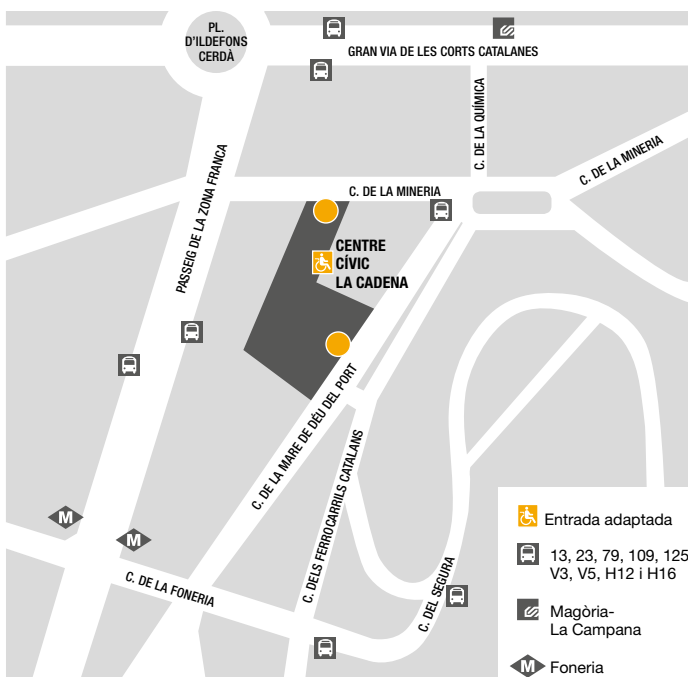


MAPA



ADREÇA CENTRE

Centre Cívic La Cadena

Mare de Déu de Port, 397 · 08038 Barcelona
933 313 498 · cclacadena@entitatslamarina.org
Entrada adaptada pels patis dels edificis.
ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lacadena
barcelona.cat/sants-montjuic

GESTIÓ CÍVICA

Unió d'Entitats de la Marina

Mare de Déu de Port, 363
933 313 842 · info@entitatslamarina.org

HORARI

De **dilluns** a **divendres** de 9 a 14 h i de 17 a 22 h.
Dissabte de 9 a 14 h i de 17 a 22 h. Les tardes de dissabte el centre obrirà si hi ha activitats.

**Districte de
Sants-Montjuïc**

Centre Cívic La Cadena

PROGRAMACIÓ CULTURAL

Juliol 2019

La Cadena

la marina
unió d'entitats

Ajuntament de
Barcelona



Període d'inscripcions

Inscripcions del 18 al 28 de juny.

Les inscripcions es fan presencialment al centre. El pagament dels tallers es farà amb targeta bancària. No s'acceptarà el pagament en efectiu. Els cursos han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament.

Reducció i subvenció dels imports dels cursos: Informeu-vos en el mateix centre.

Inici de tallers: l'1 de juliol

Final de tallers: 26 de juliol

Tots els tallers tenen una durada de 4 setmanes.

TALLERS INTENSIVS

ARTÍSTICS

BATU-ZUMBA

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14 €

Tallerista: Lourdes López

FEM ZUMBA!

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14 €

Tallerista: Patricia de la Torre

LET'S SWING

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14 €

Tallerista: Fermí Naudi

Es recomana venir en parella, però no és obligatori.

SALSA PASSOS LLIURES

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Preu: 14 €

Tallerista: Florència Vila

Aprendrem una varietat de passos lliures i moviments que t'aportaran recursos a l'hora de ballar salsa.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimecres, de 9 a 10 h

Preu: 14 €

Tallerista: Alberto Costas

TONIFICACIÓ SUAU

Dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 14 €

Tallerista: Alberto Costas

Per millorar la mobilitat de la gent gran.

PILATES

GRUP M1

Dimecres, d'11 a 12 h

Tallerista: Alberto Costas

GRUP T1

Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Tallerista: Amanda Susena

GRUP T3

Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h

GRUP T2

Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h

Tallerista: Núria Rodó

GRUP T4

Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu un dia: 14 €

Preu dos dies: 28 €

Entrenament que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació.

GAC

Dilluns, de 20 a 21 h

Preu: 14 €

Tallerista: Amanda Susena

Tonificació de glutis, abdomen i cames.

HIIT

Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 14 €

Tallerista: Amanda Susena

L'entrenament intervàlic d'alta intensitat combina exercicis cardiovasculars amb exercicis de força.

CICLE: ESTIU AL PARC

Actuacions al Parc de Can Sabaté.

Activitats gratuïtes per a tota la família.

ARACA

Dimarts, 2 de juliol, a les 20 h

Música argentina contemporània, jazz i nou tango, amb veu pròpia i so personal, liderat per la cantant Susana Negri.

BLAS PICÓN / ÓSCAR RABADÁN

Dimarts, 9 de juliol, a les 20 h

Amb un repertori format per temes propis i versions triades amb cura, aquest duo ens submergeix en els sons més foscos i ancestrals del blues.

THE VINTAGE CLOCK

Dimarts, 16 de juliol, a les 20 h

Tres veus femenines i els seus respectius instruments, acompanyades per un trio de guitarra, baix i percussió, presenten un concert que rellegeix el swing i el bugui-bugui en clau lúdica i personal.

PLANE

Dimarts, 23 de juliol, a les 20 h

Més que una banda, Plane és un grup d'amics amb la confiança i maduresa per aportar l'estil musical de cadascú, fusionar-lo i aconseguir un so personal i reconeixible.

MONOGRÀFIC

CREACIÓ DE MANDALES CREATIVES

Dijous, 1 de juliol, a les 18 h

Activitat gratuïta

Aprèn a crear les teves pròpies mandales tot descobrint el camí cap al teu jo essencial.

EXPOSICIÓ

CONCURS DE CARTELLS DE LA FESTA MAJOR DE LA MARINA, BACANALS DE BARCELONA 2019.

Del 25 de juny al 26 de juliol.

Els cartells presentats al concurs s'exposen a la galeria del centre.

CASAL D'ESTIU

Adreçat a nens i nenes de 4 a 14 anys. Durant el casal es programaran propostes lúdiques i educatives amb l'objectiu d'assegurar que tots els infants i joves del barri tinguin l'oportunitat de participar en activitats educatives a l'estiu.

El casal s'organitza en cinc torns:

- Torn 1: **del 25 al 28 de juny.**
- Torn 2: **del 1 al 5 de juliol.**
- Torn 3: **del 8 al 12 de juliol.**
- Torn 4: **del 15 al 19 de juliol.**
- Torn 5: **del 22 al 26 de juliol.**

Consulteu preus al centre.

ALTRES SERVEIS

CESSIÓ D'ESP AIS

Disposem d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu-ne condicions a la web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatslamarina.org

SALA WI-FI

Oferim sala WiFi per a tothom que en vulgui fer-ne ús.

VOLS EXPOSAR?

Espai per a propostes artístiques tant d'artistes consolidats com de joves amateurs.