

## PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Inscripcions:  
del 5 al 23 de setembre

Les inscripcions es fan presencialment al CC La Cadena o telemàticament a través de la nostra pàgina web. Les places dels grups s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció i pagament. El pagament es formalitzarà només mitjançant targeta bancària. Tots els preus inclouen IVA. **No s'acceptarà el pagament en efectiu.**

Informe-vos en el mateix centre sobre:  
Reducció i subvenció dels imports per a aturats i persones amb discapacitat d'entre el 33% i el 64%, **per a un taller** amb el 50% de descompte; reducció i subvenció dels imports per a persones amb discapacitat igual o superior del 65% **per a un taller** amb el 75% de descompte. **Inscripcions presencials aportant la documentació en el moment de la inscripció. Descomptes només aplicables durant el període d'inscripció.**

Només en el cas que no es faci el taller es retornaran els diners de la matrícula. **No es faran devolucions passades les tres setmanes de la data de cancel·lació del taller.** Places limitades. Els tallers han de tenir un mínim de persones inscrites perquè es puguin impartir.

**Inici de tallers:** 3 d'Octubre  
**Final de tallers:** 17 de Desembre  
Del 19 al 23 de desembre es considera setmana de recuperacions.

## TALLERS

### TAST GRATUÏT DE TALLERS

Inscripció prèvia.

Places limitades

**JO GUIXO, TU GUIXES:** dilluns 19 de setembre, de 18.30 a 19.30 h  
**FILIGRANA:** dimarts 20 de setembre, de 17.15 a 18.15 h  
**BARRE:** dilluns 19 de setembre, de 19 a 20 h.

#### **N** NOU TALLER

#### **35** 35 ANIVERSARI

Activitat de la setmana de la Natura del 3 al 9 d'Octubre

Activitat del cicle de Ciència de la Marina del 14 al 20 de Novembre

## DANSA I MOVIMENT

### TWERK

**Dimecres** de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 43,80 €  
Tonifiquem les cames, els glutis i la cintura a través del moviment dels malucs.

### TALLER DE DANSA

**Dimarts** de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 39,42 €  
De 6 a 12 anys  
Introducció a la dansa desenvolupant la creativitat a partir de la improvisació i les tècniques de la dansa clàssica, contemporània i dansa creativa.

### COUNTRY AVANÇAT

**Dijous** de 10 a 11.30 h  
Preu: 65,70 €  
Si ja coneixes aquest ball i en tens nocions, vine a millorar la tècnica i aprendre nous passos.

### FEM ZUMBA

**Dimecres** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 43,80 €  
Ball aeròbic, moviment dansat, ritmes llatins, treball de força i resistència, etc. Divertides i senzilles coreografies en grup.

### BATU-ZUMBA

**Divendres** de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 48,18 €  
Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

### ESPAI ARTÍSTIC

### GUIARRA INICIACIÓ

**Dimecres** de 18 a 19.15 h  
Preu: 54,75 €  
Si vols començar a conèixer aquest instrument, aquest és el teu taller. Comença des de zero! Cal portar instrument.

### GUIARRA 2

**Dimecres** de 19.15 a 20.30 h  
Preu: 54,75 €  
Si ja et defenses amb la guitarra i vols agafar agilitat amb el punteig i els acords, vine! Cal portar instrument.

### UKELELE INICIACIÓ

**Divendres** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 48,18 €  
Aquí pots començar a aprendre a tocar aquest instrument de quatre cordes! Cal portar instrument.

### UKELELE INTERMIG

**Divendres** de 17.15 a 18.15 h  
Preu: 48,18 €  
Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

### LETTERING

**Divendres** de 17 a 18.30 h  
Preu: 72,27 €. *Suplement: 20€.*  
Anima't a endinsar-te en el món del lettering, aprenent els secrets de les lletres cal·ligràfiques i creant projectes increïbles que t'enduràs a casa.

### POSTALS DE NADAL

**Dissabte** 26 de novembre d'11 a 13 h  
Preu: 10,32 €.  
Aprendrem els coneixements bàsics necessaris per iniciar-te en el món del lettering. I ho posarem tot en pràctica creant unes postals de nadal increïbles que enamoraran als vostres familiars.

### JO GUIXO, TU GUIXES

**Dilluns** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 48,18 € *Suplement: 10 €*  
Així no es dibuixa! Has gastat un full per res! Ui, quin guixarot que has fet! Et sonen aquestes frases? Us proposem un lloc on jugar a guixar des de l'impuls, la intuïció i la curiositat.

### FILIGRANA

**Dimarts** de 17.15 a 18.15 h  
Inici 18 d'octubre  
Preu: 30,66 € *Suplement: 10 €*  
Crearem decoracions i objectes a partir de diferents tècniques.

### DECOUPAGE

**Dimarts** de 18.30 a 19.30 h  
Inici 18 d'octubre  
Preu: 30,66 € *Suplement: 10 €*  
Donem nova vida a objectes com llaunes, recipients de vidre o caixes utilitzant tovallons de diferents estampats.

### AQUAREL·LA

**Dijous** de 19.45 a 20.45 h  
Inici 20 d'octubre  
Preu: 35,04 € *Suplement: 10 €*  
Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte.

### ENQUADERNACIÓ

**Dissabte** 5, 12 i 19 de novembre d'11 a 13 h  
Preu: 31,92 € *Suplement: 10 €*  
Vols aprendre a fer les teves pròpies llibretes, diaris o quaderns? Seran úniques!

### IMPROVISACIÓ TEATRAL

**Dissabte** 15 i 22 de novembre d'11 a 13 h  
Preu: 21,18 €

### SALUT I BENESTAR

### COSMÈTICA NATURAL: CUIDEM LA PELL

**Divendres**, 21 i 28 d'octubre de 18 a 20.30 h  
Preu: 13,30 €. *Suplement: 10 €*  
Coneixerem quins tipus de pell hi ha, com és la nostra i ens farem dues cremes a mida i personalitzades.

### COSMÈTICA NATURAL: MACERACIONS BOTANIQUES

**Divendres**, 11 i 25 de novembre de 18 a 20.30 h  
Preu: 13,30 €. *Suplement: 10 €*  
Aprendrem a fer extractes a partir de plantes amb propietats naturals i cosmètiques. Ens emportarem a casa dos extractes.

### IOGA

**T1. Dilluns**, de 18.45 a 19.45 h  
**T2. Dilluns**, de 20 a 21 h (vinyasa)  
Preu: 48,18 €.  
**M1. Dimarts i dijous**, de 9.30 a 10.45 h  
Preu: 104,03 €  
**T3. Dijous**, de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 43,80 €

Hatha yoga, el camí cap al benestar. I vinyasa yoga, la dansa de la respiració i el moviment.

### TONIFICACIÓ SUAU

**Divendres** de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 41,39 €  
Activitat per millorar la mobilitat corporal.

### GIMNÀSTICA DOLÇA

**Dilluns i dimecres** 9.30 a 10.30 h.  
Preu: 64,03 €  
**Divendres** de 9.30 a 10.30 h.  
Preu: 33,54 €  
Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada.

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

**GRUP A: Dilluns i dimecres**, de 10.30 a 11.30 h  
**GRUP B: Dilluns i dimecres**, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 64,03 €  
Per trencar amb el sedentari-me i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat; l'agilitat; la força, l'educació postural i el control del cos.

### PILATES M1

**Dilluns i dimecres** de 11.30 a 12.30 h  
Preu: 79,03 €  
Treballarem la musculatura, la resistència i la flexibilitat amb control de la respiració i la ment. Una de les millors alternatives per tonificar el cos.

### PILATES

**T1: Dilluns** de 20 a 21 h  
Preu: 48,18 €  
**T2: Dimarts** de 20 a 21 h  
Preu: 39,42 €  
**T3: Dimecres** de 16.15 a 17.15 h  
Preu: 43,80 €  
**T4: Dijous** de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 43,80 €

### TONO-STEP

**Dimarts** 18.45 a 19.45h  
Preu: 39,42 €  
Activitat cardiovascular, sense coreografia, amb treball muscular de tot el cos fent servir l'step, pilotes, gomes i peses.

### GAC

**Dimarts** de 17.30 a 18.30h  
Preu: 39,42 €  
Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos.

### HIIT

**Dijous** de 19.45 a 20.45h  
Preu: 43,80 €  
Converteix el teu metabolisme en un forn crema greixos, realitzant sèries d'exercicis d'alta intensitat amb períodes de recuperació més baixa.

### BARRE

**Dilluns** de 19 a 20 h  
Preu: 48,18 €  
L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

### ESTIRAMENTS I CORRECCIÓ POSTURAL

**Dijous** de 16.15 a 17.15 h  
Preu: 43,80 €  
Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació.

### TÈCNiques DE RESPIRACIÓ

**Dimecres** de 16.15 a 17.15 h  
Preu: 43,80 €  
La nostra respiració es fa segons com ens sentim. Per això, respirar bé ens ajuda a gaudir de molta més energia i serenitat.

### TAI-TXI

**Dijous** de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 43,80 €  
Millora la teva salut a través d'aquesta art marcial xinesa mil·lenària.

### MARXA NÒRDICA

**Dimecres** de 18 a 20 h  
Preu: 87,60 €  
Activitat física a l'aire lliure completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut. Cal portar bastons de marxa nòrdica.

## MAPA



## ADREÇA CENTRE

**Centre Cívic La Cadena**  
Mare de Déu de Port, 397 08038 Barcelona  
Entrada adaptada pels patis dels edificis.  
Telèfon: 933 313 498  
cclacadena@entitatslamarina.org  
www.cclacadena.com

## GESTIÓ CÍVICA

**Unió d'Entitats La Marina**  
Mare de Déu de Port, 363  
933 313 842

## HORARI

De **dilluns** a **divendres** de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.  
**Dissabte** de 9.30 a 14 h. Les tardes de dissabte el centre obrirà si hi ha activitat o programació especial.

**Districte de Sants-Montjuïc**

## TALLERS

## RECURSOS

### JUGUEM A APRENDRE ANGLÈS

De 3 a 5 anys

**GRUP A: Dimarts** de 17.30 a 18.30 h

**GRUP B: Dimecres** de 17.30 a 18.30 h

De 6 a 8 anys

**GRUP C: Dimarts** de 18.30 a 19.30h

Preu dimarts: 39,42 €

Preu dimecres: 43,80 €

### ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

**Dijous**, d'11 a 12.30 h

Preu: 45,75 €

Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul.

### MÒBIL PER A GENT GRAN

**Dijous** de 16.30 a 17.30 h

Del 6 al 27 d'octubre

Taller gratuït

Resoldrem tots els dubtes que tinguis sobre l'ús del mòbil i t'ensenyarem allò que vulguis aprendre!

### FERMENTS ARTESANALS

**Divendres 18 de novembre**

de 18.30 a 20.30 h

Preu: 21,28 €

Aprendrem a conservar aliments i extreure o imbuir sabors.

### HORT URBÀ

**Dissabte 8 d'octubre**

de 10.30 a 12.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Aprendrem com fer un mini hort urbà, apte per qualsevol tipus d'espai reduït: balcó, finestra o interior de casa teva.

A càrrec de Millor que nou.

### CICLE: TERRASSA D'ESTIU

Al Parc de Can Sabaté

Activitat gratuïta amb reserva prèvia

### IMPRO ACATOMBA SHOW

**Dimecres 14 de setembre**

a les 19h

Vine a passar una intensa sessió amb actors-improvisadors que et faran riure!!! Un show dedicat al món del cinema.

Cia. Impro Acatomba

### (la) FRONTERA

**Dimecres 21 de setembre**

a les 19h

A quina part de fons del mar han quedat les persones que no han arribat? Moltes vides es perden cada any al Mediterrani. És el món un lloc segur on viure?

Cia. La Caprina

### CICLE: INTIMS

### UNA CORDA MÉS

**Dimarts 29 de novembre**

a les 19h

La violinista Núria Balcells i el guitarrista Rocco Papia ens captivaran amb l'original fússió del violí de 5 cordes i guitarra de 7 cordes.

### UNIENDO TIERRAS

**Dimarts, 20 de desembre**

a les 19 h

Una peça que representa la decisió de migrar de moltes dones. Els desacords en arribar, les il·lusions, la dedicació al treball de cures, les lluites com a treballadores. No volem ser només mà d'obra. Volem aportar pensament, reflexió i transformació a aquest sistema, a aquesta societat. A càrrec de Mujeres Unidas Entre Tierras, companyia resident Bambalina 2022.

### CICLE: DISSABTES EN CADENA

Activitats gratuïtes per a tota la família amb inscripció prèvia. En totes les sessions trobareu un espai de joc lliure, el racó de lectura de la biblioteca Francesc Candel, la zona d'alimentació saludable i esmorzar, un contacontes i l'activitat mensual corresponent.

### AMB "M" DE MÚSICA

**Dissabte 17 de setembre**

a partir de les 11h

Sessió de música viva. una bona eina per expressar les emocions i els sentiments. Si, a més, hi posem moviment i instruments podem arribar a sentir-la molt més viva.

A càrrec de Marta Estruch Brichs

### AMB "M" DE MEDIACIÓ

**Dissabte 29 d'octubre**

a partir de les 11h

CARGOL, LLEÓ, DOFÍ: Tres actituds davant el conflicte. Una obra interactiva on acompanyareu la Maria en un dia sencer de la seva vida.

A càrrec de Cia. La Mirona

### AMB "D" DE DRETS DELS INFANTS

**Dissabte 19 de novembre**

a partir de les 11h

La Marina dissimuladament remena els seus rínxols tot buscant els deures. Sembla ser que s'ha oblidat la motxilla. Diu les paraules màgiques «clip-clap» i el clipet es transforma en un llibre! Però tota la classe descobreix que la Marina ha fet trampes. Vols viure amb ella aquesta aventura?

A càrrec de La Marina Viva

### BIENNAL DEL PENSAMENT "CIUTAT OBERTA"

Tota la programació de la ciutat a: www.biennialciutatoberta.barcelona

### PENSEM LES INFÀNCIES DESPLAÇADES: trajectòries, violències i imaginaris

**Dijous 13 d'octubre**

a les 19h

Lloc: Sala Pepita Casanellas  
Xerrada en el marc del projecte "Desplaçades" per aportar una mirada a com els infants viuen les seves experiències de mobilitat i de desplaçaments forçats i revisar idees preconcebudes, estereotips i fal·làcies sobre les mobilitats humanes.

A càrrec de Miquel Martorell, membre de l'Associació IURTA i expert en migracions i mobilitats infantils.

### DESPLAÇADES, EL CONTE

**Dissabte 15 d'octubre**

a les 12h

Lloc: Biblioteca Francesc Candel  
Coneixerem la història de la Berta i l'Anna, dues nenes que per diferents motius s'han vist obligades a marxar de casa. Parlarem amb els més petits de dol migratori, racisme, drets humans, emergència habitacional i amistat.

A càrrec de l'Associació IURTA

### XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia

### LA COMUNICACIÓ EMOCIONAL: Com relacionar-nos de forma positiva per construir relacions

**Dimarts 18 d'octubre**

a les 19h

En aquesta xerrada esbrinarem com comunicar-nos de forma positiva tenint en compte les emocions pròpies i alienes.

A càrrec de Natalia Pomar.

### LA PARELLA CONSCIENT: construir relacions amoroses senzilles i enriquidores

**Dimarts 22 de novembre** a les 19h

Per què les relacions de parella es compliquen i quins factors emocionals i personals intervenen en aquestes dificultats? Explicarem quins passos donar per començar a gaudir de parelles saludables i amoroses que, durant la major part del temps, són tranquil·les i senzilles. A càrrec de Natalia Pomar.

### EXPOSICIONS

### LA PRESA DE LA CADENA 35 anys de cultura al barri de La Marina

**Inauguració: 4 d'octubre**

a les 19 h

De l'1 d'octubre al 5 de desembre

Fem un recorregut pels 35 anys del centre cívic: què hi havia abans que s'aconseguís l'espai com a centre cultural? Quina és la història del centre? Quines entitats i col·lectius han nascut i crescut a la Cadena? Gràcies a la cessió de les imatges i la col·laboració dels veïns i veïnes.

### AQUAREL·LES EXPRESSIVES

**Inauguració: 13 de desembre**

a les 19h

Del 12 de desembre al 12 de gener  
Exposició del treball d'expressió d'un grup d'artistes del barri que ha volgut explorar amb les aquarel·les.

A càrrec de Els artistes ens cuidem.

### ITINERARIS CULTURALS

Preu: 5,32€, tret que s'indiqui una altra informació. Inscripcions en línia o presencialment al CC La Cadena i Casa del Rellotge

### MIGRANTOUR

**Divendres 21 d'octubre**

Sortida des de la Casa del Rellotge a les 16.10 h

Com és la vida de la ciutat en la pell d'una persona migrada? Migrantour Barcelona és una innovadora proposta que vol posar en valor la interculturalitat de la nostra ciutat i les històries migrants davant dels discursos d'odi i la xenofòbia. En aquesta ocasió passejarem pel Raval  
A càrrec de Nexes Interculturals SCCL.

### DONES I CIÈNCIA

**Divendres 18 de novembre**

a les 10 h

Sortida des del CC La Cadena

Parlarem de dones locals i internacionals, inventores, científiques, alquimistes i farmacèutiques, doctores en medicina, etc. Descobrirem coses inèdites, sorprenents i, per a molts, desconegudes, de dones de la ciutat d'una manera molt amena i divertida. A càrrec d'EllaTours Barcelona.

### FÀBRICA ESTRELLA DAMM

**Divendres, 2 de desembre**

Sortida des de la Casa del Rellotge a les 15 h

Visita guiada

Vols conèixer els secrets de la cervesa mediterrània? Descobrirem el procés d'elaboració de la cervesa que segueix la recepta original d'August K. Damm de 1876. a més farem un petit tast de cerveses.

### DONEM SUPORT

### A LA MARINA ENS CUIDEM

Aquest projecte comunitari vol promoure la salut i la cura entre veïnes i veïns del barri, augmentant les seves relacions i creant una xarxa d'intercanvi de coneixements i experiències.

### CESSIÓ D'ESP AIS ENTITATS

### CENTRE CULTURAL ESTRELLES ALTES

### FLAMENC I CASTANYOLA INFANTS I JOVES

GRUP A

**Dijous**, de 17.30 a 18.30 h

GRUP B

**Dijous**, de 18.30 a 19.30 h

FLAMENC ADULTS

**Dimecres**, de 19.30 a 20.30 h

### JAZZ INFANTS I JOVES

GRUP A

**Dilluns**, de 17.40 a 18.40 h

GRUP B

**Dimecres**, de 17.30 a 18.30 h

GRUP C

**Dimecres**, de 18.30 a 19.30 h

GRUP D

**Dilluns**, de 17.40 a 18.40 h

GRUP E

**Dimecres**, de 17 a 18 h

### ALTRES SERVEIS

### CESSIÓ D'ESP AIS

El centre disposa d'espais per a grups i entitats. Consulteu-ne les condicions al web o bé envieu-nos un correu electrònic a cclacadena@entitatslamarina.org

### WI-FI

Tot l'equipament té connexió lliure a Internet mitjançant el servei Barcelona Wifi.

### VOLS EXPOSAR?

El centre ofereix espai per a propostes artístiques tant d'artistes consolidats com de joves amateurs, i pretén ser, alhora, un espai de difusió.

### Centre Cívic la Cadena

# PROGRAMACIÓ

Octubre - Desembre 2022



Centres Cívics de la Marina

Cultura



Tallers  
Espectacles  
Itineraris

35  
anys de cultura



Ajuntament de  
Barcelona

