

SANTA COLOMA
DE GRAMENET

**TALLERS
ALS CENTRES
CÍVICS I
CASALS**

TARDOR
2022

INSCRIPCIÓNS DEL 9 AL 28 DE SETEMBRE



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

 Santa Coloma
és vida!



xarxa de
**centres cívics
i casals**



Nova temporada de tardor: els equipaments cívics són vida!

Comencem un nou curs dels Tallers culturals de tardor, als nostres centres cívics de la ciutat. Una vegada més volem que s'omplin de vida i que la programació que hem organitzat pugui ser una oportunitat de noves trobades i de relació veïnal. En aquesta nova edició del programa d'activitats us convidem a participar en més de 30 tallers que s'oferiran als equipaments de barri, molt a prop vostre (Can Mariner, Singuerlín, Fondo, Raval, Riu i Llatí).

Ben segur podreu trobar interessos en matèries molt diverses, de fet hem confeccionat aquest programa pensant amb la màxima pluralitat, per poder arribar des d'un públic més jove al més gran, tenint en compte les vostres inquietuds i aquells àmbits que ens heu comunicat que són del vostre interès.

En aquest trimestre de tardor, tenim tallers nous i destaquem, entre altres, el de tècniques bàsiques de ganxet, el de l'art de l'aquarel·la, el de l'art stencil, el d'escriptura de relats: trucs clàssics per a històries modernes, el jardí vertical o el de sabons i xampús sòlids.

Continuem amb la filosofia que pugueu gaudir d'activitats prop de casa, als centres cívics dels barris. També pensem que totes les persones poden tenir inquietuds artístiques o descobrir que les té, interessos gastronòmics o culturals, i que és fonamental oferir espais per a poder desenvolupar aquestes inquietuds i hobbies. Alhora també és molt important que com a ciutadania puguem aprendre a millorar els hàbits de vida, en benefici de la nostra salut, i en aquest objectiu els centres cívics tenen un paper cabdal.

De nou, podem dir amb orgull, que els casals i centres cívics de Santa Coloma són vida!

Núria Parlon Gil

Alcaldeessa de Santa Coloma de Gramenet

TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

pàgina

COS

PILATES Centre Cívic Fondo	6
HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ Centre Cívic Fondo.....	7
MOVIMENT CONSCIENT Centre Cívic Can Mariner.....	11
GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES) Centre Cívic Riu	12
VINYASA FLOW Centre Cívic Riu.....	12
STRETCHILATES Centre Cívic Llatí	15
SALUT ACTIVA Centre Cívic Llatí.....	16
STRETCHILATES Centre Cívic Singuerlín	17
IOGUILATES Centre Cívic Raval.....	20

DANSA

ZUMBA Centre Cívic Can Mariner	11
DANCE & FIT Centre Cívic Riu	14
BACHATA Centre Cívic Singuerlín.....	19
DANCE & FIT Centre Cívic Raval.....	20

PLÀSTICA CREATIVA

LLUM, COLOR, AQUAREL·LA Centre Cívic Fondo	9
PINTURA JAPONESA SUMI-E Centre Cívic Llatí.....	16
PINTURA JAPONESA SUMI-E Centre Cívic Singuerlín.....	18
MANGA: CARES I EXPRESSIONS Centre Cívic Singuerlín	18
L'ART STENCIL Centre Cívic Singuerlín	19

IDIOMES

ANGLÈS BÀSIC PER A PRINCIPIANTS VIATGERS Centre Cívic Singuerlín	17
--	----

▶ TÈXTIL

MACRAMÉ Centre Cívic Fondo	6
TÈCNiques BÀSIQUES DE GANXET	
Centre Cívic Riu	13
APRÈN A COSIR A MÀQUINA	
Centre Cívic Riu	13

▶ TÈCNiques

SABONS ARTESANS I XAMPÚS SÒLIDS	
Centre Cívic Fondo.....	7
ENTRENAMENT D'HÀBITS SALUDABLES	
Centre Cívic Fondo.....	8
ANIMACIÓ STOP MOTION Centre Cívic Fondo.....	8
COACHING. RUTINES PER SORTIR DE LA ZONA DE CONFORT Centre Cívic Can Mariner	10
DEFENSA PERSONAL PER A DONES	
Centre Cívic Can Mariner	10
CANT CREATIU Centre Cívic Riu.....	13
HISTÒRIES DE RELATS: TRUCS CLÀSSICS PER A	
HISTÒRIES MODERNES Centre Cívic Riu	14
MIRANT AL CEL DE TARDOR Centre Cívic Riu	14
RESTAURACIÓ DE MOBLES Centre Cívic Llatí.....	15

▶ JOVENTUT ESPORTIVA SOCIETAT ACTIVA

TENNIS-TAULA PER A JOVES	
Centre Cívic Raval	21

GENTRE GÍVIC del FONDO

PILATES

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

Dimecres de 19.30 a 21.00 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Natalia Corvalán / Preu: 32 €

MACRAMÉ

El Macramé és l'art de teixir i trenar fils amb les mans per mitjà de nusos. Aprendràs a fer uns testos i uns nius per a un jardí vertical, a més d'uns tapissos decoratius d'un disseny molt atractiu i original. No necessites tenir coneixements previs. També és ideal si vols aprendre coses noves, millorar la teva tècnica o resoldre qualsevol dubte que tinguis!

NOU

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Elisenda Adell / Preu: 32 €

*Preu del material: 14 € (preu aproximat), que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

SABONS ARTESANS I XAMPÚS SÒLIDS

NOU

Aprèn a fabricar i formular un sabó amb el mètode artesà de saponificació en fred. També aprendràs a fer un xampú sòlid des de zero amb els ingredients més adequats pel teu tipus de cabell.

Dilluns de 18.00 a 21.00 h

Del 17 d'octubre al 24 d'octubre

Professora: Ester Henarejos – Taller de Alseide

Preu: 12 €

*Preu del material: 12 € (preu aproximat), que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



HIPOPRESSIUS I SÒL PELVIÀ

NOU

Taller amb l'objectiu principal d'entrenar el sòl pelvià. Si vols millorar i recuperar la musculatura més profunda de la faixa lumbo-pelvià, que estigui correctament activada i reduir el perímetre de la teva cintura, aquest és el taller adequat per a tu. A més, milloraràs problemes d'esquena, incontinència urinària, postura, diàstasi abdominal i flexibilitat.

Dimarts de 19.15 a 20.45 h

Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Rosa Domínguez

Preu: 32 €





ENTRENAMENT D'HÀBITS SALUDABLES

NOU

Sovint ens costa ser constants amb els nostres propòsits, o directament no sabem per quin hàbit començar. En aquest taller descobriràs senzilles i eficaces estratègies (des d'un punt de vista psicològic) per a incorporar hàbits saludables, que podràs posar en pràctica just després de cada sessió.

Dimecres de 19.00 a 20.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Laia Solé

Preu: 32 €



ANIMACIÓ STOP MOTION

NOU

Un escenari, uns personatges, una història i molta creativitat. Amb aquests ingredients i alguns coneixements sobre animació, podràs fer el teu primer curtmetratge.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Haridian Donés

Preu: 32 €



LLUM, COLOR, AQUAREL·LA

NOU

Aprèn a dominar la tècnica de l'aquarel·la pas a pas, i a fer-la servir d'una manera divertida. Aconseguiràs resultats que no haguessis imaginat mai. Taller adreçat a qualsevol persona que es vulgui iniciar en aquesta tècnica. No cal tenir coneixements previs.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professor: Elisenda Adell

Preu: 32 €

*Preu de material: 7 € aproximadament, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista



GENTRE GÍVIC CAN MARINER



COACHING. RUTINES PER SORTIR DE LA ZONA DE CONFORT

NOU

Molts dels nostres èxits venen marcats per una sèrie de rutines diàries sostingudes en el temps. Durant el taller veuràs la importància d'establir aquestes rutines, i aprendràs a mantenir-les per aconseguir canvis significatius en les nostres vides.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Mònica Sánchez

Preu: 32 €



DEFENSA PERSONAL PER A DONES

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

Dijous de 18.30 a 20.00 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

Professor: Alberto Jiménez

Preu: 32 €

▶▶ MOVIMENT CONSCIENT

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 18.00 a 19.30 h
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre

Professor: Sonia Ramos

Preu: 32 €



▶▶ ZUMBA

NOU

Zumba Fitness® és una sessió de ball fàcil i divertida. Coreografiada en blocs, permet dur a terme un treball cardiovascular intens, amb coreografies molt senzilles per seguir la sessió correctament i gaudir així de tots els seus beneficis, al ritme de la música llatina i més actual.

Dimarts de 18.00 a 19.30 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Sara Gómez

Preu: 32 €

GENTRE GÍVIC del RIU

▶▶ **GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)**

Un taller dirigit a persones que vulguin prevenir el mal d'esquena, millorar la postura corporal, evitar les flàccides i combatre la cel·lulitis a l'extremitat inferior. Treball específic per a l'extremitat inferior per a la millora del to muscular de glutis, cames i abdominals, amb exercicis simples i eficaços. Gaudiràs d'entrenaments divertits, diferents i efectius.

Dimecres de 18.30 a 20.00 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Rosa Domínguez / Preu: 32 €



▶▶ **VINYASA FLOW**

Estil de yoga 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.

Dimarts d'11.00 a 12.30 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Mónica Rota / Preu: 32 €



CANT CREATIU: ALLIBERA LA TEVA VEU!



Vols aprendre a cantar o millorar la teva tècnica vocal? Allibera la teva veu, improvisa, juga amb la música, i et desfaràs de les teves inseguretats i pors escèniques.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Judith Vaz / Preu: 32 €



TÈCNiques BÀSIQUES DE GANXET



Aprèn a crear peces utilitàries de ganxet úniques i originals. Podràs escollir projectes de complements o de decoració. No cal tenir coneixements previs.

Dilluns de 18.00 a 19.30 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Mariadela Araujo / Preu: 32 €

*Preu de material: 10 € aproximadament, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista



APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Perd la por a la màquina de cosir que tens aparcada a casa. Aprèn a fer diferents peces, aplicant tècniques variades i pràctiques. Hauràs de portar la teva pròpia màquina de cosir.

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 19 d'octubre al 30 de novembre

NOTA: la sessió del 19 d'octubre serà de 18.30 a 20.00 h

Professora: Jimena Basile / Preu: 32 €





ESCRITURA DE RELATS: TRUCS CLÀSSICS PER A HISTÒRIES MODERNES

NOU

Com es construeix una gran història? Quin és el secret per fer que una història funcioni? Ens deixarem guiar pels patrons dels grans clàssics i els farem servir per escriure les nostres pròpies històries.

Dimarts de 18.30 a 20.00 h

Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Anna Marcet / Preu: 32 €



MIRANT AL CEL DE TARDOR

INTENSIU

NOU

Un taller teòric-pràctic per a mirar el cel de tardor, i observar els astres visibles del moment. No calen coneixements previs. L'última sessió serà una pràctica d'observació del cel.

Dijous de 18.30 a 20.00 h

Del 13 d'octubre al 3 de novembre

Professor: AstroBarcelona / Preu: 12 €



DANCE & FIT

Sessió de ball fàcil i divertida. Permet dur a terme un treball cardiovascular intens, amb coreografies molt senzilles per seguir la sessió correctament i gaudir així de tots els seus beneficis, al ritme de la música llatina i més actual.

Divendres de 18.30 a 20.00 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

Professora: Sara Gómez / Preu: 32 €

GENTRE GÍVIC LLATÍ

STRETCHILATES

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 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Valentina Medel / Preu: 32 €

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Taller pràctic de restauració de 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.

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professora: Andrea Zaragoza

Preu: 42 €

* Preu de material: 5 €, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



▶▶ **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.

Dijous de 19.00 a 20.30 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

Professora: Mónica Rota

Preu: 32 €

▶▶ **PINTURA JAPONESA SUMI-E**

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a Sumi-e, que traduït del japonès vol dir "dibuix a tinta".

NOU

Dimarts de 18.30 a 20.00 h

Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Gemma Zaragüeta

Preu: 32 €



GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

▶▶ ANGLÈS BÀSIC PER A PRINCIPIANTS VIATGERS

NOU

T'agrada viatjar i no saps res d'anglès? Vols aprendre el més bàsic per a poder moure't pel món? En aquest taller aprendràs vocabulari "viatger" i tot el que necessites per resoldre les necessitats bàsiques quan estàs a l'estranger. L'objectiu és ensenyar-te a comprendre i a parlar l'anglès en situacions pràctiques, a través d'activitats divertides i amenes.

Dimarts de 10.00 a 11.30 h

Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Elisenda Adell / Preu: 32 €

▶▶ STRETCHILATES

NOU

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.

Dilluns de 10.30 a 12.00 h

Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Valentina Medel

Preu: 32 €





PINTURA JAPONESA SUMI-E

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa, també coneguda com a Sumi-e, que traduït del japonès vol dir "dibuix a tinta".

Dimecres d'11.00 a 12.30 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre

Professor: Gemma Zaragüeta

Preu: 32 €



MANGA: CARES I EXPRESSIONS

Vols donar el primer pas al món del manga?
Aprendràs a crear personatges memorables.
Per a nois i noies de 10 a 16 anys.

NOU

Dissabtes d'11.00 a 12.30 h
De l'1 d'octubre al 26 de novembre

Professora: Hanan Bennouna

Preu: 32 €





BACHATA

Aprèn a ballar i gaudir d'un ritme sensual, dinàmic i que està molt de moda. Aprenderàs el ritme, la musicalitat i el sabor que requereix aquest ball d'origen dominicà. El nivell és inicial i aprendràs els passos de forma individual, per a poder acabar ballant en parella.

Divendres de 18.30 a 20.00 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

Professora: Nayan Jaimes

Preu: 32 €



L'ART STENCIL

L'stencil és una tècnica empleada històricament per al cartellisme i que torna a estar de moda.

NOU

Crearàs stencils per a realitzar cartells, samarretes, decorar qualsevol superfície. Aprèn a sintetitzar les formes perquè tinguin sentit fent ús d'un únic color. Crearàs una imatge única combinant i superposant formes i colors.

Dijous de 19.15 a 20.45 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

Professora: Haridian Donés

Preu: 32 €

GENTRE GÍVIC del RAVAL

DANCE & FIT

Si vols estar en forma de la manera més divertida, aquest és el teu taller. Aprendràs 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 18.30 a 20.00 h
Del 26 de setembre al 28 de novembre

Professora: Sara Gómez
Preu: 32 €



IOGUILATES

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

Dimarts de 18.30 a 20.00 h
Del 27 de setembre al 29 de novembre

Professora: Sonia Ramos
Preu: 32 €



Programa JOVENTUT ESPORTIVA, SOCIETAT ACTIVA



TENNIS TAULA PER A JOVES

Dins d'aquest programa, i en col·laboració amb el Departament d'Esport i la Diputació de Barcelona, es desenvoluparà aquest taller al Centre Cívic Raval. És totalment gratuït, i està dirigit a joves a partir dels 12 anys. Podràs aprendre de forma professional els secrets del tennis taula, que et permetrà adquirir habilitats professionals i practicar amb els teus amics i amigues.

Dijous de 17.00 a 18.00 h (1er. grup).

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

Divendres de 18.30 a 19.30 h

(2n grup). Del 7 d'octubre al 2 de desembre.

Preu: gratuït.

Cal inscripció prèvia al correu

joventutesportiva@gramenet.cat



INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença el 9 de setembre a les 9.00 h i fins al 20 de setembre 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 <https://tallersccgramenet.com/> , que redirigeix a la plataforma eventbrite, des d'on es fa el pagament i inscripció. El pagament es podrà fer amb targeta de crèdit o de dèbit, o PayPal. Només es demanarà fer pagament si queden places lliures en el taller sol·licitat i, per tant, la inscripció és vàlida.
- En el moment de fer la inscripció i després de fer el pagament, rebràs un mail de confirmació.
- Els tallers comencen a partir del 26 de setembre.
- Els diferents preus dels tallers estan establerts en funció de les hores totals de curs.
- 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 centres s'adaptaran a les mesures de prevenció i seguretat que en cada moment s'estableixin.


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

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



@centrescivicscg



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

 Santa Coloma
és vida!



xarxa de
centres cívics
i casals