

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

FAN

PER TU

ACTIVITATS 2013

TARDOR

CENTRES CÍVICS

TRFT //

BVST //

PA //

SANSA //

SPiSP //

TECNO
IDIOMES
ART
CUINA
DANSA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

centrescivics.tarragona.cat





CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LES LUDOTEQUES # 6

CURSOS MONOGRÀFICS # 7

I A MÉS A MÉS # 21

ACTIVITATS I SERVEIS # 24

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 36



PRESENTACIÓ

La Xarxa Centres Cívics municipals s'escampa arreu de la ciutat i els seus barris fent que tots els barris de Tarragona puguin actuar com a centre i cor d'una ciutat vertebrada, pel que fa als seus equipaments socioculturals. Per aquest motiu no són només del barri on estan ubicats, sinó que pertanyen a totes les tarragonines i a tots els tarragonins.

Els Centres Cívics enfor-teixen i activen el moviment associatiu i la participació de les persones amb una complicitat establerta amb la ciutat. Són espais per jugar, aprendre i socialitzar. Les seves instal·lacions fomenten la transversalitat d'un sentiment col·lectiu que és l'ànima de Tarragona.

Amigues i amics, us animo a gaudir de la xarxa, sigui a Bonavista, la Part Alta, Sant Salvador, Sant Pere i Sant Pau o Torreforta, i de la programació que teniu a les vostres mans.

Benvinguts al centre cívic!

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona

ELS CENTRES CÍVICS



BVST // Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

C/ del Puig d'en Pallars, s/n
43003 Part Alta (Tarragona)

977 221 009

ccpartalta@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 9 a 14 h i
de 15 a 21 h i dissabte de 9 a 14 h



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

Av. dels Pins, s/n
43130 Sant Salvador (Tarragona)

977 521 133 – 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h

DE TARRAGONA

SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

Camí del Pont del Diable, s/n
43007 Sant Pere i Sant Pau
(Tarragona)

977 200 394

ccsantpere@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

Pl. del Tarragonès, s/n
43006 Torreforta (Tarragona)

977 550 229 – 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



TOTS ELS CENTRES
DISPOSEN DE ZONA

WI-FI



BVST // Centre Cívic de BONAVIDA



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR



SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA



NOVETAT

LUDOTEQUES de la xarxa de centres cívics municipals de Tarragona

Les ludoteques són un servei municipal que t'ofereix la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat de Tarragona. Hi podràs trobar diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot allò que necessites per passar-t'ho molt bé!

OBERTURA: 1 D'OCTUBRE



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA ■

De dilluns a divendres,
de 16.45 a 19.15 h



LUDOTECA DEL CENTRE SOCIOCULTURAL DE LA PART ALTA ■

De dilluns a divendres,
de 17 a 19.30 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR ■

De dilluns a divendres,
de 16.45 a 19.15 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE ST. PERE I ST. PAU ■

De dilluns a divendres,
de 16.30 a 19 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA ■

De dilluns a divendres,
de 17 a 19.30 h

QUI HI POT ACCEDIR

El servei de ludoteca està adreçat a infants de 0 a 12 anys. Els més menuts han d'anar acompanyats del pare/mare o tutor, o d'una persona responsable de més de 18 anys.

Pots consultar els horaris per grups a qualsevol dels centres cívics.

CURSOS MONOGRÀFICS



NOVES TECNOLOGIES //

// FOTOGRAFIA DIGITAL I ■ ■

Curs temàtic sobre fotografia digital. Aprendrem a treure el màxim profit de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



// **Del 7 al 23 d'octubre**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte 19 d'octubre a la tarda. Preu: 38.50 €

// **Del 8 al 24 d'octubre**, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte 19 d'octubre al matí. Preu: 38.50 €

// FOTOGRAFIA DIGITAL II ■ ■

Curs destinat a optimitzar el rendiment de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. Entendrem els fonaments de la imatge digital i coneixerem les possibilitats d'aplicació de les noves tecnologies als equips d'ús domèstic. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// **Del 4 al 20 de novembre**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte 16 de novembre a la tarda. Preu: 38.50 €

// **Del 5 al 21 de novembre**, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte 16 de novembre al matí. Preu: 38.50 €

// FOTO NOCTURNA ■ ■

En aquest curs temàtic sobre fotografia digital nocturna, t'ensenyarem quines són les pautes per fer bones fotos a la nit, tenint en compte la manca de llum. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// Del 2 al 18 de desembre, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà el divendres 13 de desembre al vespre. Preu: 38.50 €

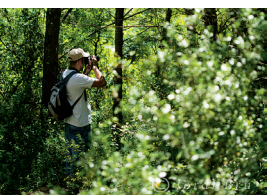
// Del 3 al 19 de desembre, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte 14 de desembre al vespre. Preu: 38.50 €

// ESPECIAL TARDOR. SORTIDES FOTOGRÀFIQUES ■ ■ ■ ■ ■



// PARC NATURAL DE LA SERRA DE MONTSANT

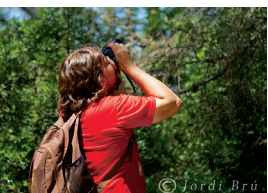
Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: PARC NATURAL DE LA SERRA DE MONTSANT, a càrrec de Jordi Brú Martorell. Nivell de dificultat: mig.



// Diumenge, 20 d'octubre, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 17.50 €

// ANELLA VERDA DE TARRAGONA

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: L'ANELLA VERDA DE TARRAGONA, a càrrec de Jordi Brú Martorell. Nivell de dificultat: baix.



// Diumenge, 10 de novembre, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 17.50 €

● // INTERNET: CREA EL TEU BLOG ■

De receptes, de moda, d'experiències personals... Coneix què és un blog, com crear el teu propi blog totalment personalitzat, afegint-hi imatges, mapes, enllaços... Tot el que sempre t'has preguntat de forma fàcil i creativa. **Cal tenir un mínim de coneixements d'internet.** A càrrec de Pep Carbonell (www.pepcarbonell.com).

// Del 7 al 28 d'octubre, dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 47.50 €

// PHOTOSHOP ■

Curs d'iniciació al retoc i la manipulació digitals amb el programa Photoshop. Aprendre a retocar les nostres imatges mitjançant procediments bàsics i a treure el màxim d'intensitat a qualsevol fotografia (paisatges, retrats...), així com a passar les vostres imatges a blanc i negre o a altres tonalitats. A càrrec d'Asun Montero.

Cal portar l'equip informàtic personal amb el programari instal·lat.

// **GRUP A: Del 7 al 30 d'octubre**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 52.50 €

// **GRUP B: De l'11 de novembre al 4 de desembre**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 52.50 €

N // INTERNET: WEB 2.0 I XARXES SOCIALS ■

En aquest curs pràctic aprendràs a compartir i intercanviar informació, experiències i interessos a través de les xarxes socials. T'ensenyarem quines xarxes existeixen i quines són les més adequades segons els teus interessos. A més, aprofundirem en la utilització del Facebook i el Twitter: de la creació d'un perfil a aspectes més concrets. **Cal tenir un mínim de coneixements d'internet.** A càrrec de Pep Carbonell (www.pepcarbonell.com).

// **Del 4 al 18 de novembre**, dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h. al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32.50 €



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA: MANUALITATS //

N // JOIES DOLCES ■

En aquest curs aprendrem a fer petits detalls de pastisseria amb argila polimèrica: dònuts, pastes, pastissos de fruita, bescuits, diferents cobertures..., i ho muntarem com peces de bijuteria per poder lluir-ho. A càrrec d'Originarium Creaciones.



// **Del 15 al 29 d'octubre**, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42.50 €.

// PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■ ■



Tant si vols iniciar-te com si tens interès a millorar la teva tècnica pictòrica, en aquest curs t'ofereim l'opunitat de fer-ho de mans d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. A càrrec de Verónica Bilbao.

Cal portar el suport sobre el qual es pintarà.

// Del 8 de d'octubre al 17 de desembre, dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 35 €

// Del 10 d'octubre al 19 de desembre, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 35 €

N // TALLER DE JOIES RECICLADES ■



Amb unes xapes de refrescos i argila líquida, aprendrem a confeccionar arracades, penjolls, anells..., i també obtindrem idees per reciclar i crear peces úniques de bijuteria, a partir d'objectes que d'entrada llençaríem a les escombraries. A càrrec de Lizy Zelada.

// Dissabte, 26 d'octubre, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22.50 €

N // BOSSA DE MÀ DE FESTA ■



Amb una base rígida, fils italians i molta creativitat, aprendrem a teixir una original bossa de mà estil "cocó", per poder lluir en actes o festes especials. A càrrec d'Antònia Font.

// Del 12 al 26 de novembre, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 37.50 €

N // TRANSFEREIX IMATGES A LES TEVES JOIES ■

Vols personalitzar-te les teves pròpies joies? En aquest curs aprendrem a transferir imatges sobre argila polimèrica i els seus acabaments, les quals podràs utilitzar per crear o decorar qualsevol peça de bijuteria. Amb aquesta tècnica aprendràs a personalitzar les teves creacions i ser diferent dels altres. A càrrec d'Originarium Creaciones.



// 12 i 19 de novembre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32.50 €

N // TALLER "FES EL TEU MINI ÀLBUM SCRAP" ■

Descobreix la manualitat de moda: *l'scrapbooking*. Realitzarem un miniàlbum totalment fet a mà, perfecte per a regalar o per a guardar fotos especials. És recomanable portar fotos mida 6 x 8 cm (8/10 fotos). A càrrec de Charo Ortega. (www.tarracoscrap.blogspot.com).



// Dijous, 14 de novembre, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

N // TALLER DE "FOFUCHAS" ■

"Fofucha" és un terme brasiler que descriu una cosa tendra i dolça. En aquest taller realitzarem una "fofucha" o nina dolça amb goma eva i porexpan personalitzant-la al nostre gust! A càrrec de Fet per tu (www.fetpertu.net).

// 26 de novembre i 3 de desembre, dimarts, de 17.30 a 20.30h al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37.50 €





HABILITATS //



// TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■

Tens petits mobles que no utilitzes perquè et semblen vells o passats de moda? Ara pots fer que llueixin novament i fins i tot que tinguin nous usos aprenent

tècniques de restauració i decoració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

// Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 57.50 €



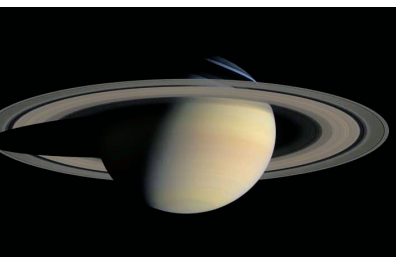
// MAQUILLATGE: POSA'T GUAPA! ■

Aprèn a utilitzar els teus maquillatges i a treure'n el màxim profit. En aquest curs t'ensenyarem les tècniques bàsiques per maquillar-te correctament. A càrrec de Montse Ferrando.

Cal portar un mirall petit.

// Del 21 d'octubre al 4 de novembre, dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27.50 €

// INTRODUCCIÓ A L'ASTRONOMIA ■



Vols aprendre a orientar-te al cel nocturn i reconèixer estels, constel·lacions i planetes? Saps utilitzar un telescopi? Introdueix-te al món de l'observació astronòmica a través d'aquest taller. A càrrec de Miguel Martín.

// Del 5 de novembre al 3 de desembre, dimarts, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28.50 €

// ESPECIAL TARDOR. EL MÓN DELS BOLETS: RECONeix-LOS! ■

La tardor és l'època ideal per anar a buscar bolets. Però compte!: no tot el que sembla comestible ho és... En aquest curs aprendràs a distingir els bolets més importants i coneixeràs la varietat existent al nostre territori. Perquè... no tot són rovellons! A càrrec de Naturalwalks (www.naturalwalks.com).



// **Classe teòrica:** Dijous, 7 de novembre, de 17.30 a 20.30 h al Centre Cívic de Bonavista.

// **Sortida al bosc:** Dissabte, 9 de novembre, al matí. S'informarà els participants del lloc i l'hora de la sortida. Preu: 32 €

// COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■

En aquest taller de costura, aprendràs les tècniques bàsiques per poder defensar-te amb el fil i l'agulla: canviar botons, puntades a mà i embastes, maneig de la màquina de cosir per fer la vora dels pantalons, fer sorgits... Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).



// **Del 8 al 29 de novembre**, divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37.50 €

N // ECONOMIA DOMÈSTICA ■

No saps què fer per arribar a final de mes? En aquest taller et donarem pistes de com equilibrar la balança: canviar els hàbits, revisar, reduir i eliminar despeses innecessàries, aprendre a dir no a la societat, adaptar-nos a un estil de vida més simple, utilitzar la creativitat... A càrrec de Lola Jiménez M. (About.me/lolajimenezm).

// **Dijous, 14 de novembre** de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 12.50 €

N // TEATRE DE L'OPRIMIT II ■



Si ja teniu alguna noció de teatre social o heu participat en una de les introduccions al teatre de l'oprimit que ja ha realitzat la xarxa de Centres Cívics de Tarragona, aquest és el vostre curs. Fes de jòker, curinga, facilitador..., construeix escenes, tècniques d'assaig i, com sempre, jocs, dinàmiques i exercicis! A càrrec

de Pau Gomis. Es lliurarà certificat d'assistència.

// 21 i 22 de novembre, dijous i divendres de 18.30 a 20.30 h i 23 de novembre, dissabte, de 10.30 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18.50 €

// EL NADAL A CASA ■



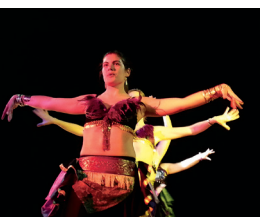
T'agradaria convertir-te en un expert en protocol a casa? En aquest taller t'ensenyarem a organitzar un àpat amb èxit i a cuidar tots els detalls de cara a les celebracions nadalenques. Descobriràs els secrets d'un bon amfitrió. A càrrec de Marta Domènech.

// Divendres, 13 de desembre, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 11.75 €



DISCIPLINES //

// DANSA DEL VENTRE. NIVELL MITJÀ ■



En aquest curs perfeccionarem la tècnica de la dansa del ventre. Les persones que ja hagin fet alguna disciplina relacionada amb la dansa poden accedir a aquest nivell. Treballarem aspectes relacionats amb la dansa Bollywood i la fusió tribal. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 7 d'octubre al 18 de desembre, dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 35 €

// DANSA DEL VENTRE. INICIACIÓ ■

Si et vols iniciar en la dansa del ventre aquest és el teu curs. Aprendre a moure'ns amb la màgia i la sensualitat de l'Orient utilitzant la tècnica i els exercicis que són propis i característics d'aquesta disciplina. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 8 d'octubre al 19 de desembre, dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 35 €

// DANSA DEL VENTRE. NIVELL AVANÇAT ■

Dirigit a persones que ja tinguin tècnica en dansa del ventre. Durant aquest curs perfeccionarem la dansa Bollywood i ens introduïrem en la fusió Tribal-Burlesque. A càrrec de Montse Parisi.



// Del 8 d'octubre al 19 de desembre, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 35 €

// TAI-TXI ■

El tai-txi es concep com un art mil·lenari que té l'origen a l'Àsia. Et convidem a incloure el tai-txi com a mitjà de relaxació en el tast que proposem d'aquesta disciplina. A càrrec de Joan Prats.

// Del 8 d'octubre al 10 de desembre, dimarts, de 19.30 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

// ZUMBA ■ ■ ■

Zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina (salsa, samba, merengue...) i els passos d'aeròbic, que aporta nombrosos beneficis per a la salut física i psíquica. Diverteix-te mentre practiques diferents coreografies al ritme de la música. T'ho deixaràs perdre?

// Del 9 d'octubre al 16 de desembre, dilluns i dimecres d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38.50 €

// Del 10 d'octubre al 12 de desembre, dijous, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €

// Del 19 d'octubre al 21 de desembre, dissabte, de 12.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

// IOGA ■

El ioga, utilitzant tècniques de respiració senzilles, pretén desbloquejar el cos i augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat cos/ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.

// Del 10 d'octubre al 17 de desembre, dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 45 €

// SALSA ■

Si vols aprendre a ballar salsa, nosaltres t'ho posem fàcil. Descobreix la dansa caribenya per excel·lència en un curs fet a la teva mida. No cal venir amb parella. A càrrec de Marc Pedraza.

// Del 15 d'octubre al 3 de desembre, dimarts, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 27.50 €



IDIOMES //

// INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■ ■



Llança't! Perd la por i aprèn a comunicar-te amb nocions bàsiques que podràs aplicar si mai vas a un país de parla anglesa. A càrrec de Mercè Segú.

// Del 7 d'octubre al 6 de novembre, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

// Del 8 d'octubre al 7 de novembre, dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

// CONVERSA EN ANGLÈS ■ ■

Practicarem l'anglès per poder viatjar: llogar un cotxe, anar al restaurant... Aprendre vocabulari, però sobretot perdrem la por a parlar-lo. Es necessita tenir un nivell mínim d'anglès (a partir de *pre-intermediate*). A càrrec de Mercè Segú.

// Del 11 de novembre a l'11 de desembre, dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

// De l'11 de novembre a l'11 de desembre, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €

N // INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ: PARLA I CUINA ■ ■

L'encant de la llengua dels italians, del país de la pasta, de la pizza, de la *dolce vita...*, i una classe de cuina italiana en "versió original" per posar en pràctica els coneixements adquirits. A càrrec de Gianni Sarno.

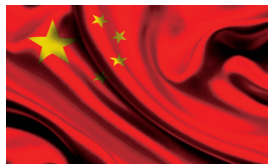


// Del 31 d'octubre al 26 de novembre, dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Cuina en italià: dijous, 28 de novembre, de 18.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

// INTRODUCCIÓ AL XINÈ ■

T'agradaria començar amb unes nocions de parla i iniciar-te en la grafia xinesa? Apunta't a aquest curs introductor. T'encantarà! A càrrec de Xuelin Wang.



// De l'11 de novembre a l'11 de desembre, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

// INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■

Si necessites nocions bàsiques de francès i una mica més, aquest és el teu curs. Aprenderàs francès per sobreviure en qualsevol entorn. A càrrec de Mercè Segú.



// Del 12 de novembre al 12 de desembre, dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

// INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY ■

Amb aquest curs aprendràs nocions bàsiques d'alemany per defensar-te en aquest idioma i fer-te entendre als països on es parla. Gaudeix del curs i deixa't anar. A càrrec de Montse Gavalrà.



// Del 19 de novembre al 19 de desembre, dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €



CUINA I GASTRONOMIA //

// CUINA DE L'ARRÒS ■



Davant l'elevada demanda d'aquest curs, repetim l'experiència de la cuina de l'arròs de la mà del cuiner David Soler, del restaurant El Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// Del 16 al 30 d'octubre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €



// MARIDATGE: VI, CERVESA I FORMATGE ■

Taller d'introducció a les tècniques bàsiques de tast i com conèixer les característiques que presenten els formatges. En aquest curs podràs fer-ho i, a més, descobriràs una explosió de gustos amb formatges elaborats en diferents punts geogràfics, maridats amb vi o cervesa segons la selecció dels formatges. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

// Divendres, 18 d'octubre, de 18 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

N // COQUES TRADICIONALS ■



Moltes cultures de la Mediterrània han recorregut a la coca o fórmules similars com a recurs per a satisfer l'aportació d'uns elements bàsics a la seva dieta. Farina, aigua i el que trobis combinat amb una mica de seny, és tot el que necessites. Aprèn a elaborar les teves pròpies coques dolces i salades, així com a cuinar-les en un forn tradicional de llenya. A càrrec de Jordi Amenós.

// Classes pràctiques: 22 i 24 d'octubre, dimarts i dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

// Sortida per veure un forn de llenya: dissabte, 26 d'octubre, d' 11 a 13 h. Preu: 28.50 €

// SUQUETS ■

Descobreix la cocció tradicional del peix amb els suquets de Tarragona. A càrrec de David Solé, cuiner del restaurant El Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// 6 i 13 de Novembre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

// ESPECIAL TARDOR CUINA DE TARDOR ■

Aprèn a fer plats típics amb ingredients de la tardor, bolets, fruits secs, confecciona un menú de tardor que no deixarà ningú indiferent. A càrrec de Jose Antonio Bataller.

// 29 d'octubre i 5 de novembre, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

N // APERITIUS PER QUEDAR BÉ ■

Vols sorprendre els teus convidats amb uns aperitius de restaurant? Nosaltres t'ensenyarem com fer-ho i quedar bé. A càrrec de David Solé, cuiner del restaurant El Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// 12 i 19 de novembre, dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €



// TALLER DE CAKEPOPS ■

Preparació de la massa dels *cakepops* amb galetes. Instruccions per a la manipulació i decoració de la massa. Tècniques per fondre la xocolata i decoració dels *cakepops* amb xocolata i fondant. A càrrec de Griselda Fosch.

// Divendres, 15 de novembre, de 18 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €



// TAST DE GINTÒNICS ■

Coneix l'elaboració i la història de la ginebra així com la seva millor combinació amb diferents tòniques, tot preparant de manera especial el seu combinat i degustant-lo. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

// Divendres, 22 de novembre, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €



N // SUSHI ■



Si vols sorprendre la teva parella, els amics o la família inscriu-te en aquest taller per a principiants. Perquè el *sushi* també és una forma de cuina divertida i saludable. A càrrec d'Ismael Moreno, del restaurant els Fogons de l'ISMA.

// **Dimecres, 27 de novembre**, de 18.30 a 20.30 h, al Centre

Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

// CUINA DE NADAL ■



Et toca celebrar el Nadal a casa teva i encara no saps quin menú triar? Aquest és el teu curs, aprèn a realitzar un menú complet per Nadal des dels àpats més clàssics fins als entrants més moderns. A càrrec de Jose Antonio Bataller.

// **10 i 17 de desembre**, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

N // GALETES DECORADES PER NADAL ■



Elaboració i decoració de les galetes per Nadal. Farem la massa amb suggeriments per fornejar-les al punt, utilitzarem estris de pastisseria per decorar-les i a més aprendrem a tenyir el fondant, la glaça i els tallants de les galetes. A càrrec de Griselda Fosch.

// **3, 4 i 9 de desembre**, dimarts, dimecres i dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28.50 €

I A MÉS A MÉS



EXPOSICIONS //

V EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS ■ ■ ■

// Del 16 al 31 d'octubre al Pati Jaume I. Inauguració el 18 d'octubre a les 19 h.

CC PA// Del 4 al 15 de novembre

CC TRFT// Del 18 al 29 de novembre

CC BVST// Del 3 al 13 de desembre

EXPOSICIÓ "50 ANYS DE MANS UNIDES" ■ ■ ■

CC BVST// De l'1 al 15 d'octubre

CC SPISP// Del 16 al 30 d'octubre

CC TRFT// Del 4 al 15 de novembre



XERRADES I ALTRES CURSOS //

//CURS: SUPORT VITAL BÀSIC ■

En aquest curs aprendrem les habilitats pràctiques per actuar enfront d'una aturada cardiorespiratòria. Com fer-ho i el temps de reacció és fonamental per poder salvar una vida. A càrrec del Departament de Salut Escolar de l'Ajuntament de Tarragona.

CC TRFT// 19 i 21 de novembre, dimarts i dijous de 10 a 12 h. Gratuït.

// TÈCNiques D'ALLIBERAMENT EMOCIONAL (EFT)

Aquest taller, pensat com a introducció a la tècnica EFT, et permetrà aprendre "la recepta bàsica" per autoaplicar-te tapping sobre aspectes o malestars emocionals específics que vulguis superar. A càrrec del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) de l'Ajuntament de Tarragona.

CC PA// Del 3 al 17 d'octubre, dijous, de 10 a 12 h, Gratuït.

CC PA// Del 7 al 21 de novembre, dijous, de 17 a 19 h, Gratuït.

// PNL i RESOLUCIÓ DE CONFLICTES ■

Les tècniques que ofereix la PNL són especialment eficaces quan s'apliquen a l'àmbit de la resolució de conflictes, ja siguin de tipus personal, familiar o professional. A càrrec del SIAD de l'Ajuntament de Tarragona.

CC PA// 24 i 31 d'octubre, dijous, de 10 a 12 h, Gratuït.

CC PA// 12 i 19 de desembre, dijous, de 17 a 19 h, Gratuït.

// AUTOACOACHING ■

Dissenya el teu futur des de la consciència del teu present. A càrrec del SIAD de l'Ajuntament de Tarragona.

CC PA// 5 i 12 de desembre, dijous, de 10 a 12 h, Gratuït.

// ELS PROCESSOS DEL DOL ■

Com transformar el dolor en una experiència de vida enriquidora. A càrrec del SIAD de l'Ajuntament de Tarragona.

CC PA// Dijous, 7 de novembre, de 10 a 12 h, al centre sociocultural de la Part Alta. Gratuït.

CC PA// Dijous, 5 de desembre, de 17 a 19 h, al centre sociocultural de la Part Alta. Gratuït.

// XERRADA: TARRAGONA 2017

Coneixeràs els esports, països participants, municipis implicats i tot el que fa referència a l'organització dels Jocs. També podràs saber com fer-te voluntari!

CC TRFT// 14 de novembre a les 18.30 h.

CC SPISP// 15 de novembre a les 18.30 h.

CC SANSA// 20 de novembre a les 18.30 h.

CC BVST// 21 de novembre a les 18.30 h.

CC PA// 29 de novembre a les 18.30 h.



ACTIVITATS INFANTILS //

CASTANYADA INFANTIL

CC SANSA// 31 d'octubre

CC BVST// 31 d'octubre

CC TRFT// 31 d'octubre

TALLER INFANTIL I EXPOSICIÓ DE VEHICLES POLICIAIS DELS MOSSOS D'ESQUADRA

CC TRFT// 12 de novembre a les 18 h.

CC SANSA// 2 de desembre a les 18 h.

CC BVST// 18 de desembre a les 18 h.

ARRIBADA DEL PATGE REIAL DE SM ELS REIS MAGS D'ORIENT

CC BVST// 17 de desembre de 16.45 a 19.15 h

CC SANSA// 18 de desembre de 16.45 a 19.15 h

CAGATIÓ PER ALS INFANTS DE LA LUDOTECA

CC SANSA// 16 de desembre de 16.45 a 19.15 h

CC BVST// 19 de desembre de 16.45 a 19.15 h

CC TRFT// 20 de desembre de 17 a 19.30 h

ACTIVITATS I SERVEIS

ACTIVITATS PER A INFANTS

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
Aeròbic	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador
Aerodance ball	3-12 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador
Anglès	Infants	De dl. a dv. de 13 a 15 h.
Àrab	Infants	Dj. de 17.30 a 19.30 h.
Baby oriental	2 a 4 anys	Dt. de 16.50 a 17.45 h.
Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17 a 20 h i ds. de 10 a 13 h.
Dansa oriental	Infants	Dt. de 17.45 a 20.30 h., consulteu grup
Eskurri Esplai	5-13 anys	Ds. d'11 a 13 h.
Expressa't	Infants	Dj. de 17 a 18.30 h.
Expressa't	3-6 anys	De dl. a dj. de 16.45 a 18.45 h.
Flamenc	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador
Flamenc, sevillanes i clàssic	4-12 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador
Flash-dance	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador
GEiG Fent Camí	Infants	Ds. de 10 a 12.30 h.
Gimnàstica rítmica	Infants	Dl. i dc. de 17.30 a 19.30 i ds. de 10 a 12 h.
Iniciació al ballet	Infants	Dj. de 17.20 a 18.20 h.
Ludotallers	3-12 anys	Dt. de 17.30 a 19 h.
Ludoteca	0-12 anys	Dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
Ludoteca	0-6 anys	De dl. a dv. de 17 a 19.30 h.
Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 17 a 19.30 h.
Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
Pipol ball	3-12 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador
Sala d'estudi	0-12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
Taekwondo	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador
Taekwondo	Infants	Dc. i dv. de 17.30 a 19.30 h.
Taekwondo	5-11 anys	Dt. i dj. de 17.45 a 20.45 h.
Taller de psicomotricitat	Infants	Dt. de 9 a 12 h.
Tallers infantils	3-12 anys	Dl., dc. i dv. de 17 a 18.30 h.
Xumet	1-3 anys	De dl. a dj. de 9 a 11 h.

ACTIVITATS PER A JOVES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
Aerodance ball	13-18 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador
Anglès	Joves	Dc. i dv. de 16.45 a 17.45 h.
Aula d'estudi	12-16 anys	Dl. i dc. de 17.30 a 20 h.
Dansa oriental	Joves	Dt. de 17.45 a 20.30 h., consulteu grup
Eskurri Esplai	5-18 anys	Ds. d'11 a 13 h.

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC TRFT//	Oct. - juny	Club Deportivo Nadia
CC SANS//	Oct. - juny	Aerodance
CC SANS//	Oct. - juny	AV de Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	PEE
CC SPIS//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC TRFT//	Oct. - juny	Biblioteca Pública Torreforta
CC SPIS//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC BVST//	Oct. - juny	Eskurri Esplai
CC SANS//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC BVST//	Oct. - juny	EBSS Bonavista
CC SPIS//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANS//	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
CC SPIS//	Oct. - juny	AW La Unió
CC PA//	Oct. - juny	Grup Escolta i Guia Fent Camí
CC SPIS//	Oct. - juny	Club Esportiu Kalos
CC SPIS//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC SANS//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SPIS//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANS//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANS//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - maig	AFAC
CC SPIS//	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
CC SANS//	Oct. - juny	AV de Sant salvador
CC SPIS//	Oct. - juny	APPC La muntanyeta
CC SANS//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC BVST//	Oct. - des.	EBSS Bonavista

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANS//	Oct. - juny	Aerodance
CC SANS//	Oct. - juny	AV Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - maig	EBSS Torreforta
CC SPIS//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC BVST//	Oct. - juny	Eskurri Esplai

Flamenc	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador
Flamenc, sevillanes i clàssic	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador
Flash-dance	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador
GEiG Fent Camí	Joves	Ds. de 10 a 12.30 h.
Iniciació al balet	Joves	Dj. de 17.20 a 18.20 h.
Mou-te!	Joves	Dv. de 16.30 a 18 h.
Pintura	Joves	Dv. de 18 a 20 h.
Pipol ball	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador
Sala d'estudi	Joves	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
Sansa jove	Joves	Dt. i dj. de 18 a 19.30 h.
Taekwondo	Joves	Dl. de 18.30 a 20.30 h.
Taekwondo	Joves	Dc. i dv. de 17.30 a 19.30 h.
Taekwondo	Joves	Dt. i dj. de 17.45 a 20.45 h.
Taller de psicomotricitat	Joves	Dt. de 9 a 12 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS / NOVES TECNOLOGIES

ACTIVATAT	USUARIS	HORARI
Crea el teu blog	Adults	Dl. i dc. de 18.30 a 20.20 h.
Fotografia digital I	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.
Fotografia digital I	Adults	Dt. i dj. de 19 a 20.45 h.
Fotografia digital II	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.
Fotografia digital II	Adults	Dt. i dj. de 19 a 20.45 h.
Fotografia nocturna	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.
Fotografia nocturna	Adults	Dt. i dj. de 19 a 20.45 h.
Introducció a les xarxes socials	Adults	Dl. i dc. de 18.30 a 20.30 h.
Photoshop "A"	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.
Photoshop "B"	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS / EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

ACTIVATAT	USUARIS	HORARI
Bolso cocó	Adults	Dt. de 18.30 a 20.30 h.
Cos-Art	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
Joies dolces	Adults	Dt. de 18 a 20 h.
Joies reciclades	Adults	Ds. de 10 a 13 h.
Manualitats	Adults	Dv. de 15.30 a 18 h.
Manualitats	Adults	Dj. de 15 a 19 h.
Patchwork	Adults	Dl. i dc. de 15 a 17 h.
Pintura	Adults	Dv. de 10 a 12 h.
Pintura	Adults	Dc. de 17 a 19 h.
Pintura	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
Pintura: Moments de colors	Adults	Dt. de 15 a 17 h.














CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANS//	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC PA//	Oct. - juny	Grup Escolta i Guia Fent Camí
CC SPISP//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC SANS//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SANS//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANS//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	AFAC
CC SPISP//	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
CC SANS//	Oct. - juny	AV Sant Salvador
CC SPISP//	Oct. - juny	APPC La muntanyeta

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC BVST//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Des.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SANS//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics







LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANS//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	Ateneu Llibertari Alomà
CC TRFT//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC SANS//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SANS//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de dones de Torreforta
CC SANS//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
CC SPISP//	Oct. - juny	ACR
CC PA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics

 Pintura: Moments de colors	Adults	Dj. de 17.30 a 19.30 h.
 Taller de fofuchas	Adults	Dt. de 17,30 a 20.30 h.
 Taller: Fes el teu mini àlbum "scrap"	Adults	Dj. de 17.30 a 20.30 h.
 Transfereix imatges a les teves joies	Adults	Dt. de 18 a 20 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS / HABILITATS

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Cosir descosits: Costura bàsica	Adults	Dv. de 17 a 20 h.
 Costura	Adults	Dl. i dc. de 15 a 17 h.
 Curs: Suport Vital Bàsic	Adults	Dt. i dj. de 10 a 12 h.
 Cursos llenguatge de signes català (LSC)	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Cursos llenguatge de signes català (LSC)	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 El Nadal a casa	Adults	Dv. de 18 a 20 h.
 Maquillatge: Posa't guapa	Adults	Dl. de 19.30 a 20.30 h.
 Punta de coixí	Adults	Dc i dj. de 15 a 17 h.
 Taller de restauració de mobles	Adults	Dc. de 9.30 a 11.30 h.
 Tapís	Adults	Dl. i dj. de 15 a 17 h.
 Economia domèstica	Adults	Dj. de 18.30 a 20.30 h.
 Teatre de l'oprimit II	Adults	Dj. i dv. de 18.00 a 20.30 h. i ds. de 10.30 a 12.30 h.
 Introducció a l'astronomia	Adults	Dt. de 19 a 21 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS / DISCIPLINES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Aeròbic	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Aeròbic	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Aerodance ball	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Ball en línia i country	Adults	Dj. de 18 a 19.30 h.
 Balls de saló	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Coro rociero "Brisa de las Marismas"	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Country + line dance	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Dansa del ventre	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
 Dansa del ventre (iniciació)	Adults	Dt. i dj. de 16.30 a 17.30 h.
 Dansa del ventre (nivell avançat)	Adults	Dt. i dj. de 15.15 a 16.15 h.
 Dansa del ventre (nivell mitjà)	Adults	Dl. i dc. de 15.15 a 16.15 h.
 Dansa lliure	Adults	Dc. de 16.45 a 18.45 h.

CC SANSA// Oct. - juny Xarxa de Centres Cívics

CC BVST// Nov. - des. Xarxa de Centres Cívics

CC PA// Nov. Xarxa de Centre Cívics

CC BVST// Nov. Xarxa de Centres Cívics

LLOC DURADA ORGANITZA

CC TRFT// Nov. Xarxa de Centres Cívics

CC SPISP// Oct. - juny AW La Unió

CC TRFT// Nov. Salut escolar. Ajuntament de Tarragona

CC BVST// Oct. - juny ASOTARCO

CC PA// Oct. - juny ASOTARCO

CC TRFT// Des. Xarxa de Centres Cívics

CC SANSA// Oct. - nov. Xarxa de Centres Cívics

CC SPISP// Oct. - juny AW La Unió

CC TRFT// Oct. - des. Xarxa de Centres Cívics

CC SPISP// Oct. - juny AW La Unió

CC SPISP// Nov. Xarxa de Centres Cívics

CC SPISP// Nov. Xarxa de Centres Cívics

CC TRFT// Oct. - des. Xarxa de Centres Cívics

LLOC DURADA ORGANITZA

CC BVST// Oct. - juny Club deportivo Nadia

CC TRFT// Oct. - juny Club deportivo Nadia

CC SANSA// Oct. - juny Aerodance

CC SANSA// Oct. - juny AV Sant Salvador

CC SPISP// Oct. - juny AW La Unió

CC SANSA// Oct. - juny Associació Cultural Amigos de Andalucía

CC SPISP// Oct. - juny AW Sant Pere i Sant Pau

CC SPISP// Oct. - juny Ass. Orient i Occident

CC SANSA// Oct. - des. Xarxa de Centres Cívics

CC SANSA// Oct. - des. Xarxa de Centres Cívics

CC SANSA// Oct. - des. Xarxa de Centres Cívics

CC PA// Oct. - juny Associació catalana de Dansa lliure

	Dansa oriental	Adults	Dj. de 19.20 a 20.20 h.
	Flamenc	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Flamenc, sevillanes i clàssic	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Gimnàstica	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Gimnàstica de manteniment	Adults	Dl., dc. i dv. de 9 a 10 h.
	Gimnàstica de manteniment	Adults	Dl., dc. i dv. de 9.15 a 10.15 h.
	loga	Adults	Dt. i dj. de 9 a 10.30 h.
	loga	Adults	Dl. i dc de 9.15 a 10.15 h.
	loga	Adults	Dt. i dj. de 19.30 a 20.30 h.
	loga	Adults	Dt. i dj. de 15.15 a 16.30 h.
	loga	Adults	Dt. i dj. de 9.30 a 10.45 h.
	loga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.
	loga - pilates	Adults	Dc. i dv. de 18 a 19 h i de 19 a 20 h.
	Kundalini ioga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.
	Meditació	Adults	Dl., dc. i dv. de 15 a 16.30 h.
	Pilates	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.45 h.
	Pipol ball	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Playback	Adults	Dc. de 15 a 18 h i dv. de 15.30 a 19 h.
	Salsa	Adults	Dt. de 18.30 a 19.30 h.
	Salsa	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Sevillanes	Adults	Dt. i dj. de 15 a 17 h.
	Tai-txí	Adults	Dt. de 19.30 a 20.45 h.
	Teatre	Dones	Dt. de 16 a 20 h.
	Zumba	Adults	Dj. d'11 a 12 h.
	Zumba	Adults	Ds. de 12.30 a 13.30 h.
	Zumba	Adults	Dl. i dc. d'11 a 12 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS / CUINA

ACTIVATAT	USUARIS	HORARI	
	Aperitius per quedar bé	Adults	Dt. de 17.30 a 19.30 h.
	Coques tradicionals	Adults	Dt., dj. i ds. de 11 a 13 h.
	Cuina de l'arròs	Adults	Dc. de 17.30 a 19.30 h.
	Cuina de Nadal	Adults	Dt. de 18.30 a 20.30 h.
	Cuina: Sushi	Adults	Dc. de 18.30 a 20.30 h.
	Galetes decorades de Nadal	Adults	Dt., dj., i dl. de 18.30 a 20.30 h.
	Maridatge, vi, cervesa i formatge	Adults	Dv. de 18.30 a 20.30 h.
	Suquets	Adults	Dc. de 17.30 a 19.30 h.
	Taller de cakepops	Adults	Dv. de 18 a 20.30 h.
	Tast de gintònics	Adults	Dv. de 18.30 a 20.30 h.


CC SPISP//	Oct. - juny	Associació Orient i Occident
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANSA//	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SANSA//	Oct. - juny	AV Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPISP//	Oct. - juny	AMPA IES SPISP
CC SANSA//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - juny	AMPA CEIP Bonavista
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC BVST//	Oct. - juny	Ass. Kundalini Yoga
CC SPISP//	Oct. - juny	Associació d'Amics de la Meditació "OM"
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANSA//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones Torreforta
CC TRFT//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPISP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC TRFT//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones del Casc Antic
CC TRFT//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Oct. - des.	Xarxa de Centres Cívics

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SPISP//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Des.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics






ACTIVITATS PER A ADULTS / IDIOMES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Anglès professional per al turisme	Adults	Dl. a dv. de 9.30 a 13.30 h.
 Conversa en anglès	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.
 Conversa en anglès	Adults	Dl. i dc. de 9.30 a 11.00 h.
 Introducció a l'alemany	Adults	Dt. i dj. de 19 a 20.30 h.
 Introducció a l'anglès	Adults	Dt. i dj. de 10 a 11.30 h.
 Introducció a l'anglès	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.
 Introducció al francès	Adults	Dt. i dj. de 10 a 11.30 h.
 Introducció al italià+cuina	Adults	Dm. i dj. de 19 a 20.30 h.
 Introducció al xinès	Adults	Dl. i dc. de 19 a 20.30 h.
 Italià inicial	Adults	Dl. de 19 a 20.30 h.
 Rus professional per al turisme	Adults	Dl. a dv. de 9.30 a 13.30 h.





ESPECIAL TARDOR

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Cuina de tardor	Adults	Dt. de 18.30 a 20.30 h.
 El món dels bolets: reconeix-los	Adults	Dj. de 17.30 a 19.30 h i ds. matí
 Sortida fotogràfica: Anella verda	Adults	Ds. de 9 a 14 h.
 Sortida fotogràfica: Parc Natural de la serra de Montsant	Adults	Ds. de 9 a 14 h.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Gimnàstica	Gent gran	Dt. i dj. de 9.30 a 12.30 h.
 Pintura	Gent gran	Dl. de 9 a 11 h.
 Pintura grup A	Gent gran	Dt. de 9 a 11 h.
 Pintura grup B	Gent gran	Dt. d'11 a 13 h.
 Teatre	Gent gran	Dv. de 9 a 11 h.

SERVEIS































ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Afectats de la fibromiàlgia	Adults	Cita prèvia
 Assessorament entitats/grups	General	Cita prèvia
 Assessorament entitats/grups	General	Cita prèvia
 Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC PA//	Set. - oct.	SMO
CC PA//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SPISP//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Nov. - des.	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	AV Casc Antic i voltants
CC PA//	Nov. - des.	SMO

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SPISP//	Oct. - nov.	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CVIX//	Nov.	Xarxa de Centres Cívics
CVIX//	Oct.	Xarxa de Centres Cívics

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SPISP//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
CC BVST//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
CC PA//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
CC PA//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
CC TRFT//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC PA//	Tot l'any	ACAF-Tarragona
CC SPISP//	Tot l'any	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Tot l'any	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Tot l'any	IMSST

	Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia
	Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia
	Atenció EBSS	General	Cita prèvia
	Atenció EBSS	General	Cita prèvia
	Atenció EBSS	General	Cita prèvia
	Biblioteca adults	Adults	De dl. a dv. de 16 a 20 h; dt., dj., dv. i ds. de 10 a 13 h.
	Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17 a 20 h. i ds. de 10 a 13 h.
	Conseller de zona	General	Cita prèvia
	Conseller de zona	General	Cita prèvia
	Conseller de zona	General	Cita prèvia
	Consellera de zona	General	Cita prèvia
	Escola d'adults	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Escola d'adults	Adults	Consulteu horaris d'atenció
	Escola d'adults	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
	Ludoteca	0-6 anys	De dl. a dv. de 17 a 19.30 h.
	Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
	Ludoteca	0-12 anys	De dl. a dv. de 17.15 a 19.45 h.
	Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8 a 21 h. i ds. de 9 a 14 h.
	Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8 a 21 h. i ds. de 9 a 14 h.
	Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8 a 21 h. i ds. de 9 a 14 h.
	Punt Òmnia	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Sala recerca d'autocupació (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Telecentres	Adults	Consulteu horaris d'atenció
	Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció
	USIF	Dona i família	Cita prèvia

CC SPISP//	Tot l'any	IMSST
CC BVST//	Tot l'any	IMSST
CC SPISP//	Tot l'any	IMSST
CC BVST//	Tot l'any	IMSST
CC SANSA//	Tot l'any	IMSST
CC TRFT//	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
CC TRFT//	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
CC TRFT//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC SANSA//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC PA//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC TRFT//	Oct. - juny	Centre de Formació d'Adults de Tarragona
CC SPISP//	Oct. - juny	Centre Municipal de Formació d'Adults Fòrum
CC SANSA//	Oct. - juny	Centre Municipal de Formació d'Adults Fòrum
CC PA//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC TRFT//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC SANSA//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC PA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Tot l'any	Europa Direct
CC SPISP//	Tot l'any	Europa Direct
CC BVST//	Tot l'any	Europa Direct
CC TRFT//	Tot l'any	Punt Òmia
CC PA//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC PA//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC SPISP//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC SANSA//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC TRFT//	Tot l'any	IMSST

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS



INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del 16 de setembre al web

<http://centrescivics.tarragona.cat>

No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

50% de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics.

Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En aquest cas, el cost del desplaçament i/o transport va a càrrec de la persona inscrita.

A les persones que realitzin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat d'assistència en cas d'haver assistit a un mínim del 80 % de les classes.

L'Ajuntament no es fa responsable del material i els objectes personals que les persones usuàries dipositin a la sala on es realitzi el taller.

Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

SUSPENSÍO I ANUL-LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut, Centres Cívics i Espais Públics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de fer canvis o suspendre les activitats que organitza exclusivament per raons que li siguin alienes.

També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

DEVOLUCIONS DE LES MATRÍCULES

Les devolucions s'efectuaran únicament en el cas que l'organització anul·li el taller. Es tramitaran en els dos mesos posteriors a la campanya i s'efectuaran per transferència al compte bancari. Per fer-la efectiva serà imprescindible lliurar el resguard d'ingrés de la inscripció, el número de compte i fotocòpia del DNI.



<http://centrescivics.tarragona.cat>