita Casanellas en el seu horari habitual.

TALLERS OBERTS CC LA CADENA

Del 10 al 13 de juny
Lloc: Entrada al centre (pati EEA)
Els tallers: Gimnàstica Manteniment A i B (grup dels dimecres), Gimnàstica Dolça (grup dimecres) Fem Zumba, Hitt, Txi-Kung, Tonificació Suau, Pilates mati (dimecres), Pilates tarda (dijous), Pilates tarda (divendres) Estiraments (dijous), realitzaran una classe oberta a tothom al pati de l'entrada del centre en el seu horari habitual.

Lloc: Jardins de Can Farrero
Els tallers de Tai-Txi i loga dijous realitzaran una classe oberta a tothom en el seu horari habitual.

Activitats obertes i sense inscripció prèvia fins completar aforament. Podeu trobar més informació dels tallers al web: www.cclacadena.com i www.cccasadelreelotge.net

DISSABTES EN CADENA: PER FESTA MAJOR FEM FIGURETES DE GELATS

Dissabte, 14 de juny,
a partir de les 11h.
Un taller familiar on experimentarem amb la tècnica del tricotí com es poden crear boniques figures de gelats i passar una estona molt divertida.
A càrrec de Liana Salazar.
Estigueu atents/les al web o a les nostres xarxes per més informació.

EXPOSICIONS

KEEP YOUR EYE ON THE DOUGHNUT: DAVID LYNCH COM A MOTOR DE CREACIÓ

Del 5 al 31 de maig
Inauguració 6 de maig a les 19,30 h
David Lynch potser no hagi sigut el director més prolífic dins la història del cinema, però podem veure com la seva estètica i el seu característic imaginari, des de la seva aparició, conformen un pilar per a la comprensió i la creació artística del segle XXI. Keep Your eye on the doughnut té com a objectiu apropar-nos al mon oníric de l'autor a través de diversos artistes de Catalunya influenciats pel món que ens ha deixat, dins i fora dels somnis, i crear un espai on rendir homenatge al seu art al nostre territori.
A càrrec d'Aitor Lakhwani Sánchez i Ralph Monty.

ENCADENATS

Del 5 al 27 de juny
Exposició de fotografies dels diferents tallers programats al trimestre de primavera.

ITINERARIS CULTURALS

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

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

600 – MOTOR DE LLIBERTAT

Divendres, 25 d'abril, a les 11h
Sortida des del CC Casa del Relloctge
Activitat gratuïta

Itinerari elaborat pel Memorial Democràtic dels Treballadors i les Treballadores de SEAT Itinerari narratiu pel barri de La Marina que pretén resignificar espais de la memòria de la Seat i del barri. MOTOR DE LLIBERTAT, amb la iniciativa del Pla de Barris i l'organització del Memorial Democràtic Treballadors SEAT, dialoga amb la memòria històrica del barri i també amb les seves protagonistes els veïns i veïnes del barri.

MUSEU OLÍMPIC I DE L'ESPORT JOAN ANTONI I SAMARANCH

Divendres, 20 de juny a les 12h
Sortida des del CC Casa del Relloctge a les 11h
Activitat gratuïta

Es farà una visita guiada al museu. La visita guiada és un recorregut guiat per l'exposició permanent del museu que tracta la història del moviment olímpic, els orígens de l'olimpisme, la història de la pràctica esportiva així com la relació d'aquesta amb els canvis socials i culturals esdevinguts a tot el món.

RUTA: RARESES DE CIUTAT VELLA

Divendres, 16 de maig, a les 10 h
Sortida des del CC La Cadena a les 09.00 h

Activitat gratuïta
Què fa un gos blau en plena muralla romana?, i un elefant en la catedral?, per què dos bufons angelets apareixen en poses indecents prop d'on el bisbe escoltava missa? El centre de Barcelona amaga rareses sense aparent explicació, però amb molta més història de la que podem imaginar. Descobreix-les en aquesta ruta.
A càrrec de Txema S. Escribano

LES ENTITATS PROPOSEN...

**CENTRE CULTURAL
ESTRELLES ALTES**
Classes de Jazz, flamenc i castanyola per infants i joves
Contacte: 678 841 5 77

GRUP DE LABORS

Grup que es reuneix un dia a la setmana per compartir i realitzar labors. A través d'aquesta activitat, col·laboren en diverses propostes d'activitats participatives del centre, fomentant la creativitat i la convivència.
Contacte: 933 313 498

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 aollim 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.

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESPAIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a informacio@clacadena@qsl.cat

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 2025



Centres Cívics
de la Marina



Cultura

Tallers
Espectacles
Itineraris



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sants-Montjuïc