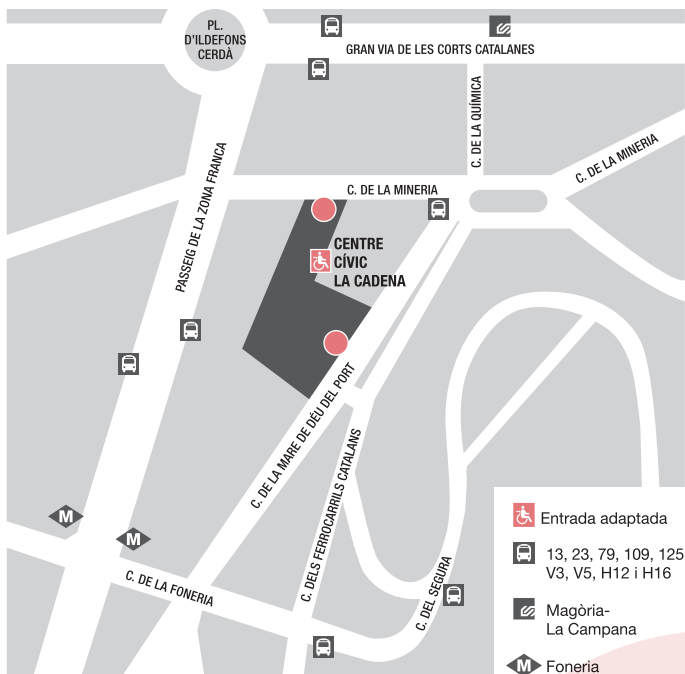


MAPA



CENTRE CÍVIC LA CADENA

Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lacadena>
Telèfon 933 313 498
cclacadena@cclamarina.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.

Centre Cívic la Cadena

PROGRAMACIÓ

Juliol 2025



Centres Cívics
de la Marina

Cultura



Tallers
Espectacles
Itineraris



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sants-Montjuïc

La Cadena

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Inscripcions: del 10 al 22 de juny

Les inscripcions es poden fer on-line o presencialment al CC La Cadena. 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'accepta-
rà 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. Places limitades. Els tallers han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

Inici de tallers: 30 de juny
Final de tallers: 25 de juliol

Web d'inscripcions



N NOU TALLER

TALLERS

DANSA I MOVIMENT

BATU-ZUMBA

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 18,39 €

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

BALLS TROPICALS

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 18,39 €

Aprèn els passos bàsics per ballar salsa, bachata i merengue, tres balls ben diferents que et donaran una base per aprendre qualsevol ball llatí.

ESPAI ARTÍSTIC

LETTERING DE VIATGE

Dijous 3 i 10 de juliol, de 18 a 19.30 h
Preu: 16,77 €.
Suplement de 5 €

Ets dels que t'agrada recordar tot el que fas quan viatges? En aquest taller aprendràs l'art del lettering i l'aplicarem a postals, diaris de viatges i molt més.

A càrrec de Laia Voto.

ESTAMPACIÓ AMB SEGELLS

Dijous 17 de juliol, de 18 a 20 h
Preu: 11,18 €.
Suplement de 4 €

Al taller, aprendràs a fer estampacions amb segells i pigments terra, per a estampar en una bossa de cotó.

A càrrec de Susana Nettleton

UKELELE

Divendres, de 18 a 20 h
Comença l'11 de juliol (3 sessions).
Preu: 27,59 €

Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, vine!

Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

IOGA

Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 18,39 €

Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 28,17 €

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: 28,17 €

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

ESQUENA SANA

Dimarts, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 18,39 €

Sessions basades en exercicis de flexibilitat, mobilitat, equilibri i força per enfortir i prevenir lesions.

PILATES

Dilluns, d'11.30 a 12.30 h
Dimecres, d'11.30 a 12.30 h
Dilluns, de 19.45 a 20.45 h
Dimarts, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 18,39 €

El mètode Pilates es basa en l'activació dels músculs centrals que ajuden a potenciar l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir sana la columna vertebral.

MINDFULNESS

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 18,39 €

Conèixer les interaccions que hi ha entre la ment, el cos i el comportament.

FIT BARRE

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 18,39 €

Disciplina esportiva capaç de combinar a la perfecció la dansa, el pilates i el ioga que faran que els teus múscles es tonifiquin i adquireixin fortalesa..

HITT POWER

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 18,39 €

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.

RECURSOS

VERANO, VEGANO! CUINA FRESCA

Dimarts, 1 i 8 de juliol de 18 a 20 h
Preu: 22,36 €,
Suplement de 10 €

Aquest estiu dona un gir fresc a la teva cuina amb receptes veganes que t'encantaran.

Vine a preparar plats lleugers, plens de sabor.

TERRASSA D'ESTIU

Al Parc de Can Sabatè
Activitat gratuïta.

MACONDO

Dimecres 2 de juliol a les 19 h

Grup format pel saxofonista Rodrigo García-Bernalt i el vibràfonista Andreu Bayarri, centrat en la interpretació de boleros i repertori de música tradicional llatinoamericana.

TETRA PACK

Dimecres 9 de juliol a les 19 h

Una banda que dona vida a la música original d'Ivan Llic. Amb influències del jazz, funk i rock, la seva música destaca per l'energia rítmica i l'excel·lència instrumental dels seus integrants.

MDEROUSEN

Dimecres 16 de juliol a les 19 h

MdeRousen presenta una obra creada de principi a fi al menjador de casa seva. Un disc, Kata-na, que alça la veu de les dones i qüestiona el poder, explorant les diferents formes en què aquest impacta les seves vides.

EXPOSICIÓ

FEM FESTA MAJOR!

Fins al 31 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.