

SANTA COLOMA
DE GRAMENET

**TALLERS
ALS CENTRES
CÍVICS I
CASALS**

TARDOR
2023

INSCRIPCIONS DEL 16 AL 25 DE SETEMBRE



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
creix amb tu



xarxa de
**centres cívics
i casals**



Descobriu i viviu la programació de tardor als centres cívics i casals de barri

Santa Coloma continua sent una ciutat viva, dinàmica i compromesa, amb una ciutadania activa i entusiasta que busca compartir moments, interessos i experiències. Els equipaments cívics de la ciutat són l'escenari perfecte per acollir una àmplia varietat d'activitats, tallers i monogràfics pensats per a totes les edats i gustos, i creats amb dedicació per donar resposta a les vostres necessitats i preferències culturals, creatives i de benestar personal.

Aquesta tardor, els nostres espais comunitaris tornen a omplir-se de vida i energia, amb propostes que us conviden a aprendre, a relaxar-vos i a compartir. Us animem a explorar nous interessos, millorar hàbits saludables i descobrir activitats que us facin sentir millor, tant físicament com emocionalment. L'objectiu és oferir-vos un temps de lleure de qualitat, enriquidor i ben aprofitat!

En aquesta edició de tardor, us presentem més de 55 activitats, repartides entre els diferents centres cívics i casals, amb 23 propostes noves que no us podeu perdre!

Aquesta temporada arriba amb moltes novetats, com són: els tallers de cuina (sabors de Turquia, postres de la Mediterrània i cuina de Nadal en família "Tronc de Nadal" entre altres), el de Nerikomi, el de ceràmica fes la teva tetera i tasses i una caseta de nadal il·luminada, loga facial: rejoveneix el teu rostre de forma natural, Barre, La brúixola aromàtica: una travessia sensorial en 10 escales, Parlez-vous français?, Anem a contar un bosc, Reconstrueix la teva identitat professional, Actuació, expressió i moviment, Força i mobilitat, així com els tallers en família castaween (cuina en família, halloween i castanyada, maquillatge de ferides, tallers de costura i de manualitats en família a castaween) entre altres.

Una vegada més, reafirmem que els centres cívics i casals són un punt de trobada fonamental a la ciutat. Us convidem a participar-hi, a fer-los vostres i a gaudir-los amb civisme i corresponsabilitat.

Mireia González Sáez

Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

TOTS ELS TALLERS D'UNA ULLADA

pàgina

COS I MENT

EXERCICIS DE FORÇA A TRAVÉS DEL IOGA CC Fondo.....	12
PILATES I BENESTAR CC Fondo.....	13
IOGA FACIAL CC Fondo.....	13
MOVIMENT I BENESTAR CC Can Mariner.....	16
BARRE CC Riu.....	19
EQUILIBRI DEL COS CC Llatí.....	23
FORÇA I MOBILITAT CC Llatí.....	23
SÒL PELVIÀ CC Singuerlín.....	28
CONTROL POSTURAL CC Singuerlín.....	29
CURA DE L'ESQUENA CC Singuerlín.....	29
MOVIMENT I BENESTAR CC Singuerlín.....	30
GAC CCc Singuerlín.....	30
SALUT ACTIVA CC Singuerlín.....	31
BARRE CC Singuerlín.....	31
TAITXI CC Singuerlín.....	33
IOGUILATES CC Raval.....	35
GAC C. Les Oliveres.....	36
PILATES C. Les Oliveres.....	36

DANSA, EXPRESSIÓ I MOVIMENT

ACTUACIÓ, EXPRESSIÓ I MOVIMENT CC Can Mariner.....	14
SWING SENSE PARELLA CC Can Mariner.....	15
ZUMBA CC Can Mariner.....	15
COREOGRAFIES TEATRALS CC Riu.....	17
CLAQUÉ CC Riu.....	18
DANCE & FIT CC Riu.....	19
RITMES CARIBENYS SENSE PARELLA CC Llatí.....	24
DANCE & FIT CC Singuerlín.....	32
DANCE & FIT CC Raval.....	35

CUINA

POSTRES DE LA MEDITERRÀNIA CC Fondo.....	7
CUINA DE MALAÍSA CC Fondo.....	7
BATCH COOKING CC Fondo.....	8
SABORS DE TURQUIA CC Fondo.....	8
REINVENTA ELS CLÀSSICS DE NADAL CC Fondo.....	9

IDIOMES

PARLEZ-VOUS FRANÇAIS? CC Llatí	22
--------------------------------------	----

TÈXTIL

TARDOR A LES TEVES MANS CC Riu	17
--------------------------------------	----

PLÀSTICA CREATIVA

NERIKOMI CC Fondo	10
CERÀMICA: TETERA I TASSETES CC Fondo	11
CERÀMICA: CASETA DE NADAL IL·LUMINADA CC Fondo	11
L'ART DEL DIBUIX CC Fondo	12
ANEM A CONTAR UN BOSC CC Llatí	26
AQUAREL·LA CC Singuerlín	27

TÈCNIQUES

ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT CC Can Mariner.....	13
GUITARRA CC Riu	18
LA BRUÍXOLA AROMÀTICA CC Riu	20
ESCRITURA D'AUTOCONEIXEMENT CC Llatí	22
RESTAURACIÓ DE MOBLES CC Llatí	24
CREIXEMENT PERSONAL CC Llatí.....	25
CREIXEMENT PERSONAL CC Singuerlín.....	32

TALLERS FAMILIARS

CUINA EN FAMÍLIA: TRONC DE NADAL CC Fondo.....	9
CUINA CASTAWEEEN: HALLOWEEN I CASTANYADA CC Fondo	10
CASTAWEEEN: MAQUILLATGE DE FERIDES CC Can Mariner.....	16
CASTAWEEEN: COSTURA EN FAMÍLIA CC Riu	21
CASTAWEEEN: L'ART DE LA TARDOR CC Singuerlín	34

A MÉS

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

INSCRIPCIONS

- El període d'inscripcions comença el 16 de setembre a les 10.00h i s'allarga fins al 25 de setembre o fins a exhaurir places. Les places són limitades.
- Les inscripcions i el pagament s'efectuaran únicament de manera virtual, a través del web www.tallersccgramenet.com que redirigeix a un aplicatiu des d'on es fa el pagament. El pagament es podrà fer amb targeta de crèdit o de dèbit. La inscripció serà efectiva un cop pagada la quota establerta.
- La inscripció ha de ser a nom de la persona que farà el taller.
- Conserva el rebut de pagament del taller.
- Els tallers comencen a partir del **28 de setembre**.
- Els diferents preus dels tallers estan establerts en funció de les hores totals del curs.
- Alguns tallers tenen un suplement econòmic en concepte de material, que s'haurà d'abonar el primer dia de classe directament a la persona tallerista.
- L'import del curs només es retorna en cas que s'anul·li el taller perquè no s'arriba al mínim de places establertes. En aquest cas, es comunicarà prèviament a les persones interessades i es farà el retorn amb el mateix mètode de pagament.
- Els tallers estan adreçats a públic adult (excepte els tallers familiars). L'edat mínima per inscriure's a un taller és de 16 anys fets.
- Les activitats d'aquest programa tenen com a objectiu fomentar l'interès cultural i arribar a un públic ampli, sense entrar en competència amb l'oferta especialitzada, i són susceptibles de canvis d'ubicació i de programació.

Informació en relació amb les inscripcions:

Mail: hola@tallersccgramenet.com

WhatsApp: 683 252 133

GENTRE GÍVIC del FONDO

▶ POSTRES DE LA MEDITERRÀNIA

INTENSIU

NOU

Començarem el nostre viatge per mar per conèixer les peces de rebosteria més típiques dels països que ens envolten. Descobrirem tècniques i ingredients en comú i ens deixarem sorprendre amb les seves variants.

Dimats de 18.00 a 20.00 h

Del 13 d'octubre al 27 d'octubre

A càrrec de: Cristina Calvo / Preu: 15 €

*Preu del material: 12 €



▶ CUINA DE MALAÍZIA

INTENSIU

NOU

Viatge gastronòmic sense sortir de la cuina. Aprendràs a cuinar: *Chicken satay* amb espècies tradicionals i la seva salsa cremosa de cacauets; *Mee Goreng Mamak*, l'espectacle del wok de carrer; un deliciós i aromàtic *Kari Sayur* amb *Tofu Puffs* acompanyat de *Roti Canai*, un pa de paella. I dos de les seves begudes tradicionals: *Teh Tarik* i un refrescant elixir de roses *Sirap Bandung*.

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Del 21 al 28 d'octubre

A càrrec de: Mónica Zubieta / Preu: 15 €

*Preu del material: 15 €

BATCH COOKING

INTENSIU

NOU

Aprendràs a organitzar un menú setmanal equilibrat i deliciós, optimitzant els ingredients al màxim. Farem una sessió "Especial samfaina" i una sessió "Menú saciant". Prepararem: Bacallà amb samfaina tradicional, Macarrons de lleties amb bolonyesa saborosa, Barquetes d'albergínia farcida i gratinada, Bowl proteic, Saltejat asiàtic, Fals fricandó i molt més.

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Del 4 a l'11 de novembre

A càrrec de: Mónica Zubieta

Preu: 15 €

*Preu del material: 14 €

SABORS DE TURQUIA: ENTRE EUROPA I ÀSIA

INTENSIU

NOU

Plena d'espècies aromàtiques, herbes fresques i elaboracions tradicionals, la cuina turca ens convida a descobrir una cultura on compartir el menjar és una autèntica celebració. Aprendrem a preparar una selecció de plats emblemàtics on l'equilibri entre acidesa, frescor i textures és essencial, utilitzant ingredients característics com el sumac, la melassa de magrana, el iogurt o les herbes aromàtiques.

Dilluns de 17.30 a 20.30 h

Del 28 de setembre al 5 d'octubre

A càrrec de: Claudio Masala - Travelcook

Preu: 15 €

*Preu del material: 12 €

▶▶ **REINVENTA ELS CLÀSSICS DE NADAL**

NOU

Torró salat? Tortell en copa? Aquest Nadal reinventa els clàssics de sempre amb tècniques de cuina real (curats, esferificacions, terrines). I tot pensat per preparar amb antelació.

Dilluns 17.30 a 20.30 h

Del 23 al 30 de novembre

A càrrec de: La Mama Alicia

Preu: 15 €

*Preu del material: 16 €

▶▶ **CUINA EN FAMÍLIA: TRONC DE NADAL**

MONOGRÀFIC

NOU

Taller de pastisseria on elaborarem una planxa de bescuit per farcir i cargolar com un tronc de Nadal. Podrem posar-lo al mig de la taula i fer-li cops de bastó, però també el podrem menjar a mossegades! Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys. La inscripció inclou un infant i un adult.

Grup A: divendres 27 de novembre

Grup B: divendres 11 de desembre

De 17.30 a 19.30 h

A càrrec de: Cristina Calvo

Preu: 5 €

*Preu del material: 5 €

CASTAWEEN - CUINA EN FAMÍLIA: HALLOWEEN I CASTANYADA

NOU

Germanor de tradicions d'arreu del món a la nostra cuina. Aprendrem a fer nous models de panellots terrorífics i deliciosos. Farem castanyes, carabasses, barrets de bruixa i vampirs! Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys. La inscripció inclou un infant i un adult.

Grup A: divendres 16 d'octubre
Grup B: divendres 30 d'octubre

De 17.30 a 19.30 h

A càrrec de: Cristina Calvo / Preu: 5 €

*Preu del material: 5 €



NERIKOMI

Tècnica d'origen japonès que consisteix a combinar argiles de diferents colors per crear dibuixos i patrons integrats dins de la mateixa peça. Aprendrem a preparar les planxes, combinar colors, crear patrons i donar forma a peces útils i decoratives amb argila d'assecat a l'aire.

NOU

Dilluns de 19.20 a 20.50 h
Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Elisenda Adell

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 15 €



CERÀMICA: TETERA I TASSETES

NOU

Faràs una tetera i unes tasses de planxa i les pintaràs perquè siguin unes peces úniques.

Un cop fet el taller, la tallerista s'emportarà les peces per ficar-les al forn, i es podran recollir pel Taller de Lua (carrer Segarra, 12), a partir del dia indicat per la tallerista.

Dijous de 17.30 a 20.00 h

De l'1 al 29 d'octubre

*Nota: el 22 d'octubre no hi ha classe

A càrrec de: Laura Álvarez, del Taller de Lua

Preu: 25 €

*Preu del material: 45 €



CERÀMICA: CASETA DE NADAL IL·LUMINADA

MONOGRÀFIC

NOU

Farem una caseta de Nadal per il·luminar amb una vela o llums. Farem servir la tècnica de planxa i acabat en blanc.

Un cop fet el taller, la tallerista s'emportarà les peces per ficar-les al forn, i es podran recollir pel Taller de Lua (carrer Segarra, 12) a partir del dia indicat per la tallerista.

Dijous de 17.30 a 20.30 h

26 de novembre

A càrrec de: Laura Álvarez, Taller de Lua

Preu: 25 €



L'ART DEL DIBUIX

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

Dimecres de 19.20 a 20.50 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Elisenda Adell

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 7 €

EXERCICI DE FORÇA A TRAVÉS DEL IOGA

Descobreix una forma diferent de desenvolupar força i resistència a través del ioga. En aquest taller treballaràs tot el cos mitjançant el seu propi pes, fent postures, moviments conscients i tècniques de respiració que enforteixen la musculatura profunda de manera segura i progressiva. T'ajudarà a protegir les articulacions i millorar la postura.

NOU

Divendres de 18.00 a 19.30 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

*Nota: el 9 d'octubre no hi haurà classe

A càrrec de: Aldana Albene

Preu: 33,75 €

PILATES I BENESTAR

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 19.25 a 20.55 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Natalia Corvalán

Preu: 33,75 €



IOGA FACIAL: REJUVENEIX EL TEU ROSTRE DE FORMA NATURAL

INTENSIU

NOU

Descobreix una manera natural de cuidar i rejuvenir el teu rostre. En aquest taller aprendràs exercicis i automassatges per tonificar la musculatura facial, suavitzar arrugues, redefinir l'oval del rostre, estimular la circulació i alliberar tensions. Una pràctica senzilla que t'ajudarà a lluir un rostre més ferm, lluminós i relaxat.

Dijous de 19.00 a 20.30 h

Del 19 d'octubre al 9 de novembre

A càrrec de: Laia Solé

Preu: 15 €



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 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Anna Marçet

Preu: 33,75 €



▶▶ **ACTUACIÓ, EXPRESSIÓ I MOVIMENT**

Farem servir tècniques de relaxació, exercicis de confiança, jocs dramàtics i d'improvisació per treballar les primeres nocions bàsiques del món del teatre i de la dansa.

NOU

Dijous de 18.30 a 20.00 h

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

A càrrec de: Francisco Baglietto

Preu: 33,75 €

▶▶ **SWING SENSE PARELLA**

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

Divendres de 19.15 a 20.45 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

*Nota: el 13 de novembre no hi haurà classe

A càrrec de: El Temple del Swing

Preu: 33,75 €



▶▶ **ZUMBA**

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

Dimarts de 18.00 a 19.00 h

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Professora: Lourdes Torres

Preu: 25 €



MOVIMENT I BENESTAR

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

Dijous de 17.45 a 19.15 h

Del 8 d'octubre al 3 de
desembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



CASTAWEEN: MAQUILLATGE DE FERIDES

MONOGRÀFIC

NOU

Aprendreu a fer unes ferides terrorífiques per aconseguir donar realisme a la teva disfressa de Halloween. Adreçat a famílies amb infants de 8 a 12 anys. La inscripció inclou un menor i un adult.

Dimecres de 18.00 a 19.30 h

28 d'octubre

A càrrec de: Aileen Cacenaves

Preu: 3,75 €

*Preu del material: 4 €

GENTRE GÍVIC del RIU

▶▶ **GANXET: TARDOR A LES TEVES MANS**

NOU

Taller d'iniciació al ganxet on aprendràs els fonaments d'aquesta tècnica, des de com llegir patrons i seleccionar materials fins al domini dels punts essencials. A mesura que avancem pas a pas podràs teixir el teu projecte: unes pràctiques i càlides mitenes.

Dilluns de 18.00 a 19.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Laura Salas / Preu: 33,75 €

*Preu de material: 20 €



▶▶ **COREOGRAFIES TEATRALS**

NOU

Aquest taller convida a explorar el ritme, l'expressió i la creativitat a través de petites coreografies amb intervencions actorals i de moviment, fent servir diferents cançons i estils musicals. 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 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Francisco Baglietto

Preu: 33,75 €

GUIARRA

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

Dilluns de 17.30 a 19.00 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Francisco Asensio

Preu: 33,75 €



CLAUQUÉ

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

Divendres de 17.00 a 18.15 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

*Nota: el 27 de novembre no hi haurà classe

A càrrec de: Cristina Méndez /

Francesc Aloma

Preu: 28,12 €



▶▶ **BARRE**

Disciplina d'entrenament físic de baix impacte que fusiona moviments inspirats en el ballet, el pilates i el ioga. Les classes s'estructuren per treballar tot el cos i es basen en exercicis d'isometria i repetició. Beneficis: tonificació muscular, millora de la postura corporal i guanyaràs força i equilibri.

NOU

Divendres de 18.30 a 20.00 h

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €

▶▶ **DANCE & FIT**

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

Dimecres de 18.00 a 19.00 h

Del 30 de setembre al 2 de desembre

A càrrec de: Lourdes Torres

Preu: 25 €





LA BRÚIXOLA AROMÀTICA: UNA TRAVESSIA SENSORIAL EN 10 ESCALES

NOU

Et convidem a iniciar una travessia olfactiva única. Navegarem per un mapa dissenyat per explorar les múltiples dimensions de les aromes, aterrant cada dijous en un destí diferent: des dels fonaments de la ciència botànica fins als racons més subtils de les emocions, el cos i l'inconscient. Prepara el teu quadern de bitàcora i deixa't guiar per la saviesa de les plantes.

Dijous de 17.30 a 19.00 h.

Del 8 d'octubre al 3 de
desembre

A càrrec de: Àfrica Cañizares

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 15 €





CASTAWEEN: TALLER DE COSTURA EN FAMÍLIA

**NOU**

Petits i grans treballareu en equip per donar vida a la vostra pròpia carabassa. És una manualitat d'iniciació a la costura pensada per compartir una estona de qualitat en família i emportar-se a casa un ornament de tardor únic.

Adreçat a famílies amb infants de 6 a 12 anys. La inscripció inclou un infant i un adult.

Dimecres de 17.30 a 19.00 h.

21 d'octubre

A càrrec de: Jimena Basile

Preu: 3,75 €

*Preu del material: 3 €

GENTRE GÍVIC LLATÍ

▶▶ **PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?**

Dirigit a persones interessades a aprendre o millorar el seu nivell de francès en un ambient dinàmic i participatiu. És necessari tenir uns mínims coneixements previs (saber presentar-se i conèixer els números).

NOU

Divendres de 18.00 a 19.30 h.

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

A càrrec de: Daphné Huau

Preu: 33,75 €

▶▶ **ESCRITURA D'AUTOCONeixEMENT**

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

Dimarts de 18.00 a 19.30 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

A càrrec de: Anna Marcet

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 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



FORÇA I MOBILITAT

Taller per fomentar el benestar físic a través del moviment conscient. Combina exercicis de tonificació i força dels diferents grups musculars amb exercicis d'estiraments i flexibilitat per a millorar la resistència física.

NOU

Dijous de 19.00 a 20.30 h

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €

▶▶ **RESTAURACIÓ DE MOBLES**

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

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Andrea Zaragoza

Preu: 45 €

* Preu de material: 5 €



▶▶ **RITMES CARIBENYS SENSE PARELLA**

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

Divendres de 19.00 a 20.30 h

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

* Nota: el 20 de novembre no hi haurà classe

A càrrec de: Marcos Sánchez

Preu: 33,75 €



CREIXEMENT PERSONAL: RECONSTRUEIX LA TEVA IDENTITAT PROFESSIONAL



Taller de creixement personal per a persones que se sentin perdudes i estancades i no sàpiguen cap a on dirigir la seva vida laboral. Aquest taller t'ajudarà a comprendre qui ets, com funcionen i què necessites per sentir-te realitzat/da. A través d'eines d'autoconeixement i exercicis pràctics començaràs a reconstruir la teva identitat professional per prendre decisions més coherents amb tu mateix/a.

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Patricia de Huerta

Preu: 33,75 €





ANEM A CONTAR UN BOSC



Un taller que emfatitza la connexió entre el funcionament de la naturalesa i la vida humana, utilitzant el procés creatiu com a mirall i espai d'assaig per a l'autodescobriment. Cada sessió tindrà un inici, seguit d'una reflexió basada en metàfores naturals, un entrenament creatiu basat en olfaccions, l'activitat central de creació i un tancament compartit.

Dimarts de 18.45 a 20.45 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

A càrrec de: Cecilia Carrasco

Preu: 45 €

*Preu de material: 10 €



GENTRE GÍVIC del SINGUERLÍN



AQUAREL·LA

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

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

GRUP A

Dimarts de 19.15 a 20.45 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

A càrrec de: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 9 €

GRUP B

Dijous de 19.15 a 20.45 h

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

A càrrec de: Haridian Donés

Preu: 33,75 €

*Preu del material: 9 €





SÒL PELVIÀ

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

GRUP MATÍ

Dijous de 10.30 a 12.00 h

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €

GRUP TARDA

Dilluns de 17.45 a 19.15 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €





CONTROL POSTURAL

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

Divendres de 10.00 a 11.30 h

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



CURA DE L'ESQUENA

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

Dilluns de 17.15 a 18.45 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



MOVIMENT I BENESTAR

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

Dilluns de 19.00 a 20.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



GAC

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

Dimecres de 10.00 a 11.30 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €





SALUT ACTIVA

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

Divendres de 10.30 a 12.00 h

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

A càrrec de: Valentina Medel

Preu: 33,75 €



BARRE

Disciplina d'entrenament físic de baix impacte que fusiona moviments inspirats en el ballet, el pilates i el ioga. Les classes s'estructuren per treballar tot el cos i es basen en exercicis d'isometria i repetició. Beneficis: tonificació muscular, millora de la postura corporal i guanyaràs força i equilibri.



Dijous de 17.00 a 18.30 h

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €



CREIXEMENT PERSONAL: RECONSTRUEIX LA TEVA IDENTITAT PROFESSIONAL

NOU

Taller de creixement personal per a persones que se sentin perdudes i estancades i no sàpiguen cap a on dirigir la seva vida laboral. Aquest taller t'ajudarà a comprendre qui ets, com funciones i què necessites per sentir-te realitzat/da. A través d'eines d'autoconeixement i exercicis pràctics començaràs a reconstruir la teva identitat professional per prendre decisions més coherents amb tu mateix/a.

Dilluns de 10.30 a 12.00 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Patricia de Huerta

Preu: 33,75 €



DANCE & FIT

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

Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Associació Esportiva Sant Andreu

Preu: 22,51 €



▶▶ 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 tornen més flexibles.

Dimecres de 18.00 a 19.30 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Jorge Moreno

Preu: 33,75 €





CASTAWEEN: L'ART DE LA TARDOR

MONOGRÀFIC

NOU

Activitat per a famílies amb infants de 7 a 12 anys.
Crearem figures de castanyes, carbasses d'origami
i decoracions per a l'altar del Dia dels Morts.
Un espai per compartir creativitat, tradicions i
manualitats en família!
La inscripció inclou un infant i un adult.

Divendres de 17.30 a 19.00 h
23 d'octubre

A càrrec de: Janka Trojckova

Preu: 3,75 €

*Preu del material: 3 €



GENTRE GÍVIC del RAVAL

DANCE & FIT

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

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Lourdes Torres

Preu: 22,51 €

IOGUILATES

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

Dimarts de 18.30 a 20.00 h

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €

GENTRE GÍVIC DE LES OLIVERES

▶▶ **GAC - GLUTIS, ABDOMEN I CAMES**

Classes dirigides d'entrenament funcional enfocades a enfortir i tonificar el tren inferior i el core. Ajuda a millorar la postura i reafirma els músculs d'aquestes zones i cremar calories.

NOU

Dilluns de 10.00 a 11.30 h

Del 28 de setembre al 30 de novembre

A càrrec de: Marta Ureña

Preu: 33,75 €

▶▶ **PILATES**

Amb aquest taller milloraràs la teva salut i benestar, a través d'aquesta meravellosa disciplina. El Pilates és un mètode enfocat a enfortir el cos de dins cap a fora, millorant la postura, la flexibilitat i la força muscular. Aprenderàs 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 7 d'octubre al 2 de desembre

A càrrec de: Sonia Ramos

Preu: 33,75 €



△ MÉS A LA XARXA DE CENTRES CÍVICS I CASALS TROBARÀS



Programa de tallers de manualitats per a oferir 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 de la nostra gent gran.

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 28 de setembre a les 17.00 h.
- CC Singuerlín i CC Raval: Dimarts 29 de setembre a les 17.00 h.
- CC Guinardera i CC Llatí: Dimecres 30 de setembre a les 17.00 h.
- CC Can Franquesa i C. Riu Nord: Dijous 1 d'octubre a les 17.00 h.
- CC Fondo i C. Oliveres: Divendres 2 d'octubre 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, B20, B30,
B80, B84, V33, M27, M28

CENTRE CÍVIC DEL RIU

C. Lluís Companys, 9
93 385 03 79

  Santa Coloma

 B14, B15, B18, 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, B20, M27

CENTRE CÍVIC DEL FONDO

C. Wagner, 19
93 392 84 63

  Fondo

 M1, B15, B23, B29,
B80, B81, M27, M28

CENTRE CÍVIC DEL RAVAL

C. Monturiol, 20
93 385 83 77

  Can Peixauet

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

CENTRE CÍVIC DEL LLATÍ

C. Nàpols, 41
93 391 99 97

  Fondo

 M1, B15, B80, B81,
M27, M28

MÉS INFORMACIÓ A

www.tallersccgramenet.com

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

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

 hola@tallersccgramenet.com

 683 252 133





Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
creix amb tu



xarxa de
**centres cívics
i casals**