

SANTA COLOMA  
DE GRAMENET

**TALLERS  
ALS CENTRES  
CÍVICS I  
CASALS**

TARDOR  
2023

INSCRIPCIONS DEL 12 AL 21 DE SETEMBRE



Santa Coloma  
és vida!



## Tardor de propostes als centres cívics i casals: sempre molt a prop vostre!

Encetem una nova programació de tardor als equipaments cívics de la nostra ciutat, preparada amb molta il·lusió perquè pugueu gaudir d'un temps d'oci profitós, instructiu i molt saludable! Hem dissenyat un programa divers i atractiu amb l'objectiu de poder donar resposta a les vostres inquietuds, gustos i aficions, i alhora proposar-vos nous àmbits d'interès per cuidar el cos i la ment.

En aquesta nova edició, us tornem a oferir propostes d'oci i formatives, que espero i desitjo que siguin del vostre interès. Tenim més de 30 cursos, dels quals, 10 són novetat i 5 en format intensiu, tots ells a centres cívics i casals ubicats molt a prop de casa vostra. Aquest és el valor especial dels equipaments de proximitat, poder compartir amb els veïns i les veïnes les aficions i àmbits d'interès, el que fomenta l'espai de trobada, convivència i sentit de pertinença del barri!

Continuem amb la filosofia d'oferir una programació diversa perquè sabem que tothom pot tenir inquietuds artístiques o descobrir que les té, interessos gastronòmics o culturals, i alhora voler i poder aprendre a millorar els hàbits de vida, en benefici de la nostra salut.

En aquesta nova programació de tardor us portem nous tallers i noves temàtiques, com el dedicat a la cuina de tardor, de ganxet, sobre fotografia creativa, sobre els de xampú sòlid o cosmètica bàsica natural, el dedicat a macramé per decorar les nostres parets, entre altres. A més també us oferim propostes saludables per al cos i la ment, aprofundint en la salut activa a través del acompanyament per a millorar les relacions socials ("coaching").

Recordeu que us podeu inscriure del 12 al 21 de setembre, a través del web [www.tallersccgramenet.com](http://www.tallersccgramenet.com) i que els tallers començaran a partir del 27 de setembre.

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

Núria Parlon Gil  
Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

# TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

pàgina

## ▶ COS I MENT

PILATES Centre Cívico Fondo .....	7
MOVIMENT I BENESTAR Centre Cívico Can Mariner .....	11
<b>GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)</b>	
Centre Cívico Riu .....	13
VINYASA FLOW Centre Cívico Riu .....	14
EQUILIBRI DEL COS Centre Cívico Llatí .....	16
SALUT ACTIVA Centre Cívico Llatí .....	17
STRETCHILATES Centre Cívico Singuerlín .....	18
IOGUILATES Centre Cívico Raval .....	22

## ▶ DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

ZUMBA Centre Cívico Can Mariner .....	11
DANCE & FIT Centre Cívico Riu .....	15
JAZZ STEPS Centre Cívico Llatí .....	16
BATXATA Centre Cívico Singuerlín .....	19
DANCE & FIT Centre Cívico Raval .....	22

## ▶ PLÀSTICA CREATIVA

LLUM, COLOR, AQUAREL·LA Centre Cívico Fondo .....	8
PINTURA JAPONESA SUMI-E Centre Cívico Llatí .....	17
<b>BIJUTERIA AMB ARGILA POLIMÈRICA</b>	
Centre Cívico Singuerlín .....	20
AQUAREL·LA Centre Cívico Singuerlín .....	20

## ▶ TÈXTEL

MACRAMÉ Centre Cívico Fondo .....	7
<b>GANXET: TARDOR A LES TEVES MANS</b>	
Centre Cívico Riu .....	13
<b>APRÈN A COSIR I ESTRENA COMPLEMENTSI</b>	
Centre Cívico Riu .....	14
<b>COSIR A MÀQUINA</b> Centre Cívico Singuerlín .....	19
<b>MACRAMÉ: JARDÍ VERTICAL</b> Centre Cívico Singuerlín .....	21

pàgina

## ▶ CUINA

CUINA ASIÀTICA Centre Cívico Fondo .....	8
CUINA DE TARDOR Centre Cívico Fondo .....	9
ELABORACIÓ DE POSTRES Centre Cívico Fondo .....	9

## ▶ IDIOMES

ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR Centre Cívico Singuerlín .....	18
---	----

## ▶ TÈCNQUES

<b>COACHING PER MILLORAR LES RELACIONS SOCIALS</b>	
Centre Cívico Can Mariner .....	10
<b>DEFENSA PERSONAL PER A DONES</b>	
Centre Cívico Can Mariner .....	10
<b>ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT</b>	
Centre Cívico Can Mariner .....	12
FES EL TEU CURT Centre Cívico Riu .....	15
RESTAURACIÓ DE MOBLES Centre Cívico Llatí .....	16
FOTOGRAFIA CREATIVA Centre Cívico Raval .....	23
XAMPÚ SÒLID NATURAL Casal Oliveres .....	24
COSMÈTICA BÀSICA Casal Oliveres .....	24

## ▶ A MÉS A LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS HI TROBARÀS:

TENNIS-TAULA PER A JOVES Centre Cívico Raval .....	25
AULESClick, UN SERVEI PER APROPAR LES TIC A LA CIUTADANIA Diversos CC .....	26
TALLERS DE MANUALITATS PER A LA GENT GRAN Diversos CC .....	26

# INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença el 12 de setembre a les 10.00 h i fins al 21 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 [tallersccgramenet.com](http://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.
- Cal conservar el rebut de pagament i el full d'inscripció del taller.
- Els tallers comencen a partir del 27 de setembre.
- 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 inscrites i es farà el retorn amb el mateix mètode de pagament.

## GENTRE GÍVIC del FONDO



### PILATES

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 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Natalia Corvalán / Preu: 37,5 €



### MACRAMÉ: DECOREM LES NOSTRES PARETS

Es treballarà nusos bàsics sobre activitats decoratives. Podràs aprendre des de zero o, si ja has realitzat anteriorment altres projectes de macramé, reforçar les teves habilitats. Aprendre a fer un tapís de paret i altres formes divertides amb punts senzills.



**Dilluns de 19.15 a 20.45 h**

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Professora: Elisenda Adell / Preu: 37,5 €

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

## ▶▶ LLUM, COLOR, AQUAREL·LA

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

**Dimecres de 19.15 a 20.45 h**

Del 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Haridian Donés / Preu: 37,5 €

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



## ▶▶ CUINA ASIÀTICA

Aprenderàs a treballar amb els ingredients de la regió i gaudiràs de nous sabors de la cuina asiàtica. Elaborarem wanton, curry verd, gulab jamun, rotlles de primavera i moltes receptes més.

**Dimecres de 18.30 a 20.30 h**

Del 27 de setembre al 15 de novembre

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 35 €

\*Preu del material: 26 € (preu aproximat), que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## ▶▶ CUINA DE TARDOR

Treballarem amb ingredients de la temporada diferents coccions i conservació per a la setmana, estil batch cooking. Elaborarem: cremes, estofats, curry, empanades, salses i més receptes.

**Dilluns de 18.30 a 20.30 h**

Del 2 d'octubre al 20 de novembre

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 40 €

\*Preu del material: 25 € (preu aproximat) que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



## ▶▶ ELABORACIÓ DE POSTRES

Taller dirigit als amants dels dolços. Treballarem amb estils de masses, xocolates, cremes, postres individuals locals i internacionals com pastissos, galetes, bombons...

**Dilluns de 18.30 a 20.30 h**

Del 27 de novembre a l'11 de desembre

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 15 €

\*Preu del material: 13 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



# GENTRE GÍVIC CAN MARINER

## ▶▶ COACHING PER MILLORAR LES RELACIONS SOCIALS

NOU

Taller destinat a aquelles persones que desitgin millorar les seves capacitats de comunicació interpersonal. A través d'aquest taller anirem revisant i posant en pràctica els recursos necessaris perquè es donin millores qualitatives en la relació amb el nostre entorn.

**Dilluns de 18.30 a 20.00 h**

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Professora: Mónica Sánchez / Preu: 37,5 €

## ▶▶ 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 28 de setembre al 14 de desembre

Professor: Alberto Jiménez

Preu: 37,5 €



## 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 18.00 a 19.30 h**

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Professora: Sonia Ramos

Preu: 37,5 €



## ZUMBA

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 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Sara Gómez

Preu: 37,5 €



NOU

## ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT

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

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Anna Marcet  
Preu: 37,5 €



## GENTRE GÍVIC del RIU



## GAC (GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES)

Sessions que combinen exercici cardiovascular amb exercicis de tonificació variats, centrats sobretot en glutis, abdomen i cames. L'objectiu és guanyar força i resistència de diversos grups musculars i, a la vegada, passar una bona estona.

**Dimecres de 18.30 a 20.00 h**  
Del 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Noelia Sánchez  
Preu: 37,5 €



## GANXET: TARDOR A LES TEVES MANS

Curs bàsic de ganxet en el qual aprendràs els fonaments d'aquesta tècnica, des de com llegir patrons i seleccionar materials al domini dels punts essencials. A mesura que avancem pas a pas podràs teixir el teu projecte: uns pràctics i càlids mitons.

NOU

**Dilluns de 18.00 a 19.30 h**  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Professora: Laura de @loopsbyLaura / Preu: 37,5 €  
\*Preu de material: 20 € aproximadament, que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

## VINYASA FLOW

Estil de yoga més físic i dinàmic on les postures flueixen al ritme de la respiració, per crear seqüències de moviment harmòniques i fluides. Practicarem postures d'extensió, flexió, torsió, equilibri, força i flexibilitat, combinades amb pranaiames (exercicis de respiració) i meditacions guiades. Permet equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la salut d'una forma integral.

**Dimarts d'11.00 a 12.30 h**

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Mónica Rota

Preu: 37,5 €



## APRÈN A COSIR I ESTRENA COMPLEMENTS!

NOU

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 27 de setembre al 15 de novembre

Professora: Jimena Basile

Preu: 35 €



## DANCE & FIT

Sessió de ball fàcil i divertida. Permet dur a terme un treball cardiovascular intens, amb coreografies molt senzilles que t'ajudaran a 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 29 de setembre al 15 de desembre

Professora: Sara Gómez

Preu: 37,5 €

## FES EL TEU CURT

NOU

Aprèn els passos necessaris per crear el teu propi curt i converteix-te en la directora o director del teu film.

**Dijous de 19.15 a 20.45h**

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Professora: Haridian Donés

Preu: 37,5 €





## JAZZ STEPS

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 19.00 a 20.30 h**

Del 29 de setembre al 15 de desembre

Professora: Meritxell Ros - SwingCats / Preu: 37,5 €

## 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.

NOU

**Dimecres de 19.15 a 20.45 h**

Del 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Valentina Medel / Preu: 37,5 €

## 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 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Andrea Zaragoza / Preu: 50 €

\* 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 guanyar força i per millorar la capacitat respiratòria i la resistència física.

**Dijous de 19.00 a 20.30 h**

Del 28 de setembre al 14 de desembre

Professora: Mónica Rota

Preu: 37,5 €



## 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".

**Dimarts de 18.30 a 20.00 h**

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Gemma Zaragüeta

Preu: 37,5 €



# GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

## ▶▶ ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

T'agrada viatjar i no saps res d'anglès? Vols aprendre el més bàsic per 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 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Elisenda Adell / Preu: 37,5 €

## ▶▶ 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.

**Dilluns de 10.30 a 12.00 h**

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Professora: Valentina Medel

Preu: 37,5 €



## ▶▶ BATXATA

Aprèn a ballar i gaudir d'un ritme sensual, dinàmic i que està molt de moda. Aprendràs 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 29 de setembre al 15 de desembre

Professora: Danna Certuche

Preu: 37,5 €



## ▶▶ 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.

**Dijous de 18.00 a 20.00 h**

Del 28 de setembre al 16 de novembre

Professora: Jimena Basile

Preu: 35 €





NOU

### BIJUTERIA AMB ARGILA POLIMÈRICA

Crea la teva pròpia bijuteria amb aquesta argila que permet fer formes i textures increïbles com simular l'efecte de les pedres semiprecioses. A més, es pot fer la cocció a casa. Una infinitat de possibilitats! No t'ho perdís!

**Dimarts de 10.30 a 12.00 h**

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Haridian Donés

Preu: 37,5 €

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



NOU

### AQUAREL·LA

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

**Dimarts de 19.15 a 20.45 h**

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

Professora: Haridian Donés

Preu: 37,5 €

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



NOU

### MACRAMÉ: JARDÍ VERTICAL

Farem un jardí vertical per a los nostres plantes de casa. Treballarem amb nusos bàsics amb diferents activitats per assumir bé els nusos. Aprendre tots els nusos principals per a què puguis seguir creant els teus propis projectes a casa.

**Dimecres d'11.00 a 12.30 h**

Del 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Elisenda Adell

Preu: 37,5 €

\*Preu del material: 14 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



# 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 2 d'octubre al 4 de  
desembre

Professora: Sara Gómez

Preu: 37,5 €



## YOGUILATES

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 3 d'octubre al 5 de  
desembre

Professora: Sonia Ramos

Preu: 37,5 €



## FOTOGRAFIA CREATIVA

Si el que busques és descobrir noves maneres de mirar i fotografiar, aquest és el teu taller.



Potenciaràs la teva capacitat creativa a través de diferents dinàmiques i exercicis expressius. Explora totes les possibilitats de joc que ens ofereix aquest meravellós art.

**Dimecres de 18.00 a 19.30 h**

Del 27 de setembre al 13 de desembre

Professora: Melina Flaviana Di Fabrizio

Preu: 37,5 €



# GASAL LES OLIVERES

## XAMPÚ SÒLID NATURAL

Aprèn a fabricar un xampú en format sòlid segons el tipus de cabell, i amb ingredients naturals. A més coneixeràs les plantes, els olis vegetals i els olis essencials més adequats per a cada tipus de cabell.

INTENSIU

**Dimarts de 17.00 a 20.00 h**

14 de novembre

Professora: Ester Henarejos – Taller Alseide / Preu: 7,5 €

\*Preu del material: 6 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

## COSMÈTICA BÀSICA

Aprèn a crear un cosmètic que s'adapti a la teva pell, utilitzant una crema base. Coneixeràs els diferents olis, argiles i altres ingredients més adients segons el tipus de pell i de cada cosmètic. Ideal per endinsar-se en el món de la cosmètica natural, o per adquirir uns coneixements bàsics amb els quals poder treballar en les teves pròpies creacions.

INTENSIU

**Dimarts de 17.00 a 20.00 h**

21 de novembre

Professora: Ester Henarejos – Taller Alseide

Preu: 7,5 €

\*Preu del material: 6 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.

# △ MÉS △ LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS TROBARÀS

## 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 de 12 anys. Podràs aprendre els secrets del tennis taula que et permetrà adquirir habilitats professionals i practicar amb els teus amics i amigues.

**Lloc: Centre Cívic Raval**

**Dijous de 17.00 a 18.00 h. Del 5 d'octubre al 14 de desembre.**

Preu: gratuït.

Cal inscripció prèvia al correu [joventutesportiva@gramenet.cat](mailto:joventutesportiva@gramenet.cat)



## ►► AULESClick, UN SERVEI PER APROPAR LES TIC A LA CIUTADANIA.

A les AulesClick pots rebre formació informàtica bàsica gratuïta i aprendre a fer tots els tràmits necessaris per a una vida quotidiana més senzilla. Obertes al públic en horari de tarda, compten amb un accés gratuït a la xarxa i monitors especialitzats per tal de resoldre dubtes i fer formació bàsica i específica.

### Horari:

- De dilluns a divendres de 16.00 a 21.00 h, als CC Singuerlín, CC Riu i CC Fondo.
- De dilluns a divendres 16.00 a 20.00 h, als CC Can Mariner i CC Llatí.

Més informació a [www.gramenet.cat/aulesclick](http://www.gramenet.cat/aulesclick)

## ►► TALLERS DE MANUALITATS PER A LA GENT GRAN






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. Safarells i CC Can Mariner: Dilluns 25 de setembre a les 17h
- CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 26 de setembre a les 17h
- CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 27 de setembre a les 17h
- CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 28 de setembre a les 17h
- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 29 de setembre a les 17h

# 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](http://www.tallersccgramenet.com)



@centrescivicsantacoloma



@centrescivicscsg



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Santa Coloma  
és vida!



xarxa de  
centres cívics  
i casals