

L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que les persones usuàries dipositin a l'espai on es faci el taller.

Trobareu més informació al web centrescivics.tarragona.cat o al telèfon **663 736 707**.

Suspensió i anul·lació d'activitats

La Conselleria de Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de canviar o suspendre les activitats que organitza, per raons que li siguin alienes. També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

Activitats a l'aire lliure: en cas de pluja o mal temps, s'anul·larà la classe.

Necessitats i requisits de protecció i seguretat a les activitats presencials

- A l'entrar al centre cívic cal rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic (als espais de treball també en trobareu).
- A l'accedir al centre cívic el personal municipal us mesurarà la temperatura corporal.
- És obligatori l'ús de mascareta dins del centre cívic, a excepció de si l'activitat es fa a l'aire lliure o es tracta d'una activitat física.
- Cal mantenir sempre la distància de seguretat de dos metres entre persones.

- S'han d'atendre en tot moment les indicacions del personal municipal o de qui imparteixi el taller de l'activitat.
- Només podrà accedir al centre cívic la persona que s'hagi inscrit al curs o taller.
- Després de cada ús, es ventilaran, netejaran i desinfectaran les instal·lacions i el material utilitzat.
- S'han instal·lat mampares de separació al taulell de consergeria i s'han delimitat els espais per tal de senyalitzar les distàncies correctes de seguretat.



FAN X TU

Viu l'estiu amb la XARXA DE CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

ACTIVITATS GRATUÏTES

Inscripcions del 22 al 30 de juny a:
tarragona.cat/centrescivics

Més informació al telèfon **663 736 707**
i l'email centrescivics@tarragona.cat

XARXA DE CENTRES CÍVICS



Centre Cívic de BONAVISTA
C/Onze núm. 13 - 43100
Bonavista (Tarragona)



Centre Cívic de LLEVANT
C/Major s/n - 43007
Monnars (Tarragona)



Centre Cívic de TORREFORTA
Pl. Del Tarragonès s/n - 43006
Torreforta (Tarragona)



Centre Cívic de SANT SALVADOR
Av. Dels Pins s/n - 43130
Sant Salvador (Tarragona)



Centre Cívic de SANT PERE I
SANT PAU
Cami del Pont del Diable s/n - 43007
Sant Pere i Sant Pau (Tarragona)



Centre Sociocultural de la
PART ALTA
C/Puig d'en Pallars s/n -
43003 Part Alta (Tarragona)

loga ☀️

Emprant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat, mitjançant la consciència de la unitat entre cos i ment.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
A càrrec de Mònica Burgaleta.
De l'1 de juliol al 9 de setembre, cada dimecres, de 8.15 a 9.30 h.

♥️ **Centre Cívic de Llevant**
A càrrec d'Ana Garrido.
Del 2 de juliol al 10 de setembre, cada dijous, de 8.15 a 9.30 h.

♥️ **Centre Cívic de Sant Salvador**
A càrrec de Mònica Burgaleta.
Grup A: del 2 de juliol al 10 de setembre, cada dijous, de 8.15 a 9.30 h.
Grup B: del 7 de juliol al 8 de setembre, cada dimarts, de 8.15 a 9.30 h.

♥️ **Centre Cívic de Bonavista**
A càrrec d'Ana Garrido.
Del 6 de juliol al 7 de setembre, cada dilluns, de 8.15 a 9.30 h.

♥️ **Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau**
A càrrec d'Ana Garrido.
Del 6 de juliol al 7 de setembre, cada dilluns, de 20 a 21.15 h.

Somriu a la vida ☀️

Combinarem tècniques corporals de la risoteràpia i del ioga del riure per provocar que les rialles et surtin del cor i del ventre, no del cap. A càrrec de Gabriela Baldini.

♥️ **Centre Cívic de Sant Salvador**
De l'1 de juliol al 5 d'agost, cada dimecres, de 8.30 a 10 h.

Sketching urbà ☀️

Plasma al teu quadern allò que t'interessa del teu voltant. Combinaràs dibuix i color, i aprendràs recursos útils per dibuixar a l'exterior. A càrrec de Dolors Barberan.

Diferents indrets de la ciutat.
La primera sessió es farà al Centre Cívic de Sant Salvador.
Del 2 de juliol al 3 de setembre, cada dijous, de 18 a 20.30 h.

Balls llatins sense parella ☀️

Gaudeix dels balls llatins més populars: merengue, salsa o bachata. A càrrec d'Iris Pérez.

♥️ **Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau**
Del 2 de juliol al 20 d'agost, cada dijous, de 20 a 21.30 h.

Gòspel ☀️

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una manera diferent i divertida, aquest és el teu curs. A càrrec d'Helena Botella.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 2 de juliol al 10 de setembre, cada dijous, de 20 a 21.30 h.

Meditació activa ☀️

Aprendràs a gestionar les teves emocions i a reduir l'estrès, cosa que millorarà la teva comunicació i desenvoluparà la teva sensibilitat, l'alegria, la creativitat i la intel·ligència. A càrrec de Laura Gibert.

♥️ **Centre Cívic de Bonavista**
Del 3 de juliol al 28 d'agost, cada divendres, de 8.15 a 9.30 h.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 6 de juliol al 31 d'agost, cada dilluns, de 8.15 a 9.30 h.

Txikung (qi gong) ☀️

El txikung treballa amb l'energia vital per millorar la salut i l'harmonia del cos i de la ment, tot sintonitzant el moviment, la respiració i la concentració. A càrrec d'Enric Gil.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 3 de juliol al 18 de setembre, cada divendres, de 8.30 a 10 h.

♥️ **Centre Cívic de Sant Salvador**
Del 6 de juliol al 14 de setembre, cada dilluns, de 8.30 a 10 h.

Va de gossos! ☀️

Jocs d'estimulació mental per a gossos
(activitat familiar)

Aprendràs i posaràs en pràctica amb el teu gos diferents jocs per estimular-li la ment. El treball cognitiu l'ajudarà a evitar problemes d'estrès. A càrrec de Patricia Gonçalves.

♥️ **Centre Cívic de Bonavista**
Dilluns, 6 de juliol, de 20 a 21.30 h (formació pràctica amb el gos).

Taitxí ☀️

El taitxí és un art mil·lenari que té l'origen a l'Àsia. Et convidem a incloure'l com a mitjà de relaxació. A càrrec de Joan Prats.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 7 de juliol al 8 de setembre, cada dimarts, de 20 a 21.15 h.

Teatre de les oprimides ☀️

Espai de desenvolupament personal on, mitjançant el teatre, compartirem situacions en les quals us hàgiu sentit sense veu i vulgueu recuperar-la. A càrrec de Sandra Calero i Nathalia Sócrate.

♥️ **Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau**
Divendres, 10 de juliol, de 19 a 21 h.

Taller de joieria

En aquest taller aprendràs a dissenyar i realitzar una peça única i personalitzada en llautó que t'enduràs cap a casa. A càrrec de Jesús Martínez San José.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Dilluns, 20 de juliol, de 9 a 13 h.

Taller de ceràmica

T'ensenyarem tècniques ceràmiques i et donarem coneixements i eines per aprendre a treballar la ceràmica d'una manera més profunda. A càrrec de Tastets de Fang.

♥️ **Centre Cívic de Llevant**
Del 20 al 29 de juliol, cada dilluns, dimarts i dimecres, de 10 a 12.30 h.
Preu dels materials: 20 €, a càrrec de les persones participants.

Terra, aigua i foc (taller de ceràmica)

Introdueix-te en el coneixement del fang treballant-lo tant manualment com amb tècniques mecàniques amb l'ús del torn. Coneixerem el raku, una tècnica de cocció que té els orígens en les civilitzacions japonesa i xinesa. A càrrec de Tastets de Fang.

♥️ **Centre Cívic de Llevant**
23 i 30 de juliol, dijous, de 10 a 13 h.

Taller de dibuix i pintura

Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica o en els principis bàsics del dibuix com si tens interès a millorar els teus coneixements, en aquest curs t'oferim l'oportunitat de fer-ho de la mà de la Verónica Bilbao.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 3 al 31 d'agost, cada dilluns i dimecres, de 8.30 a 11.30 h.
Preu dels materials a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar.

Taller de restauració de mobles

Fes que els teus petits mobles vells llueixin com nous o fins i tot que tinguin usos renovats. Aprèn tècniques de restauració i decoració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

♥️ **Centre Cívic de Torreforta**
Del 4 al 27 d'agost, cada dimarts i dijous, de 8.30 a 10.30 h.
El preu dels materials anirà a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar.

Informació i inscripcions

Inscripcions del **22 al 30 de juny** al web centrescivics.tarragona.cat.

Totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona són GRATUÏTES.

Les activitats presencials han reduït la seva capacitat quant a places i aforament, i les inscripcions són limitades per tal de no reunir grans grups. Per tant, a cada usuari o usuària només se li permet inscriure's a un **MÀXIM DE DUES ACTIVITATS**.

Les places són de caràcter nominal. Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través del correu facilitat i s'assignarà la plaça a la següent persona de la llista d'espera.

La programació de les activitats està adreçada a persones majors de 18 anys, excepte l'activitat "Va de gossos!", a la qual podrà assistir tota la unitat familiar.

Els dies 19 d'agost (Sant Magí) i 11 de setembre (Diada Nacional de Catalunya), no es farà cap activitat.

En el cas que els materials vagin a banda, se n'ha d'abonar el cost el dia que comença el taller. En els tallers de pintura i restauració de mobles, el cost dels materials dependrà de la peça que es treballi.

☀️ Activitat a l'aire lliure