

Centre Cívic Sant Martí

PROGRAMACIÓ TALLERS D'HIVERN

De gener a març de 2026

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 12 de gener al 16 de març

Preu: 45.98 €

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 12 de gener al 16 de març

Preu: 45.98 €

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 12 de gener al 16 de març

Impartit per **Gladys Echeverri**

Grup B

Dm. de 20.15 a 21.15 h // 10 sessions

Dates: del 13 de gener al 17 de març

Preu: 45.98 €

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 12 de gener al 16 de març

Impartit per **Alícia López**

Grup B

Dv. de 10 a 11.30 h // 10 sessions

Dates: del 16 de gener al 20 de març

Preu: 68.97 €

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 13 de gener al 19 de març

Preu: 91.96 €

Impartit per **Paula Villar**

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 14 de gener al 18 de març

Preu: 45.98 €

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 les diferents postures amb 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 12 de gener al 18 de març

Impartit per **Beatriz Fernández**

Grup B

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

Dates: del 12 de gener al 18 de març

Preu: 79.13 €

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 16 de gener al 20 de març

Preu: 45.98 €

Impartit per **Beatriz Fernández**

Aquest és un taller introductori 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 15 de gener al 19 de març

Preu: 45.98 €

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 13 de gener al 17 de març

Impartit per **Beatriz del Pozo**

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 13 de gener al 17 de març

Preu: 45.98 €

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



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 12 de gener al 16 de març

Preu: 79.13 € + 23 € d'ingredients

Impartit per **Carmeta Comas**

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



ART I CREATIVITAT

APRENDRE A FER RETRATS

Dv. de 10.30 a 12.30 h // 10 sessions

Dates: del 16 de gener al 20 de març

Preu: 40.66 €

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 15 de gener al 19 de març

Preu: 91.96 € + 22 € per materials

Impartit per **Núria Vela**

Aprèn a fer ceràmica i les diferents passes del procés: disseny, modelatge i decoració de la peça. A la darrera sessió envernissaràs les teves peces en un taller professional de ceràmica i les tindràs llestes per emportar-te-les a casa.

AULA DE PINTURA

Grup A

DI. i Dc. de 16 a 18 h // 20 sessions

Dates: del 12 de gener al 18 de març

Grup C

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

Dates: del 13 de gener al 19 de març

Impartit per **Virginia Zimanás**

Grup B

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

Dates: del 12 de gener al 18 de març

Grup D

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

Dates: del 13 de gener al 19 de març

Preu: 81.31 €

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



ART I CREATIVITAT

AQUAREL·LA. INICIACIÓ

Dc. de 9 a 11 h // 10 sessions

Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: 40.66 €

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. INTERMEDI

Dc. de 11.30 a 13.30 h // 10 sessions

Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: 40.66 €

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.

AQUAREL·LA. AVANÇAT

Dm. de 10.30 a 12.30 h // 10 sessions

Dates: del 13 de gener al 17 de març

Preu: 40.66 €

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

Dc. de 17 a 18.30 h // 10 sessions

Dates: del 14 de gener al 18 de març

Impartit per **Maria Martínez**

Grup B

Dc. de 18.30 a 20 h // 10 sessions

Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu: Gratuït

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.

ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL

Dj. de 17 a 18.30 h // 10 sessions

Dates: 15 de gener al 19 de març.

Preu: Gratuït

Impartit per **Més Digitals**



Curs pensat per a persones que ja utilitzen les tecnologies digitals però volen guanyar autonomia. Aprendrem a gestionar el correu electrònic, fer fotos i vídeos amb el mòbil, i organitzar els nostres contactes.

ENS ENDINSEM EN EL MÓN DIGITAL

Dj. de 18.30 a 20 h // 10 sessions

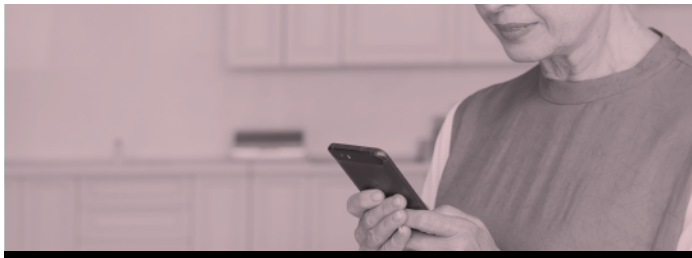
Dates: del 15 de gener al 19 de març.

Preu: Gratuït

Impartit per **Més Digitals**



Pensat per a persones amb una autonomia bàsica que volen aprofundir en l'ús del mòbil. Amb el curs aprendràs a fer servir l'IdCAT, a planificar sortides utilitzant aplicacions de transport i meteorologia i a fer gestions com ara cites mèdiques o compres en línia.



MEDI AMBIENT

COMPOSTATGE I VERMICOMPOSTATGE URBÀ: TRANSFORMANT RESIDUS EN VIDA



Dj. de 19.30 a 19.30 h // 1 sessió

Data: 26 de febrer

Preu: Gratuït

Impartit per **Rocío A. Arriola**

Aquest taller pràctic està dissenyat per ensenyar als participants a transformar els residus orgànics en abonament natural mitjançant tècniques de compostatge i vermicompostatge.

GRUP OBERT DE L'HORT



Dj. de 17:30 a 19.30 h // 2 sessions

Dates: 15 gener i 26 de març

Preu: Gratuït

Impartit per **Rocío A. Arriola**

Les sessions a l'hort són trobades obertes a tothom a l'espai de l'hort del centre cívic Sant Martí al voltant de les activitats de sembra, cultiu i collita. Vine i participa!



JOVES

ESPAI NOU COLOR



Dv. de 18 a 19.30 h // 10 sessions

Dates: del 16 de gener al 20 de març

Preu: Gratuït

Impartit per **Virginia Zimanás**

Per joves a partir de 12 anys. Un espai perquè puguem desenvolupar el teu art aprenent i experimentant amb tècniques de dibuix i pintura.

ROOM ESCAPE: LA CLAU DEL CANVI



Dj. de 17:30 a 19 h // 1 sessió

Data: 15 de gener

Preu: Gratuït

Impartit per **Programa Compartim un Futur**

Per a joves a partir de 12 anys. Taller participatiu. Un joc d'escapada en capsa que sensibilitza sobre el canvi climàtic per entendre com ens afecta, i crear propostes d'adaptació per al dia a dia.



HISTÒRIA

HISTÒRIA DEL BARRI. NIVELL INTERMEDI



Dj. de 10 a 13 h // 10 sessions

Dates: del 15 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït

Impartit per **José Ángel 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.

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

HISTÒRIA DEL BARRI. NIVELL AVANÇAT



Dv. de 10 a 13 h // 10 sessions

Dates: del 16 de gener al 20 de març

Preu: Gratuït

Impartit per **José Ángel 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 intermedi.*

EN FAMÍLIA

LOGA EN FAMÍLIA

Dc. de 17.15 a 18.15 h // 10 sessions

Dates: del 14 de gener al 18 de març

Preu unitat familiar: 45.98 €

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.

ALTRES

SUPORT VITAL BÀSIC (SVB)



Ds. de 10.30 a 13.30 h // 2 sessions

Data: 21 i 28 de febrer

Preu: Gratuït

Impartit per **Me duele el mundo – Rescuelife**

Formació en Suport Vital Bàsic per democratitzar el coneixement que pot salvar vides: des del reconeixement d'una aturada cardiorespiratòria fins a l'ús del desfibril·lador i la maniobra de Heimlich.

INSCRIPCIONS

Inici dels tallers: a partir del 12 de gener de 2026

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

Inscripcions presencials: a partir del 4 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

ADREÇA

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

HORARIS

DI. a Dv. de 9 a 14 i de 16 a 22 h
Dissabtes de 10 a 14 h

M L-2
BAC DE RODA

RAMBLA DE GUIPUSCOA

H10 - 33
B24 - N8

M L-2
SANT MARTÍ

CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

SELVA DE MAR
V29

CONCILI DE TRENTO

PLAÇA ANGELETA FERRER

AUDITORI SANT MARTÍ

PROGRAMACIÓ
TALLERS

☎ 93 256 57 60
f @Centrecivicsantmarti
@ccsantmarti
✉ informacio@ccsantmarti.net
🌐 barcelona.cat/ccsantmarti

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

D: quimdiaz.net