

SANTA COLOMA
DE GRAMENET

**TALLERS
ALS CENTRES
CÍVICS I
CASALS**

PRIMAVERA
2024

INSCRIPCIONS DEL 4 AL 12 D'ABRIL



Santa Coloma
és vida!



Nova programació de primavera als casals i centres cívics, molt a prop vostre!

Els equipaments cívics de la nostra ciutat, una vegada més, tornen a omplir-se de vida i d'activitats en arribar la primavera. En aquesta nova edició de la programació, us convidem a donar una ullada a les més de 40 propostes formatives i d'oci que us hem preparat, 18 d'elles són noves i 9 intensives! Hem confeccionat aquest programa amb molta il·lusió, tenint en compte les vostres motivacions i amb l'objectiu d'estar molt a prop vostre!

Continuem amb la filosofia d'oferir una programació àmplia, diversa i amb interessants propostes als equipaments dels barris de la ciutat. Sabem que tothom pot tenir inquietuds artístiques o descobrir que les té, interessos gastronòmics o culturals, i alhora poder aprendre a millorar els hàbits de vida, en benefici de la salut, a prop de casa. En aquest primer trimestre, entre el ventall de tallers i activitats que us proposem, oferim novetats com el taller d'estrelles i constel·lacions, el de recerca històrica i genealògica, els tallers per a fer-vos un bol ramen-udon i una tassa de ceràmica, o propostes intensives com la dels usos de la intel·ligència artificial o d'anglès per a principiants viatgers, entre altres moltes!

Recordeu que us podeu inscriure del 4 al 12 d'abril, a través del web www.tallersccgramenet.com i que els tallers començaran a partir del 15 d'abril.

Els centres cívics i casals fan més accessible la cultura i els hàbits de vida saludables a la ciutadania, des de la proximitat, i alhora fomenten l'associacionisme i la participació dels veïns i les veïnes en la vida del barri. Són espais de trobada per a la formació i la informació, per cultivar el cos i la ment a través de la multidisciplinarietat i per poder passar un bon temps de lleure, i que estic segura que contribueixen a millorar la qualitat de vida de totes i tots.

Núria Parlon Gil

Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

▶ COS I MENT

	pàgina
PILATES Centre Cívico Fondo	7
APRÈN A GESTIONAR L'ANSIETAT I L'ESTRÈS Centre Cívico Can Mariner	13
MOVIMENT I BENESTAR Centre Cívico Can Mariner	14
GAC Centre Cívico Riu	16
VINYASA FLOW Centre Cívico Riu	17
EQUILIBRI DEL COS Centre Cívico Llatí	20
SALUT ACTIVA Centre Cívico Llatí	21
STRETCHILATES Centre Cívico Singuerlín	23
SÒL PELVIÀ Centre Cívico Singuerlín	25
IOGUILATES Centre Cívico Raval	27

▶ DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

ZUMBA Centre Cívico Can Mariner	14
DANCE & FIT Centre Cívico Riu	18
CLAQUÉ Centre Cívico Riu	19
JAZZ STEPS Centre Cívico Llatí	20
BATXATA Centre Cívico Singuerlín	24
DANCE & FIT Centre Cívico Raval	27

▶ PLÀSTICA CREATIVA

LLUM, COLOR, AQUAREL·LA Centre Cívico Fondo	8
INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ARTÍSTIC Centre Cívico Fondo	8
CERÀMICA: FES UN BOL POKE / RAMEN Centre Cívico Fondo	9
CERÀMICA: FES LA TEVA TASSA Centre Cívico Fondo	9
PINTURA AMB TÈCNiques MIXTES Centre Cívico Llatí	22
AQUAREL·LA Centre Cívico Singuerlín	26

▶ IDIOMES

SPEAKING PER A PRINCIPIANTS VIATGERS Centre Cívico Singuerlín	23
ANGLÈS PER A VIATJAR Centre Cívico Raval	27

pàgina

▶ TÈXTIL

MACRAMÉ Centre Cívico Fondo	7
FLORS I GANXET Centre Cívico Riu	16
APRÈN A COSIR I ESTRENA COMPLEMENTIS! Centre Cívico Riu	17

▶ CUINA

PA DE SANT JORDI EN FAMÍLIA Centre Cívico Fondo	10
SOPES I CREMES FREDES PER L'ESTIU Centre Cívico Fondo	10
CUINA XILENA Centre Cívico Fondo	11
UN ESTIU A MARRAKECH: CUINA MARROQUINA Centre Cívico Fondo	11
MAMMA MIA! TALLER DE PASTA FRESCA Centre Cívico Fondo	12

▶ TÈCNiques

DEFENSA PERSONAL PER A DONES Centre Cívico Can Mariner	13
ESCRITURA D'AUTOCONeixEMENT Centre Cívico Can Mariner	15
UKELELE Centre Cívico Riu	18
FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL Centre Cívico Riu	19
EL CEL DE PRIMAVERA: ESTRELLES I CONSTEL·LACIONS Centre Cívico Riu	19
RESTAURACIÓ DE MOBLES Centre Cívico Llatí	21
FES EL TEU ARBRE GENEALÒGIC. UN VIATGE ALS TEUS ORÍGENS Centre Cívico Llatí	22
DRIVE Centre Cívico Singuerlín	24
USOS DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL Centre Cívico Singuerlín	25

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

TENNIS-TAULA PER A JOVES Centre Cívico Raval	29
TALLERS DE MANUALITATS GENT GRAN Varis CC	30

INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença 4 d'abril a les 10.00 h i fins al 12 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. Cal fer el registre a l'aplicatiu.
- 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.
- Cal conservar el comprovant de pagament del taller.
- Els tallers comencen a partir del 15 d'abril.
- 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. L'edat mínim per inscriure's a un taller és de 16 anys fets.

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 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Natalia Corvalán / Preu: 33,75 €



MACRAMÉ

Una nova proposta amb la qual aprendràs a treballar el macramé des d'un altre punt de vista. Faràs una cistella ovalada i un porta ampolla començant "pel final", una altra manera de tancar els teus treballs. Podràs aprendre des de zero o, si ja has realitzat anteriorment altres projectes de macramé, reforçaràs les teves habilitats.

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Elisenda Adell / Preu: 33,75 €

*Preu del material: 14 €, 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 trucs per treure el màxim partit a aquest procediment pictòric que permet crear efectes únics.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

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



INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ARTÍSTIC

Una breu introducció d'una disciplina tan àmplia i complexa com és el dibuix. Un taller centrat en la figura humana com a objecte d'estudi, amb la finalitat de desenvolupar la capacitat de comprensió i representació de la realitat figurativa: la seva forma, proporció i comportament.

INTENSIU

NOU

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Del 15 d'abril al 29 d'abril

Professor: Francisco Asensio

Preu: 15 €



CERÀMICA: FES UN BOL POKE / RAMEN

MONOGRÀFIC

Amb les teves mans i l'ajuda d'una esponja amb aigua, donaràs la forma al teu bol. Posteriorment, deixaràs fluir la teva part més creativa a l'hora de donar-li color amb pintura per ceràmica.

NOU

Dijous de 18.00 a 21.00 h

25 d'abril

Professora: Taller de Lúa

Preu: 7,5 €

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



CERÀMICA: FES LA TEVA TASSA

MONOGRÀFIC

Converteix una bola d'argila en una tassa única i original. Després de donar-li forma amb les teves mans i l'ajuda d'una esponja amb aigua, decoraràs al teu gust amb pintura de ceràmica.

NOU

Dijous de 18.00 a 21.00 h

30 de maig

Professora: Taller de Lúa

Preu: 7,5 €

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





PA DE SANT JORDI EN FAMÍLIA

Per Sant Jordi, els carrers s'omplen de roses, llibres, petons i pa!!! I nosaltres estarem preparats a la cuina per fer de manera artesana un pa que semblarà un escut, amb 4 barres vermelles. Per a poder convidar a berenar a dracs, princeses, cavallers i tots els que vulguin gaudir de la festa més bonica de l'any.

Adreçat a infants de 6 a 12 anys acompanyats d'un adult.

INTENSIU



Divendres de 17.30 a 19.30 h

19 d'abril

Professora: Cristina Calvo / Preu: 5 €

*Preu del material: 3 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



SOPES I CREMES FREDES PER L'ESTIU

Taller creatiu per combatre l'estiu, on aprendràs a elaborar receptes fresques i divertides, més enllà del gaspatxo. Prepara't per degustar *salmorejo*, tarator, *vichyssoise*, raita, cremes de llegums i fruites. Li donarem un toc de presentació moderna i creativa.

INTENSIU



Dimecres de 18.00 a 20.30 h

Del 29 de maig al 12 de juny

Professora: Mónica Zubieta / Preu: 18,75 €

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



CUINA XILENA

Taller de gastronomia xilena, on aprendràs receptes locals amb la mescla de l'aportació colonial, combinant els seus aliments i costums culinaris. Prepararàs guisats, *ceviche de cochayuyo*, begudes refrescants, pastís de *choclo* xilè, receptes amb peix, i més.



Dilluns de 18.00 a 20.30 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 56,25 €

*Preu del material: 30 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.



UN ESTIU A MARRAKECH: CUINA MARROQUINA

Aprendràs a cuinar plats típics de la cuina marroquina, amb ingredients originals i plens de sabors: cuscús, tabulé, broquetes morunes, pa, galetes de fruits secs i moltes altres receptes que segur que et sorprendran.



Dimarts de 18.00 a 20.30 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 56,25 €

*Preu de material: 30 € que es pagaran en efectiu el primer dia del taller directament a la tallerista.





MAMMA MIA! TALLER DE PASTA FRESCA

INTENSIU

Inicia't en l'elaboració de pastes fresques a l'estil tradicional, amb productes frescos i de qualitat.

NOU

Prepararem raviolis, *sorrentinos*, fideus a mà i a màquina, combinant-los amb delicioses receptes.

Dimecres de 17.30 a 20.30h

Del 8 de maig al 15 de maig

Professora: Mónica Zubieta

Preu: 15 €

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



GENTRE GÍVIC CAN MARINER



APRÈN A GESTIONAR L'ANSIETAT I L'ESTRÈS

NOU

Aprenderàs eines que poden ajudar a la gestió de l'ansietat i l'estrès i reconèixer el seu origen. També t'ajudaran a la consciència plena i a treballar en la teva felicitat.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Patricia de Huerta

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 18 d'abril al 13 de juny

Professor: Alberto Jiménez

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.

Dijous de 18.00 a 19.30 h

Del 18 d'abril al 13 de juny

Professora: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €

▶▶ **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 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Sara Gómez

Preu: 33,75 €



▶▶ **ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT**

Explora el teu món interior a través de l'expressió creativa. Mitjançant 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 18.30 a 20.00 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Anna Marcet

Preu: 33,75 €



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 també passar una bona estona.

Dimecres de 18.00 a 19.30 h

Del 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Noelia Sánchez

Preu: 33,75 €

▶▶ **FLORS I GANXET**

Coneix les eines bàsiques del ganxet teixint una funda pel mòbil amb motiu primaveral. Taller bàsic de ganxet per a principiants, on aprendràs els punts bàsics, com teixir peces en pla i en circular i com unir-les.

NOU

Dilluns de 18.00 a 19.30 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Laura Salas de @loopsbyLaura

Preu: 33,75 €

*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 pranaïames (exercicis de respiració) i meditacions guiades.

Dimarts d'11.00 a 12.30 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Mónica Rota

Preu: 33,75 €



▶▶ **APRÈN A COSIR I ESTRENA COMPLEMENTES!**

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 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Jimena Basile

Preu: 40 €





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 més actual.

Divendres de 18.30 a 20.00 h

Del 19 d'abril al 14 de juny

Professora: Sara Gómez

Preu: 33,75 €



UKELELE

Inicia't des de zero en aquest característic i singular instrument. Treballaràs tècniques i ritmes bàsics, així com senzilles melodies. Una forma fàcil i divertida d'iniciar-te en la música. Cal portar instrument propi.

Dilluns de 18.30 a 20.00 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professor: Francisco Asensio

Preu: 33,75 €



FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

No cal una gran càmera per aconseguir bones imatges, i en aquest taller et convidem a comprovar-ho! Aprèn a fer fotos genials amb la càmera del teu mòbil.



Dijous de 18 a 19.30 h

Del 2 de maig al 6 de juny

Professora: Melina Flaviana / Preu: 22,5 €



EL CEL DE PRIMAVERA: ESTRELLES I CONSTEL·LACIONS

INTENSU

Un taller que combina teoria i pràctica per aprendre a mirar el cel d'aquesta època, i descobrir les estrelles i constel·lacions que són visibles ara.



Divendres de 19.00 a 20.30 h

Del 3 de maig al 10 de maig

Professor: AstroBarcelona / Preu: 7,5 €



CLAQUÉ

Posa ritme als teus peus i diverteix-te ballant! Apte per qualsevol edat, el claqué o "dansa de percussió" és un ball que uneix els moviments del teu cos amb sons rítmics que fas amb els peus, a ritme de tot tipus de música: musicals, jazz, hip hop, funk, electro, salsa, ritmes llatins...



Divendres de 17.15 a 18.15 h

Del 19 d'abril al 14 de juny

Professora: Cristina Méndez / Preu: 22,5 €

GENTRE GÍVIC LLATÍ

▶▶ 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 19 d'abril al 14 de juny

Professora: SwingCats

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 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Valentina Medel

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, aplicaràs 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 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Andrea Zaragoza

Preu: 45 €

* 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 18 d'abril al 13 de juny

Professora: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



▶▶ PINTURA AMB TÈCNiques MIXTES

Aprèn a combinar diferents tècniques pictòriques: aquarel·la amb llapis, ceres amb aquarel·les, collage amb acrílics...

Dimarts de 18.00 a 20.00 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Gemma Zaragüeta

Preu: 45 €



▶▶ FES EL TEU ARBRE GENEALÒGIC. UN VIATGE ALS TEUS ORÍGENS

NOU

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom! Aquest taller t'ajudarà a poder investigar i rescatar la teva història familiar. Aprenderàs diferents mètodes de recerca, recursos i arxius que d'ajudaran a emprendre per tu mateix el procés de recerca.

Divendres de 18.00 a 19.30 h.

Del 26 d'abril al 14 de juny

Professor: Manu Valentín

Preu: 30 €



GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

▶▶ SPEAKING PER A PRINCIPIANTS VIATGERS

Un taller on practicar el teu anglès en situacions viatgeres. A través d'exercicis orals, anirem treballant aspectes bàsics que et poden facilitar el viatge. És necessari tenir nocions bàsiques de gramàtica en anglès.

NOU

Dimarts de 10.00 a 11.30 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Elisenda Adell

Preu: 33,75 €

▶▶ 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 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Valentina Medel

Preu: 33,75 €





BATXATA

Aprèn a ballar i gaudir d'un ritme llatí, dinàmic i que està molt de moda. Aprendràs el tempo, la musicalitat i els moviments característics que requereix aquest ball d'origen dominicà. El nivell és inicial i aprendràs els passos de forma individual, per a poder acabar ballant coreografies.



Divendres de 19.00 a 20.30 h

Del 19 d'abril al 14 de juny

Professor: Marcos Sánchez

Preu: 33,75 €



DRIVE

Treu el màxim profit a aquesta eina informàtica. Aprèn des de zero els diferents usos i funcions.



Dijous de 18.00 a 19.30 h

Del 18 d'abril al 13 de juny

Professor: Ian Roman

Preu: 33,75 €



USOS DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

INTENSU

Vols conèixer tot el que cal saber sobre la intel·ligència artificial? Davant de l'actual creixement de l'ús de la IA en tots els àmbits de la societat, ens trobem en una situació en la qual ens cal aprendre què és, la seva història, la seva realitat actual, i aprendre a fer-la servir.



Dijous de 18.00 a 20.00 h

Del 23 de maig al 6 de juny

Professor: Jordi-Joan Rubí

Preu: 15 €



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 de la columna, són claus per reeducar la nostra alineació i obtenir mesures preventives pel control dels moviments musculars voluntaris.

Dilluns de 17.45 a 19.15 h

Del 15 d'abril al 17 de juny

Professora: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



AQUAREL·LA

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

Dimarts de 19.15 a 20.45 h

Del 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Haridían Donés

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 7 €, 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. Aprendre's 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 22 d'abril al 17 de juny

Professora: Sara Gómez

Preu: 30 €



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 16 d'abril a l'11 de juny

Professora: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €





ANGLÈS PER A VIATJAR

Aprèn vocabulari i expressions en anglès per viatjar. Practicaràs frases útils en diferents situacions (medis de transport, hotels, indrets turístics, restaurants, etc.), perquè guanyis confiança i et comuniquis amb eficàcia.

NOU

Dimecres de 18.45 a 20.15 h

Del 17 d'abril al 19 de juny

Professora: Julia Pérez

Preu: 33,75 €



△ 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 s'adreça 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.

Per conèixer més sobre el projecte i les activitats i tallers que es realitzen, visiteu el lloc web www.esportsgramenet.cat/joventutesportiva

Lloc: Centre Cívic Raval
Dijous de 17.00 a 18.00 h.
Del 18 d'abril al 13 de juny

Preu: gratuït

Cal inscripció prèvia al correu:
joventutesportiva@gramenet.cat





TALLERS DE MANUALITATS PER A LA GENT GRAN

Entenem aquests tallers com la necessitat de treballar les diferents tècniques d'animació i estimulació, sigui per a mantenir o millorar tant la salut (física i mental) de la persona gran com la seva relació social, laboral i familiar.

Per aconseguir aquest objectiu, proposem un conjunt d'activitats que variaran cada trimestre. La pràctica d'aquestes activitats es durà a terme en els diferents centres cívics de la ciutat que, a més, estan destinats a promoure la relació, l'intercanvi, la socialització i l'agilitat mental i manual dels i de les participants.





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 15 d'abril a les 17.00 h.
- CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 16 d'abril a les 17.00 h
- CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 17 d'abril les 17.00 h
- CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 18 d'abril a les 17.00 h
- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 19 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




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



hola@tallersccgramenet.com



683 252 133



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!



xarxa de
centres cívics
i casals