

SANTA COLOMA
DE GRAMENET

**TALLERS
ALS CENTRES
CÍVICS I
CASALS**

HIVERN
2025

INSCRIPCIONS DEL 18 AL 21 DE GENER



Santa Coloma
és vida!



Santa Coloma us cuida: gaudiu i compartiu la nova programació d'hivern dels centres cívics i casals de barri

Aquest hivern 2025, els centres cívics i casals tornaran a ser llocs plens de vida, amb activitats que us permetran gaudir de nous hobbies, cultivar hàbits saludables i enriquir el vostre temps de lleure. En aquesta nova edició, us oferim al voltant de 50 propostes formatives i d'oci, 17 de les quals són noves i 12 intensives, sobre àmbits relacionats amb la cultura, la gastronomia i el benestar físic i emocional.

Entre les novetats més destacades, per a les persones que sou apassionades de la cuina, us proposem tallers inspirats en tradicions de tot el món, com el dedicat a la cuina tradicional de l'Any Xinès, el d'aprendre a preparar ramen, de cuina mexicana, de cuina de Setmana Santa i el taller de cuina de Carnaval en família. També podeu explorar la vostra creativitat amb el taller de ceràmica, on podreu crear amb les vostres mans un bol de ramen. I per cuidar la vostra salut, organitzem un taller d'elaboració d'ungüents d'hivern que estic segura us serà de molta utilitat!

Tenim més propostes per a tenir cura del cos i del medi ambient. Per a totes aquelles persones que vulgueu moure-us i divertir-vos, us proposem un taller de claqué, alhora que les interessades en la sostenibilitat podeu gaudir del taller 'Codi Sequera: jardineria sostenible', en sintonia amb els valors ecològics de la nostra ciutat. Finalment, per treballar el benestar emocional, us presentem el taller 'El pensament feliç: com treballar la consciència plena i viure més feliç'.

Amb aquesta nova programació, renovem el nostre compromís de fer que els casals i centres cívics siguin espais actius i participatius, al servei de la comunitat. I alhora forma part del model de ciutat que cuida i que estem materialitzant des de diferents àmbits d'actuació i a través de diferents programes. Us animem a gaudir d'aquesta programació i d'aquest projecte de ciutat amb civisme i corresponsabilitat!

Mireia González Sáez
Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

▶ COS I MENT

pàgina

CONTROL POSTURAL Centre Cívico Fondo.....	13
MOVIMENT I BENESTAR Centre Cívico Can Mariner	15
GAC Centre Cívico Riu.....	19
EQUILIBRI DEL COS Centre Cívico Llatí.....	25
SALUT ACTIVA Centre Cívico Llatí.....	26
SÒL PELVIÀ Centre Cívico Singuerlín.....	28
TAITXÍ Centre Cívico Singuerlín.....	28
STRETCHILATES Centre Cívico Singuerlín	29
IOGUILATES Centre Cívico Raval.....	31
PILATES Casal Les Oliveres.....	32
IOGUILATES Casal Les Oliveres.....	32

▶ DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

ZUMBA Centre Cívico Can Mariner.....	15
DANSES AFRICANES Centre Cívico Riu	17
COREOGRAFIES DE TEATRE MUSICAL Centre Cívico Riu ...	17
INICIACIÓ AL BALL I AL CLAQUÉ Centre Cívico Riu.....	18
CLAQUÉ Centre Cívico Riu	18
DANCE & FIT Centre Cívico Riu	23
RITMES CARIBENYS Centre Cívico Llatí.....	25
DANCE & FIT Centre Cívico Raval.....	31

▶ PLÀSTICA CREATIVA

CERÀMICA: BOL RAMEN Centre Cívico Fondo	10
CERÀMICA: SET D'ESMORZAR Centre Cívico Fondo	11
CREA OBJECTES AMB ARGILA Centre Cívico Fondo	11
INICIACIÓ AL DIBUIX ARTÍSTIC Centre Cívico Fondo	13
MAQUILLATGE EN FAMÍLIA Centre Cívico Can Mariner.....	16
MÀSCARES VENECIANES Centre Cívico Riu	20
ESTAMPACIÓ I GRAVAT LINÒLEUM Centre Cívico Llatí ...	27
AQUAREL·LA Centre Cívico Singuerlín.....	29
COMPLEMENTES PHOTOCALL Centre Cívico Singuerlín	30

▶ TÈXTEL

TEIXINT CANVIS Centre Cívico Riu	19
APRÈN A COSIR! Centre Cívico Riu	20

▶ IDIOMES

pàgina

ITALIÀ INICIACIÓ Centre Cívico Riu.....	22
ITALIANO & CINEMA: ANDIAMO AL CINEMA Centre Cívico Riu	22
ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR Centre Cívico Singuerlín.....	30

▶ CUINA

APRÈN A PREPARAR RAMEN Centre Cívico Fondo.....	7
CUINA MEXICANA Centre Cívico Fondo	7
CUINA DE SETMANA SANTA Centre Cívico Fondo.....	8
CUINA MEDITERRÀNIA Centre Cívico Fondo.....	8
CUINA CELEBRACIÓ ANY NOU XINÈS Centre Cívico Fondo ..	8
ENDOLÇAT LA VIDA! Centre Cívico Fondo.....	9
POSTRES GOURMET Centre Cívico Fondo	9
CUINA DE CARNAVAL EN FAMÍLIA Centre Cívico Fondo ..	10

▶ TÈCNiques

UNGÜENTS D'HIVERN Centre Cívico Fondo	12
MASCARETES FACIALS Centre Cívico Fondo	12
ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT Centre Cívico Can Mariner	14
DEFENSA PERSONAL PER A DONES Centre Cívico Can Mariner.....	14
EINES PER ENTENDRE UNA OBRA D'ART Centre Cívico Can Mariner.....	16
UKELELE INICIACIÓ Centre Cívico Riu.....	21
4 CORDES AMB BLUES Centre Cívico Riu.....	21
GUITARRA Centre Cívico Riu.....	21
CODI SEQUERA. JARDINERIA SOSTENIBLE Centre Cívico Riu	23
ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT Centre Cívico Llatí	24
PENSAMENT FELIÇ: COM TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA PLENA I VIURE MÉS FELIÇ Centre Cívico Llatí.....	24
RESTAURACIÓ DE MOBLES Centre Cívico Llatí.....	26

▶ A MÉS:

TENNIS-TAULA PER A JOVES Centre Cívico Raval.....	33
TALLERS DE MANUALITATS GENT GRAN Varis CC	34

INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença 10 de gener a les 10.00h i fins al 21 de gener 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 conservar el rebut de pagament i el full d'inscripció del taller.
- Els tallers comencen a partir del **27 de gener**.
- 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.

Informació en relació a les inscripcions:

Mail: hola@tallersccgramenet.com

WhatsApp: 683 252 133

GENTRE GÍVIC del FONDO



APRÈN A PREPARAR RAMEN

Taller de cuina asiàtica, pels amants dels brous saborosos i aromàtics. Aprendràs a elaborar el brou *dashi*, el *tare*, els *toppings* d'acompanyament i la pasta. Prepara't per un taller de sabors profunds!

INTENSIU



Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Del 29 de gener al 5 de febrer

Professora: Mònica Zubieta

Preu: 15 €

*Preu del material: 12 €



CUINA MEXICANA

Taller amb productes diversos, colorits i de gustos i sabors exòtics i exquisits. Aprendràs a elaborar *tortillas de tacos* i faràs *tacos de pastor*, *dorados i de canasta*; les salses d'acompanyament i cremes; *enchiladas*; *chile* amb carn; aigua de jamaica i més.

INTENSIU



Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 13 de febrer al 27 de febrer

Professora: Mònica Zubieta

Preu: 15 €

*Preu del material: 15 €



CUINA DE SETMANA SANTA

Taller de cuina tradicional on aprendràs a elaborar plats típics d'aquesta època: bacallà a la catalana, *torrija* tradicional i d'orxata, empanada de tonyina, croquetes de bacallà, bunyols de vent, marmitako...

INTENSIU



Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 6 de març al 20 de març

Professora: Mónica Zubieta / Preu: 15 €

*Preu del material: 15 €



CUINA MEDITERRÀNIA

Taller de variades receptes d'estil mediterrani, amb productes frescos i de temporada: pasta casolana, bacallà a la portuguesa, pastís de Betlem, *Quiche Lorraine*, *Tajin* i altres receptes que t'agradaran.

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 12 de febrer al 26 de març

Professora: Mónica Zubieta / Preu: 35 €

*Preu del material: 25 €



CUINA CELEBRACIÓ ANY NOU XINÉS

Un taller per apropar-te a la cultura xinesa a través de la cuina tradicional de festa.

MONOGRÀFC



Dijous 6 de febrer de 17.45 a 20.45 h

Professora: a concretar / Preu: 25 €



ENDOLÇA'T LA VIDA! TALLER BÀSIC DE PASTISSERIA

Aprèn a fer les elaboracions bàsiques de pastisseria. Coneixeràs els diferents tipus de pastes-masses i com treballar-les, així com els diferents tipus de farcits i cobertures. I el més important... aprendràs a fer rebosteria per llepar-se els dits!!

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Del 4 de febrer al 25 de març

Professora: Cristina Calvo

Preu: 40 €

*Preu del material: 25 €



POSTRES GOURMET

Aprendràs a elaborar els clàssics de pastisseria més populars i coneguts. Pastissos amb base, farcit i decoració. Farem peces com la Tarta *Sacher*, el *Red Velvet* o el *Carrot Cake*, de manera casolana però amb un resultat molt espectacular. Pels paladars més gourmets!

INTENSIU



Dijous de 17.30 a 20.30 h

Del 27 de març al 3 d'abril

Professora: Cristina Calvo / Preu: 15 €

*Preu del material: 6 €



CUINA DE CARNAVAL EN FAMÍLIA

MONOGRÀFC

Un taller de cuina de colors, on la màgia del carnaval quedarà cargolada en un roll molt tendre ple de sabor i color. Taller adreçat per a famílies amb infants de 6 a 10 anys. La inscripció inclou un infant i un adult.

NOU

GRUP A Divendres 14 de febrer de 17.30 a 19.30 h

Professora: Crístina Calvo / Preu: 5 €
*Preu del material: 3 €

GRUP B Divendres 21 de febrer de 17.30 a 19.30 h

Professora: Cristina Calvo / Preu: 5 €
*Preu del material: 3 €



CERÀMICA: FES EL TEU BOL RAMEN

MONOGRÀFC

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

NOU

Dijous de 17.30 a 20.30 h 6 de març

Professora: Taller de Lúia
Preu: 25 €



CERÀMICA: FES UN SET D'ESMORZAR

INTENSIU

Amb les teves mans, i l'ajuda d'una esponja amb aigua, donaràs forma a una tassa i un platet pels teus esmorzars. Posteriorment, deixaràs fluir la teva part més creativa a l'hora de donar-li color amb pintura de ceràmica.

NOU

Dijous de 17.30 a 20.00 h

Del 27 de març al 3 d'abril
Professora: Taller de Lúia
Preu: 12,5 €
*Preu del material: 35 €



CREA OBJECTES AMB ARGILA

Aprèn a fer ús de l'argila d'assecat a l'aire, que no necessita cocció. És fàcil de manipular i prou resistent per fer infinitat de peces per tota mena d'usos. Treballaràs les diferents possibilitats de la tècnica i introduïm el volum.

Dimecres de 19.25 a 20.55 h

Del 29 de gener al 2 d'abril
Professora: Elisenda Adell
Preu: 37,5 €
*Preu del material: 14 €





UNGÜENTS D'HIVERN

MONOGRÀFIC

Aprenderàs què és un unguent i com preparar-los per utilitzar-los tant per la cura de la pell com per mals i petites molèsties.

NOU

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

29 de gener

Professora: Taller Alseide

Preu: 25 €



INICIACIÓ AL DIBUIX ARTÍSTIC

Aprèn a observar i interpretar el món que ens envolta a través de l'experimentació amb diferents tècniques plàstiques.

Dilluns de 19.00 a 20.30 h

Del 27 de gener al 31 de març

Professora: Ana Limay Casasnovas

Preu: 37,5 €



MASCARETES FACIALS

MONOGRÀFIC

Coneixeràs els diversos ingredients per fer les teves mascaretes facials i aprendràs a usar-les i a fer un massatge facial amb olis específics.

NOU

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

5 de març

Professora: Taller Alseide

Preu: 25 €



CONTROL POSTURAL

Sistema d'entrenament físic i mental que considera al cos i a la ment com una unitat. Aprenderàs 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 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Natalia Corvalán

Preu: 37,5 €



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 27 de gener al 31 de març

Professora: Anna Marcet

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 30 de gener al 3 d'abril

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 30 de gener al 3 d'abril

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 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: Sara Gómez

Preu: 37,5 €



GENTRE GÍVIC del RIU

▶▶ **EINES PER ENTENDRE UNA OBRA D'ART**

Un taller on adquiriràs eines que t'ajudin a comprendre una obra d'art en un panorama eclèctic com el contemporani. Ho farem a través d'una base històrica/teòrica que et permetrà comprendre el procés que va des de la modernitat a la contemporaneïtat, i dues visites pràctiques a museus o galeries d'art.

NOU

Dimecres de 18.30 a 20.00. Les dues visites es faran en horari de 18.00 a 20.00h

Del 5 de febrer al 2 d'abril

Professora: Ana Limay

Casasnovas

Preu: 36,25 €



▶▶ **MAQUILLATGE DE CARNAVAL EN FAMÍLIA**

A través d'un maquillatge proposat, aprendreu la tècnica necessària perquè el vostre maquillatge sembli professional. Adreçat a famílies amb infants de 6 a 10 anys.

MONOGRÀFIC

NOU

Dimecres 18.00 a 19.30 h.

26 de febrer

Professora: Aailen Cacenas

Preu: 3,75 €

* Preu material: 4 €

▶▶ **DANSES AFRICANES**

Taller de danses de Guinea Conakry enfocat a conèixer i endinsar-te en aquesta meravellosa cultura del nord-oest d'Àfrica. Treballaràs la preparació física per la dansa, la comprensió de la música i el diàleg amb els tambors. Gaudeix d'aquesta poderosa dansa!

Dimarts de 17.30 a 19.00 h.

Del 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: SwingCats

Preu: 37,5 €

▶▶ **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 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Achu Viotti

Preu: 37,5 €



INICIACIÓ AL BALL I AL CLAQUÉ

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. No és necessària experiència prèvia.



Divendres de 16.00 a 17.00 h

Del 31 de gener al 4 d'abril

Professora: Cristina Méndez

Preu: 25 €



CLAQUÉ

Posa ritme als teus peus! Taller enfocat a persones que ja han tingut algun contacte previ amb el claqué, el flamenc, la dansa o que toquen algun instrument de percussió. Si t'agrada el ritme i gaudeixes ballant, en aquest taller obtindràs moltes eines i recursos per treure el ballarí o ballarina que portes dins teu.

Divendres de 17.00 a 18.15 h

Del 31 de gener al 4 d'abril

Professora: Cristina Méndez

Preu: 31,25 €



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 17.30 a 19.00 h

Del 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Noelia Sánchez

Preu: 37,5 €



TEIXINT CANVIS

Taller d'iniciació al ganxet dissenyat per a aquelles persones que desitgin aprendre els conceptes bàsics d'aquesta tècnica i elaborar la seva pròpia *totebag*. Exploraràs punts fonamentals com punt cadena, punt baix i punt alt, teixir en pla i circular, aplicant-los en l'elaboració d'una pràctica bossa de ganxet.



Dilluns de 18.00 a 19.30 h

Del 27 de gener al 31 de març

Professor: Laura Salas

Preu: 37,5 €

*Preu de material: 20 €



▶▶ **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 5 de febrer al 26 de març

Professora: Jimena Basile

Preu: 40 €



▶▶ **MÀSCARES VENECIANES EN FAMÍLIA**

Feu una màscara al pur estil del Carnaval de Venècia amb material reciclat. Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys.

MONOGRÀFIC

NOU

Dimecres 18.00 a 19.30 h.

26 de febrer

Professora: Aailen Cacnaves

Preu: 3,75 €

* Preu material: 4 €

▶▶ **UKELELE INICIACIÓ**

Inicia't des de zero en aquest característic i singular instrument. Treballaràs tècniques i ritmes bàsics, així com senzilles melodies. Cal portar instrument propi.

Dilluns de 17.30 a 19.00 h

Del 27 de gener al 31 de març

Professor: Francisco Asensio / Preu: 37,5 €



▶▶ **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 27 de gener al 31 de març

Professor: Francisco Asensio / Preu: 37,5 €

▶▶ **GUITARRA**

Podràs aprendre els acords principals i algunes tècniques bàsiques per tocar les primeres melodies. Cal portar guitarra.

NOU

Divendres d'11.00 a 12.30 h

Del 31 de gener al 4 d'abril

Professor: Francisco Asensio / Preu: 37,5 €





ITALIÀ INICIACIÓ

Inicia't i practica l'italià d'una forma amena. Un taller de llengua i cultura italiana adreçat a aquelles persones que vulguin començar a aprendre, familiaritzar-se i posar en pràctica una llengua tan rica i musical com és l'italià.



Dijous de 17.30 a 19.00 h

Del 30 de gener al 3 d'abril

Professor: Mariajo López

Preu: 37,5 €



ITALIANO & CINEMA: ANDIAMO AL CINEMA!

Itàlia és art, gastronomia, música i.... cinema! A través de pel·lícules del cinema italià d'avui i sempre, ens aproparem molt més al nostre país veí. Endinsa't en l'italià i practica un idioma amb una musicalitat única!



Dijous de 19.00 a 20.30 h

Del 30 de gener al 3 d'abril

Professor: Mariajo López

Preu: 37,5 €



CODI SEQUERA. JARDINERIA SOSTENIBLE

Un taller amb conceptes i pràctiques de jardineria. Aprendràs aplicar tècniques artístiques, a manipular diferents materials, flors i plantes. En finalitzar el taller tindràs un decàleg de bones pràctiques, trucs i solucions màgiques generades des del coneixement del món vegetal.

Dimecres de 10.30 a 12.00 h

Del 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Les Marietes Paisatgisme

Preu: 37,5 €

* Preu de material: 25 €



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 31 de gener al 4 d'abril

Professora: Sara Gómez / Preu: 37,5 €



GENTRE GÍVIC LLATÍ

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 18.30 a 20.00 h

Del 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: Anna Marcet

Preu: 37,5 €

PENSAMENT FELIÇ: COM TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA PLENA I VIURE MÉS FELIÇ

En aquest taller treballaràs eines perquè aprenguis a conèixer-te en profunditat, a tenir un pensament feliç, a gestionar les teves emocions i a treballar la consciència plena.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Patricia de Huerta

Preu: 37,5 €



RITMES CARIBENYS SENSE PARELLA

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys. Podràs provar de fer tots els moviments característics del txa-txa-txa, la batxata, la salsa, etc. Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te'n, 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 31 de gener al 4 d'abril

Professora: Marcos Sánchez

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.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 29 de gener al 2 d'abril

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 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Andrea Zaragoza

Preu: 50 €

* Preu de material: 5 €

▶▶ 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 30 de gener al 3 d'abril

Professora: Valentina Medel

Preu: 37,5 €



▶▶ ESTAMPACIÓ I GRAVAT EN LINÒLEUM PER A PRINCIPIANTS

NOU
Anima't a fer els teus primers passos en l'art del gravat i l'estampació! Aprendràs a crear els teus propis segells bàsics, experimentaràs amb estampació sobre paper i tela, fabricaràs paper reciclat i dissenyaràs una sèrie de postals personalitzades. No cal saber dibuixar, només tenir ganes d'explorar la teva creativitat amb eines simples i tècniques fàcils.

Divendres de 18.00 a 20.00 h.

Del 7 de febrer al 28 de març

Professora: Janka Trojckakova

Preu: 40 €

* Preu de material: 15 € (preu aproximat)



GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN

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.

Dilluns de 17.45 a 19.00 h

Del 27 de gener al 31 de març

Professora: Valentina Medel / Preu: 31,25 €

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 29 de gener al 2 d'abril

Professor: Jorge Moreno / 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 27 de gener al 31 de març

Professora: Valentina Medel

Preu: 37,5 €



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.

Dimarts de 19.15 a 20.45 h

Del 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: Haridán Donés

Preu: 37,5 €

*Preu del material: 7 €



▶▶ ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

Un taller d'anglès per a principiants. No necessites coneixements previs, començarem des de zero. Posarem situacions pràctiques per poder practicar i que sigui fàcil per poder parlar i poder desenvolupar-nos. T'hi apuntes?

Dimarts de 10.00 a 11.30 h

Del 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: Elisenda Adell

Preu: 37,5 €



▶▶ 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 27 de gener al 31 de març

Professora: Sara Gómez

Preu: 37,5 €

▶▶ 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 28 de gener a l'1 d'abril

Professora: Sonia Ramos

Preu: 37,5 €



▶▶ COMPLEMENTS PER UN PHOTOCALL DE CARNAVAL EN FAMÍLIA

MONOGRÀFIC

Fareu diferents complements per un photocall ben esbojarrat i molt colorit. Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys.

NOU

Divendres 18.00 a 19.30 h.

21 de febrer

Professora: Aailen Cacenaves

Preu: 3,75 €

* Preu material: 4 €

GASAL LES OLIVERES

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. Aprendre 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 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Sonia Ramos

Preu: 37,5 €

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 29 de gener al 2 d'abril

Professora: Sonia Ramos

Preu: 37,5 €

△ 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 de 12 anys a 20 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 30 de gener al 3 d'abril

Preu: gratuït

Cal inscripció prèvia al correu:
joventutesportiva@gramenet.cat





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. Safaretsjos i CC Can Mariner: Dilluns 27 de gener a les 17.00 h
- CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 28 de gener a les 17.00 h
- CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 29 de gener a les 17.00 h
- CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 30 de gener a les 17.00 h
- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 31 de gener 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



@centrescivicscsg



hola@tallersccgramenet.com



683 252 133



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!



xarxa de
centres cívics
i casals