

SANTA COLOMA
DE GRAMENET

**TALLERS
ALS CENTRES
CÍVICS I
CASALS**

PRIMAVERA
2023

INSCRIPCIONS DEL 9 AL 17 D'ABRIL



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Llueix
Santa Coloma



xarxa de
centres cívics
i casals

Aprendre, compartir i gaudir: cultura de proximitat i temps d'oci de qualitat als centres cívics i casals



A Santa Coloma, creiem en una cultura que es viu de prop, que es comparteix i que construeix comunitat.

Per això, els centres cívics i casals són espais de convivència, de trobada i d'oportunitats per créixer, compartir i gaudir amb els veïns i les veïnes.

Amb la nova programació de primavera, reafirmem el nostre compromís de fer la cultura accessible a tothom i d'impulsar una ciutat activa, participativa i cohesionada. Cada taller, cada activitat i cada proposta són una porta oberta a descobrir noves aficions, a perfeccionar habilitats i, sobretot, a teixir vincles.

Aquests espais de proximitat s'omplen de vida amb una oferta rica i diversa que convida a cuidar el cos i la ment, a despertar la creativitat i a gaudir d'un temps compartit de qualitat. Us proposem experiències per a tots els gustos: des de cuinar plats mediterranis, preparar coques de Sant Joan o descobrir la cuina tailandesa, fins a endinsar-vos en el món de la jardineria amb tallers com el Kusamono o el Fibra i Flora. També tornen els tallers en família, pensats per omplir de creativitat i imaginació el temps de vacances escolars al juliol, amb propostes plenes de dracs, prínceps, princeses i personatges de conte.

Els centres cívics i casals són, també, motor de cohesió social on la vida comunitària es construeix dia a dia, des de la proximitat, la participació i les oportunitats compartides. L'èxit de participació del darrer any, amb més de 2.000 persones gaudint de les activitats, ens encoratja a continuar treballant amb il·lusió per oferir una programació cada vegada més propera, inclusiva i de qualitat.

Us animem a fer vostres aquests espais, presents als barris —Can Mariner, Singuerlín, Fondo, Raval, Riu, Oliveres i Llatí— i a participar activament d'aquesta nova programació. Les inscripcions s'obren el 9 d'abril i els tallers començaran a partir del 20 d'abril.

A Santa Coloma, cada activitat compartida és una oportunitat per fer ciutat i continuar construint, entre totes i tots, una ciutat viva i plena d'oportunitats!

Mireia González Sáez

Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

COS I MENT

pàgina

VINYASA IOGA Centre Cívic Fondo	13
CONTROL POSTURAL Centre Cívic Fondo	13
MOVIMENT I BENESTAR Centre Cívic Can Mariner	16
GAC Centre Cívic Riu	23
EQUILIBRI DEL COS Centre Cívic Llatí	27
SALUT ACTIVA Centre Cívic Llatí	27
TAITXÍ Centre Cívic Singuerlín	29
SÒL PELVIÀ Centre Cívic Singuerlín	30
CONTROL POSTURAL Centre Cívic Singuerlín	31
CURA DE L'ESQUENA Centre Cívic Singuerlín	31
MOVIMENT I BENESTAR Centre Cívic Singuerlín	32
GAC Centre Cívic Singuerlín	32
SALUT ACTIVA Centre Cívic Singuerlín	33
IOGUILATES Centre Cívic Raval	34
IOGA I BENESTAR Casal Les Oliveres	35
PILATES Casal Les Oliveres	35
IOGUILATES Casal Les Oliveres	36

DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

SWING SENSE PARELLA Centre Cívic Can Mariner	15
ZUMBA Centre Cívic Can Mariner	15
COREOGRAFIES DE TEATRE MUSICAL Centre Cívic Riu	19
CLAQUÉ Centre Cívic Riu	20
HEELS Centre Cívic Riu	20
DANCE & FIT Centre Cívic Riu	21
DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA Centre Cívic Riu	21
RITMES CARIBENYS SENSE PARELLA Centre Cívic Llatí	26
DANCE & FIT Centre Cívic Singuerlín	30
DANCE & FIT Centre Cívic Raval	34
LINE DANCE & COUNTRY Casal Les Oliveres	36

IDIOMES

ANGLÈS DES DE ZERO Centre Cívic Riu	18
INICIACIÓ AL FRANCÈS Centre Cívic Llatí	24

TÈXTIL

TEIXEIX AMB ESTIL Centre Cívic Riu	17
JOIERIA TÈXTIL Centre Cívic Riu	22

▶ **PLÀSTICA CREATIVA**

pàgina

L'ART DEL DIBUIX Centre Cívic Fondo	11
CREA OBJECTES AMB ARGILA Centre Cívic Fondo	12
CERÀMICS: BOL D'APERITIU I PORTAESCURADENTS	
Centre Cívic Fondo.....	12
ARTTERÀPIA I COLLAGE Centre Cívic Llatí	24
AQUAREL·LA Centre Cívic Singuerlín.....	28

▶ **CUINA**

CUINA REGIONAL: PRIMAVERA MEDITERRÀNIA

Centre Cívic Fondo.....	7
CUINA TAILANDESA Centre Cívic Fondo.....	7
CUINA: PASSAPORT DOLÇ Centre Cívic Fondo	8
LA RUTA DE LA TAPA Centre Cívic Fondo.....	8
DOLÇA REVETLLA: COQUES DE SANT JOAN	
Centre Cívic Fondo.....	9
ATELIER DI PASTA FRESCA Centre Cívic Fondo.....	9
RISSOTOS DE TEMPORADA Centre Cívic Fondo	10
CUINA EN FAMÍLIA: DRACS, PRINCESES,	
LLIBRES I PA! Centre Cívic Fondo	10

▶ **TÈCNiques**

KUSAMONO Centre Cívic Fondo	11
ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT	
Centre Cívic Can Mariner	14
DEFENSA PERSONAL PER A DONES Centre Cívic Can Mariner...	14
FIBRA I FLORA Centre Cívic Riu	17
GUIARRA Centre Cívic Riu.....	18
4 CORDES AMB BLUES Centre Cívic Riu.....	19
PINTALLAVIS I GLOSS NATURAL Centre Cívic Riu	22
OLIS ESSENCIALS SENSE MITE Centre Cívic Riu	23
CREIXEMENT PERSONAL: AUTOESTIMA,	
EMPODERAMENT I MOTIVACIÓ Centre Cívic Llatí	25
ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT Centre Cívic Llatí.....	25
RESTAURACIÓ DE MOBLES Centre Cívic Llatí.....	26
CREIXEMENT PERSONAL: AUTOESTIMA,	
EMPODERAMENT I MOTIVACIÓ Centre Cívic Singuerlín	29

▶ **A MÉS**

TALLERS DE MANUALITATS GENT GRAN Varis CC.....	37
--	----



INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença el 9 d'abril a les 10.00h i fins al 17 d'abril o fins a exhaurir places. Les places són limitades i es respecta l'ordre d'inscripció.
- Les inscripcions i el pagament s'efectuarà únicament de manera virtual, a través del web tallersccgramenet.com que redirigeix a un aplicatiu des d'on es fa el pagament i inscripció. El pagament es podrà fer amb targeta de crèdit o de dèbit. La inscripció serà efectiva un cop pagada la quota establerta.
- La inscripció ha de ser a nom de la persona que farà el taller.
- Conserva el rebut de pagament i el full d'inscripció del taller.
- Els tallers comencen a partir del **20 d'abril**, excepte el taller de Cuina en família especial Sant Jordi.
- Els diferents preus dels tallers estan establerts en funció de les hores totals de curs.
- Alguns tallers tenen un suplement econòmic en concepte de material, que s'haurà d'abonar el primer dia de classe directament a la persona tallerista.
- L'import del curs només es retorna en cas que s'anul·li el taller perquè no s'arriba al mínim de places establertes. En aquest cas, es comunicarà prèviament a les persones interessades i es farà el retorn amb el mateix mètode de pagament.
- Els tallers estan adreçats a públic adult (excepte els tallers familiars). L'edat mínima per inscriure's a un taller és de 16 anys fets.
- Les activitats d'aquest programa tenen com a objectiu fomentar l'interès cultural i arribar a un públic ampli, sense entrar en competència amb l'oferta especialitzada, i són susceptibles de canvis d'ubicació i de programació.

Informació en relació a les inscripcions:

Mail: hola@tallersccgramenet.com

WhatsApp: 683 252 133

GENTRE GÍVIC del FONDO



CUINA REGIONAL: PRIMAVERA MEDITERRÀNIA

NOU

Des de les costes de Barcelona, passant pels perfums dolços de les Balears i seguint el sol càlid del sud, et convidem a un viatge culinari per la primavera del Mediterrani.

Dilluns de 17.30 a 19.30 h

Del 20 d'abril al 8 de juny

A càrrec de: La mamma Alicia

Preu: 30 €

*Preu del material: 30 €

Nota: el 4 de maig no hi ha classe.



CUINA TAILANDESA

INTENSIU

NOU

Endinsa't en els aromes, colors i sabors de Tailàndia. Elaborarem: Rotllets frescos i aromàtics amb la seva salsa agredolça; Curri groc tailandès cremós aromàtic i exòtic; Arròs gessamí; Pad Thai, icònic saltejat de fideus d'arròs; Lassi de mango Thai... Taller dinàmic i participatiu.

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Del 29 d'abril al 6 de maig

A càrrec de: Mónica Zubieta / Preu: 15 €

*Preu del material: 10 €

INTENSIU

CUINA: PASSAPORT DOLÇ

NOU

Continuem amb el nostre viatge pel món més dolç. Des del continent americà on farem un tastet d'alfajores fins a Itàlia on tastarem els amaretti. I també descobrirem les masses fermentades del nord d'Europa com els kardemumabuller.

Dimarts de 17.30 a 20.30 h

Del 5 al 12 de maig

A càrrec de: Cristina Calvo

Preu: 15 €

*Preu del material: 9 €



MONOGRÀFIC

LA RUTA DE LA TAPA

NOU

Descobrirem receptes tradicionals i creatives amb ingredients frescos i tècniques senzilles que podràs repetir a casa. Elaborarem la tradicional Bomba de la Barceloneta, olives amanides, seitons, creps salades, salses i altres receptes que et faran gaudir d'aquesta experiència.

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

27 de maig

A càrrec de: Mónica Zubieta

Preu: 25 €





DOLÇA REVETLLA: COQUES DE SANT JOAN

INTENSIU

NOU

Aprèn a fer les coques de revetlla de manera artesana i casolana. Guarnides i farcides per a tenir la revetlla més dolça!!! Aprendre la tècnica per a fer i treballar la pasta de brioix.

També farem planxes de pasta de full per a transformar-les en coques cruixents.

De 17.30 a 20.30 h

Dimarts 9 i 16 de juny

A càrrec de: Cristina Calvo

Preu: 15 €

*Preu del material: 9 €



ATELIER DI PASTA FRESCA

MONOGRÀFIC

NOU

Domina la pasta fresca, des de la massa fins al plat, treballant pastes a l'ou, amb verdures, farcides i sense farcir. Un taller casolà, deliciós, on la massa és la protagonista.

Dilluns 15 de juny

De 17.30 a 20.30 h

A càrrec de: La mamma Alicia

Preu: 25 €

▶▶ **RISSOTOS DE TEMPORADA**

MONOGRÀFIC

Domina la tècnica del risotto cuinant amb el millor de la primavera: espàrrecs, pèsols, bolets i molt sabor fresc. Un taller pràctic, cremós i deliciós per perfeccionar cada cullerada.

Dilluns 22 de juny

De 17.30 a 20.30 h

A càrrec de: La mamma Alicia

Preu: 25 €

▶▶ **CUINA EN FAMÍLIA: DRACS, PRINCESES, LLIBRES I PA!**

MONOGRÀFIC

Farem pa per a celebrar la llegenda de Sant Jordi. El nostre pa tindrà els colors de la senyera i ens el podrem menjar per sopar com les estrelles de la diada. Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys. La inscripció inclou un infant i un adult.

NOU

Grup A: dijous 16 d'abril

Grup B: divendres 17 d'abril

De 17.30 a 19.30 h

A càrrec de: Cristina Calvo

Preu: 5 €

*Preu del material: 3,5 €





KUSAMONO

NOU

Descobreix la tècnica japonesa que transforma plantes senzilles en ecosistemes vius. Emporta't a casa un petit fragment de natura dissenyat per tu. Un taller teòric-pràctic on t'explicarem la filosofia d'aquest art tradicional, la seva relació amb el bonsai, tècniques de plantació sobre pedra o ceràmica, selecció de plantes, substrats específics i cura.

Dijous 7 de maig

De 17.30 a 19.30 h

A càrrec de: Les marietes Paisatgisme

Preu: 25 €



L'ART DEL DIBUIX

Un taller que combina teoria i pràctica, pensat per desenvolupar una observació activa i precisa, que permeti representar la realitat amb més seguretat i sensibilitat. A través de la figura humana i bodegons, aprendràs a simplificar, a entendre proporcions i a captar l'essència del que observem.

Dimecres de 19.20 a 20.50 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Elisenda Adell

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 7 €





CREA OBJECTES AMB ARGILA

L'argila d'assecat a l'aire és un material fàcil de manipular i no requereix forn ni cocció. En aquest taller ens centrarem a explorar les possibilitats d'aquesta tècnica tant en volum com en textures i incrustacions, i veurem com aplicar-ho en la creació d'objectes útils o decoratius. No calen coneixements previs, només ganes de fer, mirar i crear.

Dilluns de 19.20 a 20.50 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Elisenda Adell

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 14 €



CERÀMICA: BOL D'APERITIU I PORTAESCURADENTS

MONOGRÀFIC



La primavera convida a fer un aperitiu al sol. Fes el teu propi bol i portaescrudents amb un fang amb un toc rústic, que li donarà personalitat a la peça.

Dijous 18 de juny

De 17.30 a 20.30 h

A càrrec de: Laura Álvarez, del Taller de Lúa

Preu: 25 €



VINYASA IOGA

Estil de Ioga on les postures flueixen a ritme de la respiració, per a crear seqüències dinàmiques. Aprendre a escoltar i respectar el teu cos. Practicaràs postures d'extensió, flexió, torsió, meditació, equilibri i força, per harmonitzar el cos i la ment i millorar la teva salut de forma integral.

Divendres de 18.00 a 19.30 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Aldana Albene

Preu: 33,75 €



CONTROL POSTURAL

Sistema d'entrenament físic i mental que considera al cos i a la ment com una unitat. Aprendre a unir el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació.

Dimecres de 19.25 a 20.55 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Natàlia Corvalán

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC CAN MARINER

▶▶ **ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT**

Explora el teu món interior a través de l'expressió creativa. A través d'exercicis d'escriptura de ficció, poesia, reflexions i cartes, aprendràs a aprofundir en les teves emocions, experiències i perspectives, alhora que et submergiràs en la creació literària.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Anna Marçet

Preu: 33,75 €



▶▶ **DEFENSA PERSONAL PER A DONES**

Taller d'autodefensa femenina on aprendràs mecanismes de defensa de tota mena de possibles atacs o agressions. Taller específic per a dones.

Dijous de 18.30 a 20.00 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Alberto Jiménez

Preu: 33,75 €



►► **SWING SENSE PARELLA**

A ritme de la música swing i sense necessitat de parella, aprendràs a ballar amb facilitat i t'ho passaràs d'allò més bé. Gaudeix d'aquesta disciplina de ball que t'oferirà un estil elegant, divertit, tranquil i a la vegada energètic.

Divendres de 19.15 a 20.45 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Swing Cats

Preu: 33,75 €



►► **ZUMBA**

Zumba Fitness® és més que una classe, és una festa, és una comunitat, és un sentiment. Brinda una experiència única de fitness grupal plena de ball-cardio al compàs de ritmes llatins i globals. A cada sessió es treballa mitjançant el mètode Zumba, coreografies i exercicis d'entrenament cardiovascular.

Dimarts de 18.00 a 19.00 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

Professora: Lourdes Torres

Preu: 22,51 €



MOVIMENT I BENESTAR

Amb moviments i estiraments suaus, obtindràs un augment de la flexibilitat, la mobilitat i el to corporal. Entrenaràs la consciència de la respiració, la postura i els patrons de moviment més adequats, traslladant tot això al teu dia a dia.

Dijous de 17.45 a 19.15 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: *Sonja Ramos*

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC del RIU

FIBRA I FLORA

NOU

Submergeix-te en un univers on la delicadesa de la natura es fusiona amb la creativitat manual. Aprenderàs tècniques artístiques versàtils com el decoupage i la transferència d'imatges i a decorar superfícies (fusta, tela o paper) utilitzant flors premsades i altres materials per crear peces úniques. No cal experiència, només ganes de crear.

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Del 29 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Les Marietes Paisatgisme

Preu: 40 € / *Preu del material: 48 €

TEIXEIX AMB ESTIL

NOU

Taller d'iniciació al ganxet on aprendràs els punts bàsics mentre realitzes unes bosses molt elegants. El que abans semblava un embolic de fils es convertirà en una forma senzilla i creativa de teixir. Dona un toc sofisticat i artesanal als teus outfits amb aquests accessoris únics.

Dilluns de 18.00 a 19.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Laura Salas

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 20 €





ANGLÈS DES DE ZERO



Aprendràs a presentar-te i tenir una conversa bàsica, a parlar sobre països i nacionalitats, a manegar-te amb números i amb direccions, a gestionar problemes i emergències, i a comunicar-te en un aeroport, a l'hora d'agafar mitjans de transport, en un hotel, en un restaurant, i anant de compres.

Dijous de 19.30 a 21.00 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Joan Roca-Cusachs

Preu: 33,75 €



GUITARRA

Podràs aprendre els acords principals i algunes tècniques bàsiques per tocar les primeres melodies. Cal portar guitarra. No cal tenir coneixements previs.

Dilluns de 17.30 a 19.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Francisco Asensio

Preu: 33,75 €





4 CORDES AMB BLUES

Taller on treballaràs amb l'ukelele diferents gèneres, posant molta atenció al Blues tradicional del Delta i la seva evolució. És necessari tenir coneixements bàsics i instrument propi.

Dilluns de 19.00 a 20.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Francisco Asensio

Preu: 33,75 €



COREOGRAFIES DE TEATRE MUSICAL

Aquest taller convida a explorar l'expressió corporal, el ritme i la creativitat a través de petites coreografies inspirades en el teatre musical. Un espai per crear, compartir i apropar-te a les arts escèniques de manera senzilla i divertida.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Francisco Baglietto

Preu: 33,75 €





CLAUQUÉ

Taller enfocat a conèixer els passos bàsics del claqué. Aprèn a ballar, mentre actives ment i cos i et mantens en forma gaudint del moviment. Posa ritme als teus peus! No és necessària experiència prèvia.

Divendres de 17.00 a 18.15 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Cristina Méndez /

Francesc Aloma

Preu: 28,12 €



HEELS

El Heels Sexy Style és una disciplina de ball realitzada sobre talons alts que fusiona la sensualitat del cabaret i el burlesque amb la força del hip hop i ritmes urbans. Es caracteritza per moviments fluids, línies corporals estilitzades, actitud empoderada i la millora de la confiança i l'equilibri. És un exercici intens que treballa cames, abdomen i glutis.



Dimarts de 17.30 a 19.00 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

A càrrec de: Swing Cats

Preu: 33,75 €



DANCE & FIT

Una experiència única de fitness grupal plena de ball-cardio al compàs de ritmes llatins i globals. A cada sessió es treballa mitjançant el mètode Zumba, coreografies i exercicis d'entrenament cardiovascular.

Dimecres de 18.00 a 19.00 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Lourdes Torres

Preu: 22,51 €



DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA

Una fusió entre la dansa africana tradicional i els estils, tècniques i estructures coreogràfiques de la dansa contemporània. D'aquesta trobada neix la dansa afro-contemporània, un llenguatge escènic que combina tradició, creativitats i investigació corporal.



Dilluns de 10.30 a 12.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Ada Saliou

Preu: 33,75€

JOIERIA TÈXTIL

Transforma trossos de tela en penjolls, polseres, collars, un detall o un ornament per una peça de roba teva o el que la imaginació et permeti. Fusionarem moda i artesanía per crear peces úniques. Una oportunitat per trobar el teu o la teva artista interior.

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 6 de maig al 3 de juny

A càrrec de: Atelier Eve

Preu: 25 €

*Preu del material: 10 €



PINTALLAVIS I GLOSS NATURAL

En aquest taller aprendràs a fabricar una barra de llavis amb el teu color preferit. També prepararem un bàlsam labial i un il·luminador en crema sense químics ni pigments minerals.

NOU

Dijous de 17.00 a 19.00 h

Del 14 a 21 de maig

A càrrec de: Ester Henarejos, El Taller de Alseide

Preu: 10 €

*Preu del material: 12 €





OLIS ESSENCIALS SENSE MITE

NOU

Si t'interessen els olis essencials però vols entendre'ls sense promeses màgiques ni discursos comercials, aquest taller és per a tu. Trobaràs teoria clara i senzilla; dinàmiques, jocs i activitats que fan l'aprenentatge més senzills i pràctiques guiades per aplicar els olis essencials amb criteri.

Dijous de 17.00 a 19.00 h.

Del 4 al 18 de juny

A càrrec de: Àfrica Cañizares

Preu: 15 €

*Preu del material: 5 €



GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

El sistema d'entrenament GAC prové de la unió de tres paraules que defineixen exactament de què es tracta: Glutis, Abdominals i Cames. Practicar GAC consisteix a realitzar exercicis dedicats a tonificar aquestes zones que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

Divendres de 18.30 a 20.00 h

Del 24 d'abril al 19 de juny

A càrrec de: Sonia Faria

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC LLATÍ

▶▶ INICIACIÓ AL FRANCÈS

Taller de nivell inicial-bàsic que combina l'aprenentatge de la llengua francesa amb situacions pràctiques. Aprenderàs algunes de les nocions bàsiques per poder expressar-te en aquest idioma. Treballaràs d'una manera molt dinàmica vocabulari, fonètica i gramàtica.

Divendres de 18.00 a 19.30 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Daphné Huau

Preu: 33,75 €

▶▶ ARTTERÀPIA I COLLAGE

Ens endinsarem en el món del collage com a eina d'expressió i transformació. Jugarem amb retalls, textures, paraules i colors per crear composicions que ens ajudin a explorar la pròpia identitat, emocions i relacions. El collage és una tècnica intuïtiva i accessible per a tothom! No cal experiència prèvia, només ganes de jugar, crear i compartir!

Dimarts de 18.45 a 20.45 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

A càrrec de: Laura Robles

Preu: 45 €

*Preu del material: 5 €



CREIXEMENT PERSONAL: AUTOESTIMA, EMPODERAMENT I MOTIVACIÓ



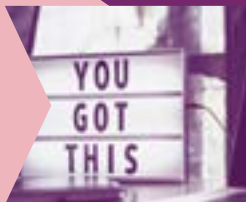
Un taller que t'ajudarà a potenciar la teva confiança personal i la percepció positiva que tens de tu, a buscar moments d'autocura, a treballar en la teva motivació per iniciar i mantenir canvis i aprendre eines per millorar la constància.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Patricia de Huerta

Preu: 33,75 €



ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT

Explora el teu món interior a través de l'expressió creativa. A través d'exercicis d'escriptura de ficció, poesia, reflexions i cartes, aprendràs a aprofundir en les teves emocions, experiències i perspectives, alhora que et submergiràs en la creació literària.

Dimarts de 18.00 a 19.30 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

A càrrec de: Anna Marcet

Preu: 33,75 €



▶▶ **RESTAURACIÓ DE MOBLES**

Taller pràctic de restauració de petits mobles o objectes antics o vells. Sense necessitat de coneixements previs i de manera fàcil, aplicarem les tècniques artesanes de la restauració per tornar les peces al seu estat inicial. Cal portar l'objecte a restaurar (peça petita).

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Andrea Zaragoza

Preu: 45 €

*Preu de material: 5 €



▶▶ **RITMES CARIBENYS SENSE PARELLA**

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys. Podràs provar de fer tots els moviments característics del txá-txa-txa, la batxata, la salsa, etc. Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te, faràs exercici en un món musical ple de colors, alegria i, més important, ple de moviment!

Divendres de 19.00 a 20.30 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Marcos Sánchez

Preu: 33,75 €



EQUILIBRI DEL COS

Taller que et permetrà millorar la teva postura, augmentar la teva mobilitat, combatre l'estrès, alleujar tensió i dolor, i aconseguir un cos tonificat, flexible i estirat.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



SALUT ACTIVA

Taller per fomentar el benestar físic a través del moviment conscient. Una classe que combina exercicis de tonificació i força dels diferents grups musculars amb exercicis d'estiraments i flexibilitat. Força, equilibri, mobilitat i flexibilitat per a millorar la resistència física.

Dijous de 19.00 a 20.30 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

AQUAREL·LA

Crea les teves pròpies obres plenes d'expressivitat i color amb aquesta fantàstica tècnica. Aprenderàs recursos per treure el màxim partit a aquest procediment pictòric que permet crear efectes únics.

Aquest curs va dirigit a qui vulgui iniciar-se en aquesta tècnica, sense necessitat de cap coneixement previ.

GRUP A

Dimarts de 19.15 a 20.45 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

A càrrec de: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 9 €

GRUP B

Dijous de 19.15 a 20.45 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 9 €





CREIXEMENT PERSONAL: AUTOESTIMA, EMPODERAMENT I MOTIVACIÓ



Un taller que t'ajudarà a potenciar la teva confiança personal i la percepció positiva que tens de tu, a buscar moments d'autocura, a treballar en la teva motivació per iniciar i mantenir canvis i aprendre eines per millorar la constància.

Dilluns de 10.30 a 12.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Patricia de Huerta

Preu: 33,75 €



TAITXÍ

El taitxí consisteix en una sèrie de moviments lents i continus pensats per relaxar i enfortir tot l'organisme i calmar la ment. El propòsit d'aquests moviments és desenvolupar l'energia interna del cos, augmentar la flexibilitat i la resistència, i millorar la respiració. Amb la pràctica, millora la nostra postura corporal, els músculs aprenen a relaxar-se i els lligaments i articulacions es veuen més flexibles.

Dimecres de 18.00 a 19.30 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Jorge Moreno

Preu: 33,75 €





DANCE & FIT

Si vols estar en forma de la manera més divertida, aquest és el teu taller. Aprenderàs a moure el cos al ritme de la música més actual i t'ho passaràs d'allò més bé, exercitant el cos i la ment.

Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Associació Esportiva Sant Andreu

Preu: 22,51 €



SÒL PELVIÀ

Enfortiràs i reequilibraràs la musculatura que et sosté, com també milloraràs la propiocepció, guanyant força i flexibilitat. La mobilitat de la pelvis, com la de la columna, són claus per reeducar la nostra alineació i obtenir mesures preventives pel control dels moviments musculars voluntaris.

GRUP MATÍ

Dijous de 10.30 a 12.00 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €

GRUP TARDA

Dilluns de 17.45 a 19.15 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €





CONTROL POSTURAL

En aquest taller donaràs espai a totes les estructures del teu cos, aprendràs a enfortir i estirar els músculs que suportaran aquests espais. Aprendràs patrons posturals saludables que, de manera espontània, inclouràs en la teva vida. Vine a buscar la teva millor postural!

Divendres de 10.00 a 11.30 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



CURA DE L'ESQUENA

Aprendràs a relaxar, mobilitzar, estirar, enfortir i donar afecte a la teva esquena. Aquest taller és ideal per a les persones que vulguin prevenir i/o reduir els problemes d'esquena i alliberar-la de tensions. Vine a relaxar-te!

Dilluns de 17.30 a 19.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €





MOVIMENT I BENESTAR

Amb moviments i estiraments suaus, obtindràs un augment de la flexibilitat, la mobilitat i el to corporal. Entrenaràs la consciència de la respiració, la postura i els patrons de moviment més adequats, traslladant tot això al teu dia a dia.

Dilluns de 19.30 a 21.00 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



GAC

Taller enfocat a enfortir i tonificar glutis, abdominals i cames. S'exploraran una sèrie de moviments dissenyats per promoure la força, l'estirament, l'equilibri i el control mentre ens connectem amb el nostre cos i respirem profundament.

Dimecres de 10.00 a 11.30 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €





SALUT ACTIVA

Gimnàstica de baix impacte, caracteritzada per moviments localitzats i controlats a les diferents parts del cos. S'alternarà amb exercicis divertits de cardio, a ritme de la música. Tot per a mantenir una constitució flexible i àgil, per a guanyar força i per a millorar la capacitat respiratòria i la resistència física.

Divendres de 10.30 a 12.00 h

Del 24 d'abril al 26 de juny

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC del RAVAL

DANCE & FIT

Una experiència única de fitness grupal plena de ball-cardio al compàs de ritmes llatins i globals. A cada sessió es treballa mitjançant el mètode Zumba, coreografies i exercicis d'entrenament cardiovascular.

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Lourdes Torres

Preu: 22,51 €

IOGUILATES

Taller on es fusionen les disciplines del Pilates i del ioga, donant com a resultat un equilibri de salut física i emocional.

Dimarts de 18.30 a 20.00 h

Del 21 d'abril al 16 de juny

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



GENTRE GÍVIC DE LES OLIVERES

▶▶ **IOGA I BENESTAR**

Aprendràs tècniques de respiració conscient per reduir l'estrès i connectar amb el present. A través de la pràctica física, buscarem mantenir el cos i la ment en equilibri, enfortint la teva vitalitat de forma integral.

NOU

Dilluns de 10.00 a 11.30 h

Del 20 d'abril al 22 de juny

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €

▶▶ **PILATES**

Amb aquest taller milloraràs la teva salut i benestar, a través d'aquesta meravellosa disciplina. El Pilates és un mètode enfocat a enfortir el cos de dins cap a fora, millorant la postura, la flexibilitat i la força muscular. Aprendràs els principis fonamentals d'aquest mètode i com aplicar-los a la teva vida diària. Taller adequat per tots els nivells.

Dimecres de 18.00 a 19.30 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



▶▶ **IOGUILATES**

Activitat que combina la flexibilitat i la connexió ment-cos del ioga amb la força i el control del Pilates. Aquesta pràctica t'ajudarà a millorar la teva postura, augmentar la força i alliberar tensions. Comença el teu dia amb energia i en equilibri!

Dimecres de 10.00 a 11.30 h

Del 22 d'abril al 17 de juny

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €



▶▶ **LINE DANCE & COUNTRY**

Ball en la que totes les persones que ballen realitzen la mateixa coreografia. Diverteix-te aprenent una coreografia que té una repercussió tant en l'àmbit nacional com internacional. Com és un nivell inicial, els balls són molt senzills.

NOU

Dijous de 19.30 a 21.00 h

Del 30 d'abril al 25 de juny

A càrrec de: Wild West LD & CWD

Preu: 33,75 €



△ MÉS A LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS TROBARÀS



Programa de tallers de manualitats per a donar una formació bàsica i específica en tècniques manuals per a l'elaboració d'objectes variats adreçats a persones majors de 65 anys. Aquests tallers estan destinats a promoure la relació, l'intercanvi, la socialització i l'agilitat mental i manual dels nostres majors.

L'horari dels tallers és de 17.00 a 19.00 h en el centre corresponent. Els centres on es desenvolupa l'activitat i les diferents dates d'inscripció són:

- C. Safaretjos i CC Can Mariner: Dilluns 20 d'abril a les 17.00 h.
- CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 21 d'abril a les 17.00 h.
- CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 22 d'abril a les 17.00 h.
- CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 23 d'abril a les 17.00 h.
- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 24 d'abril a les 17.00 h.



MOLT A PROP TEU!

CENTRE CÍVIC CAN MARINER

C. Milà i Fontanals, 14-16
93 466 32 87

  Santa Coloma

  Santa Rosa

 B14, B15, B18, B19, B20,
B30, B80, B84, V33, M27,
M28

CENTRE CÍVIC DEL RIU

C. Lluís Companys, 9
93 385 03 79

  Santa Coloma

 B14, B15, B18, B19, B30,
B80, B84, M27, M28, V33

CENTRE CÍVIC DEL SINGUERLÍN

Av. Catalunya, 41
93 391 71 10

  Singuerlín

 B14, B15, B20, B80, M27

CASAL LES OLIVERES

Pep Ventura, 1-3
93 392 56 47

  Can Zam

 B15

CENTRE CÍVIC DEL FONDO

C. Wagner, 19
93 392 84 63

  Fondo

 B1, B15, B19, B23, B29,
B80, B81, M27, M28

CENTRE CÍVIC DEL RAVAL

C. Monturiol, 20
93 385 83 77

  Can Peixauet

 B14, B15, B19, B20, B30,
B84, 500, V33

CENTRE CÍVIC DEL LLATÍ

C. Nàpols, 41
93 391 99 97

  Fondo

 B1, B15, B19, B80, B81,
M27, M28

MÉS INFORMACIÓ A

www.tallersccgramenet.com

 [@centrescivicsantacoloma](https://www.facebook.com/centrescivicsantacoloma)

 [@centrescivicscg](https://www.instagram.com/centrescivicscg)

 hola@tallersccgramenet.com

 683 252 133





Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Llueix
Santa Coloma



xarxa de
**centres cívics
i casals**