

PERÍODE D'INSCRIPCIONS

Renovacions:

del 5 al 17 de desembre
Inscripcions:
 del 19 de desembre al 10 de gener

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: 14 de gener
Final de tallers: 24 de març
 Del 27 al 31 de març es considera setmana de recuperacions.

TALLERS

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: 43,80 €
 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 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: 43,80 €
 Enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments aeròbics de ball, alternant ritmes llatins i balls moderns.

ESPAI ARTÍSTIC

LETTERING

Dissabte 4 i 11 de març,
 d'11 a 13 h
 Preu: 21,28 €. *Suplement: 10€*
 Desenvoluparem un projecte artístic ple de color aprofitant al màxim totes les possibilitats dels retoladors brush pen.

PINTURA ACRÍL·LICA

Dijous 18.30 a 19.30 h
 Preu: 43,80 €. *Suplement: 10€*

Et convidem a endinsar-te en la tècnica de la pintura acríl·lica. Cadascú treballarà en el seu projecte artístic a partir d'aquesta tècnica.

AQUAREL·LA

Dijous de 19.45 a 20.45 h
 Preu: 43,80 € *Suplement: 10 €*
 Aprendre aquarel·la és molt fàcil i divertit. Combinarem colors i tècniques treballant cadascú en el seu projecte.

DECORACIÓ I DECOUPAGE

Dimarts de 18.30 a 20 h
 Preu: 65,70 € *Suplement: 10 €*
 Donem nova vida a objectes com llaunes, recipients de vidre o caixes utilitzant tovallons de diferents estampats. Amb diferents tècniques del decoupage crearem nous objectes. I també explorarem altres tècniques manuals per fer elements decoratius.

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: 43,80 €

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: 43,80 €

Si ja estàs familiaritzat amb l'instrument, aquest és el teu taller! Cal portar instrument.

SALUT I BENESTAR

COSMÈTICA NATURAL: PINTALLAVIS

Divendres, 20 de gener,
 de 18 a 20.30 h
 Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*
 Aprèn a fabricar un pintallavis vegà i natural. Podràs escollir entre quatre colors diferents.

COSMÈTICA NATURAL: FEM SHAMPOO SÒLID

Divendres, 27 de gener,
 de 18 a 20.30 h
 Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*
 En aquesta edició aprendrem a fabricar en una sola tarda el nostre shampoo sòlid. Un shampoo que no requereix d'envàs!

COSMÈTICA NATURAL: UNGÜENTS

Divendres, 3 de febrer,
 de 18 a 20.30 h
 Preu: 13,30 €. *Suplement: 5 €*

Els unguents són molt útils per cuidar el nostre cos: en aquest taller, aprendrem a crear-ne un per al dolor o un per al nostre sistema respiratori. Tu triaràs quin necessites més!

TXI KUNG

Divendres, de 16 a 17 h
 Preu: 43,80 €

Teràpia medicinal que treballa l'energia interna a través del moviment i del control de la respiració. Augmenta la vitalitat, enforteix l'organisme, millora l'estat de les articulacions, la flexibilitat, l'equilibri, la concentració mental i la memòria.

BODY BALANCE

Dimecres, de 17 a 18 h
 Preu: 43,80 €

Activem i enfortim el cos a través d'exercicis amb els quals treballarem l'elasticitat, l'equilibri, la força muscular, tot controlant la respiració, el moviment i la postura del cos.

IOGA

T1. Dilluns, de 18.45 a 19.45 h
T2. Dilluns, de 20 a 21 h
 (vinyasa)

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. Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

IOGA MATÍ

Dimarts, de 9.30 a 10.45 h
Dijous, de 9.30 a 10.45 h
 Preu: 54,75 €

Adreçat a persones que volen conèixer els beneficis del ioga.

TONIFICACIÓ SUAU

Divendres de 10.30 a 11.30 h
 Preu: 37,63 €

Activitat per millorar la mobilitat corporal.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Dilluns i dimecres 9.30 a 10.30 h.
 Preu: 60,98 €

Divendres de 9.30 a 10.30 h.
 Preu: 30,49 €

Activitat dirigida a persones amb mobilitat limitada. Es reforçaran les articulacions i la massa muscular d'una manera segura i conscient per millorar la coordinació, l'equilibri i la força.

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: 60,98 €

Per trencar amb el sedentarisme i mantenir el cos en forma, especialment la flexibilitat; l'agilitat; la força, l'educació postural i el control del cos.

PILATES MATÍ

Dilluns de 11.30 a 12.30 h
Dimecres de 11.30 a 12.30 h
 Preu: 37,63 €

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
T2: Dimarts de 20 a 21 h
T4: Dijous de 18.30 a 19.30 h
 Preu:43,80 €

TONO-STEP

Dimarts 18.45 a 19.45h
 Preu: 43,80 €

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: 43,80 €

Glutis, Abdominals i Cames. Exercicis dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària.

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: 43,80 €

L'entrenament més de moda del moment on es combinen exercicis de ballet amb altres de ioga i pilates.

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.

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.

MARXA NÒRDICA

Dimecres de 17.30 a 19.30 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.

RECURSOS

APROFITAMENT ALIMENTARI A LA CUINA

Divendres 17 de febrer,
 de 18 a 20h
 Taller Gratuït

Moltes vegades a la cuina se'ns fa malbé alguna verdura o fruita, es posa massa madura i ja no sabem què fer-ne. En aquest taller aprendrem a aprofitar-ho tot! *A càrrec de Millor que nou*

FEM CONSERVES AMB FRUITES I VERDURES

Divendres, 24 de febrer
 de 18 a 20h
 Taller Gratuït

Aprofitarem la temporada de fruites i verdures per fer-ne conserves. En aquest taller, s'elaboraran diferents tipus de conserves segons la temporada i les necessitats o preferències del demandant. *A càrrec de Millor que nou*

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

Centre Cívic la Cadena PROGRAMACIÓ

Gener - Febrer - Març 2023



Centres Cívics de la Marina

Cultura



Tallers
Espectacles
Itineraris



CESSIÓ D'ESPAIS 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'ESPAIS

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.

“artista total” perquè fou capaç de dominar l'arquitectura imposant un nou estil aplicant-lo en les tècniques que dominava com trencadís, esgrafiat, escultura, pintura... *A càrrec de l'Ajuntament de Sant Joan Despí.*

L'OMBRA DEL 39 (1939-1950)

Divendres 17 de març
Sortida des de la Casa del Relloger a les 16h
Una ruta que ens porta a un període incòmode de la nostra història, però amb una òptica inusual: de dones i de postguerra. S'instaura un nou règim, el de la rancúnia, la fal·làcia i la venjança, ben disfressat sota els vels i les misses. *A càrrec de Sònia Tres de Viaje a la Barcelona Secreta*

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.

EXPOSICIONS

ONADES I UNA VIDA. Surfejant les onades d'una pandèmia

Del 6 de febrer al 25 de març
Inauguració: dimarts 7 de febrer a les 19 h
Imatges preses en un moment existencial propi i intransferible: l'enfrontament d'una emergència sanitària que no remet. Després de moltes onades i un constant saber estar com si fos un equilibri en una taula, els joves hem vist la nostra vida social i psicològica distorsionada *A càrrec de Marina Garcia.*

ITINERARIS CULTURALS

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

NAUFRAGIS, Història submergida

Divendres 20 de gener
Sortida des de la Casa del Relloger a les 16:30h
Activitat gratuïta.
Visita guiada a l'exposició del Museu d'Arqueologia de Catalunya. Al fons dels oceans, dels mars, dels rius i dels llacs del nostre país, del nostre planeta, s'hi amaga una memòria fascinant, una història submergida, que mereix ser coneguda, conservada i transmesa a les generacions futures.

ITINERARI MODERNISTA JUJOL

Divendres 17 de febrer
Sortida des de la Casa del Relloger a les 10h
A Sant Joan Despí hi trobem un dels llegats més importants de l'arquitectura de Josep Maria Jujol Gibert. Se'l pot considerar

ACTIVITATS CULTURALS

RECITAL: POESIA CONTRA EL RACISME

Dimarts 21 de març, a les 11h
Lloc: Sala Pepita Casanellas
En motiu del dia internacional de la poesia i l'eliminació de la discriminació racial, organitzem un recital de poesia amb les escoles del barri. També farem so-roll amb SolRe Percussió.

XERRADES

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia.

PERSONALITAT I COMUNICACIÓ

Dimarts 17 de gener, a les 19h
Aprofundim en la comunicació emocional analitzant la nostra actitud alhora de relacionar-nos. Quin perfil ets: pantera, mussol, dofí o paó? vine a descobrir-ho i a aprendre a comunicar-te de forma positiva tenint en compte les emocions pròpies i alienes. *A càrrec de Natalia Pomar.*

DIVERSITAT DE GÈNERE EN LA INFÀNCIA

Dimarts 14 de març, a les 18h
Què és la diversitat de gènere? Com es construeix el gènere en els infants? Quines violències vers els infants estan presents en la nostra societat? I per què és important per a la salut de les criatures que treballem la diversitat de gènere a casa i a l'escola? *A càrrec de Irene Cardona, de l'Etnogràfica*

MacLownbeth creu que el vaticini de les bruixes s'acomplirà i amb la seva esposa, moguts per l'ambició, ordeixen un pla per matar al rei. I un crim, de retop, en porta un altre... Una proposta esbojarrada del temut clàssic de W. Shakespeare. Una tragicomèdia visceral viscuda per quatre pallassos. *A càrrec de Projecte Longanime, companyia resident Bambalina 2022.*

MATINAL DE MICROTEATRE

Divendres 25 de març, a les 12h
TAMPON PON PON de Les impulsives. Descobreix la nova línia de tampons creada per la marca “My Diamond”. El nou Tampon Pon, per empassar o esnifar, amb sabor a maduixa o gerds, pròximament disponible en tendes!
LA CASA DEL FUET de Yeison Forero. Voleu ser els ostatsges de l'atrancament del segle no apte per a vegetarians? El furt del fuet més car del mon conegut fins al moment, que es troba al Museu d'Embotit de Catalunya.
LES LLORONAS de Jaume Viñas. Assumim la cruel realitat; als herois de la nostra societat, empresaris, polítics i estafadors ja no els plora ningú. La iniciativa “Lloronas” vetllarà per un comiat digne, ple d'epitafis que faran riure de tant plorar.

UNA EMPRESA DOLOROSA

Dimarts 28 de març, a les 19h
Lloc: Sala Pepita Casanellas
La parella, la família, el compromís són conceptes que sembla que continuem reinventant. Però en som realment capaços? Yona i Leviva no. Aquesta tragicomèdia posa de relleu les dificultats de les relacions sexoafectives més enllà de les noves convencions. *A càrrec de Col·lectiu Kru, companyia resident Bambalina 2022.*

AMB “E” D'EMOCIONS

Dissabte 28 de gener, a partir de les 11h
Taller dinàmic i participatiu per a famílies de tota mena. L'hivern i les festes ens mou en tots els sentits. Com podem aprendre de manera lúdica a conèixer, expressar i gestionar les nostres emocions en aquestes èpoques? *A càrrec de Natalia Nissen*

AMB “A” D'ARTERÀPIA

Dissabte 25 de febrer, a partir de les 11h
La màscara màgica. Taller de màscares i personatges. Quin personatge vol ser? Què té aquest personatge de tu? Què tens tu d'aquest personatge? A través dels contes, la música, el moviment corporal... explorarem personatge imaginaris per descobrir en quin personatge ens volem convertir. *A càrrec d'Alicia Calvo*

AMB “D” DE DONES

Dissabte 25 de març, a partir de les 11h
Juguem i trenquem fronteres! Existeixen fronteres que ens envolten i que ens fan tornar invisibles. Aquestes poden ser per infinitat de motius. Una volta al taulell ens les mostra i les des-tapa. Veniu a descobrir-les per poder combatre-les juntes! *A càrrec de Fronteres Invisibles.*

CICLE: ARTS AL CARRER

Propostes culturals a l'aire lliure. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

MACLOWNBETH

Dimarts 21 de març, a les 19 h
Escòcia, 1446. Són temps convulsos. Les bruixes han vaticinat que el rei Thani de Cawdor “serà rei més tard”.

COM FER COMPOST A CASA

Dissabte 11 de febrer d'11 a 13 h
Preu: 10,64 €
Aprendrem les bases pràctiques del procés de compostatge i com aprofitar-ho per a les plantes de casa o l'hort.

FEM BOMBES DE LLAVORS

Dissabte 18 de febrer d'11 a 13 h
Preu: 10,64 €
Treballarem amb les llavors, el fang i la terra per elaborar bombes de llavors i parlar sobre la permacultura i agroecologia, corrents que ens ajuden a entendre com ens vinculem amb la natura.

CICLE: INTIMS

CONCERT AMB MARIA DEL RIO

Dimarts 17 de gener, a les 19h
Maria del Río és una cantautora barcelonina. Desfà la veu i la guitarra en una proposta dolça que parla tant de quotidianitats com de transcendentalitats. La proposta que ens porta és el seu projecte en solitari. També ha coimpulsat el projecte musical *Delight.*

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 contactes i l'activitat mensual corresponent.

INTRODUCCIÓ A LA DEFENSA PERSONAL

Dissabte, 14 i 28 de gener d'11 a 13 h
Preu: 21,28 €

Guanya confiança i seguretat davant possibles situacions d'agressió. Activitat suau adreçada a persones de qualsevol edat sense coneixements d'arts marçials. No es requereix bona forma física.

ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

Grup A: Dijous, d'11 a 12.30 h
Grup B: Dijous, d'12.15 a 13.45h
Preu: 45,75 €
Taller per estimular i exercitar la memòria, l'atenció i el càlcul mitjançant exercicis, fitxes o música entre d'altres activitats per tal de compensar els descuits i les dificultats per concentrar-te de la gent gran.

PÍNDOLAS: MÒBIL PER A GENT GRAN

Taller gratuït
Vine a la píndola que més t'interessa! Intensius temàtics per aprendre a fer anar el mòbil.

Dijous, 19 de gener, de 16.30 a 17.30h
Súper iniciació: com trucar, afegir contactes, respondre missatges, bústia de veu, whatsapp...

Dijous, 2 de febrer, de 16.30 a 17.30h
La meva salut i altres tràmits: com fer gestions des del mòbil.
Dijous, 16 de febrer, de 16.30 a 17.30h
Les aplicacions: si vols descobrir aplicacions d'edició de fotografies, de música i podcast, jocs, etc.