

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

FAN

PER TU

ACTIVITATS 2014

TARDOR

CENTRES CÍVICS

TRFT //

BVST //

SPiSP //

SANSA //

PA //

LLVNT //

NOU
CENTRE





CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LUDOTEQUES # 6

CURSOS I ACTIVITATS # 8

I A MÉS A MÉS # 28

SERVEIS I ALTRES CURSOS # 30

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS #38

WEB I XARXES SOCIALS #39

BVST // Centre Cívic de BONAVIDA

LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT


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  Activitat familiar  Activitat més de 18 anys

 Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del coneixement



PRESENTACIÓ

Els centres cívics municipals escampen la seva centralitat arreu de la geografia tarragonina amb una densa programació que agrupa moltes matèries. Són equipaments que permeten “centralitzar” de forma paradoxalment descentralitzada l’activitat cívica de les persones. Per això, teixim una xarxa de complicitats arreu de la geografia urbana, no només al barri on està situat cada centre, sinó a la resta de la ciutat. Parlem d’equipaments que són de tots els tarragonins i tarragonines, i que compten amb una oferta diversa i encoratjadora.

A més, aquest curs s’incorpora el nou Centre Cívic de Llevant, situat al carrer Major de Monnars, amb una bona programació d’activitats oberta a tota la ciutat, cosa que em fa estar especialment content i satisfet perquè hem pogut donar sortida a aquesta necessitat llargament reivindicada.

Des de l’equip de govern municipal, tenim molt clar quins són els reptes que volem potenciar per tenir una ciutat transversal i fer de Tarragona un espai social, lúdic i creatiu de convivència i d’intercanvi d’experiències. Per això, estem orgullosos de la programació de qualitat que ofereix la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona pel seu interès social, cultural i de lleure.

Us animo a tots i a totes a gaudir de noves experiències i coneixements a la Xarxa de Centres Cívics i espero que la programació sigui del vostre gust.

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona

ELS CENTRES CÍVICS DE



BVST // Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat



LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT

C/ Major, s/n
43007 Monnars (Tarragona)

977 221 009

ccllevant@tarragona.cat



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



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

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

977 521 133 – 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat



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



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

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

977 550 229 – 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat



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: 6 D'OCTUBRE

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

// **L'hora del conte:** cada divendres, a les 17.30 h

// **Castanyada:** divendres 31 d'octubre

// **Arribada del Patge Reial:** dimarts 16 de desembre a les 17.30 h

// **Cagatió:** dimecres 17 de desembre a les 17.30 h

■ LUDOTECA DEL CENTRE SOCIOCULTURAL DE LA PART ALTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

// **Ludotallers:** cada 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.

LUDOTEQUES
CVIX //
Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

■ **LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR**
De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h

*// **Cagatió:** dimarts 16 de desembre, a les 17.30 h*

*// **Arribada del Patge Reial:** dimecres 17 de desembre, a les 17.30 h*

■ **LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE ST. PERE I ST. PAU**
De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h

*// **Cagatió:** de 4 a 7 anys, dimecres 17 de desembre;
de 0 a 3 anys, dijous 18 de desembre.*

■ **LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA**
De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

*// **Ludotallers:** cada dilluns, de 17 a 19 h*

*// **Castanyada:** divendres 31 d'octubre, a les 17.30 h*

*// **Cagatió:** dilluns 15 de desembre, a les 17 h*

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

CURSOS I ACTIVITATS



FOTOGRAFIA DIGITAL //

// FOTOGRAFIA DIGITAL I ■



Curs temàtic sobre fotografia digital. Aprendre 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, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 18 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 coneixrem 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.

// Del 4 al 20 de novembre, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 8 de novembre al matí. Preu: 38,50 €.

// FOTOGRAFIA 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 3 al 24 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 38,50 €.

// MACROFOTOGRAFIA I FOTOGRAFIA D'APROXIMACIÓ ■

En aquest monogràfic aprendrem quines són les pautes per fer bones fotografies d'objectes, animals i plantes de mida petita. **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 6 al 22 d'octubre, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 11 d'octubre al matí. Preu: 32 €.

// FOTOGRAFIA AMB CÀMERA COMPACTA ■

Si vols descobrir totes les funcions de la teva càmera compacta, aquest és el teu curs. **No cal tenir coneixements de fotografia.** És recomanable portar la càmera compacta. A càrrec d'Asun Montero.

// Del 14 al 23 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 18 d'octubre al matí. Preu: 32 €.

// SORTIDES FOTOGRÀFIQUES ■ ■ ■ ■ ■ ■

// PATRIMONI ROMÀ DE TARRAGONA

Vols visitar l'Amfiteatre, el Pretori i el Circ romans de Tarragona des d'un punt de vista fotogràfic? En aquest monogràfic aprendre'm a fotografiar elements patrimonials i emblemàtics de qualsevol ciutat. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// Sessions pràctiques: dissabte 25 d'octubre, de 10 a 12 h, i dilluns 27 d'octubre, de 17 a 19 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// Comentari de les fotografies: dimecres 29 d'octubre, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.



N // ANELLA VERDA. CONEIX LLEVANT



L'Anella Verda de Tarragona uneix el Gaià i el Francolí mostrant al seu pas aqüeductes romans, masos medievals i altres restes que ens ha deixat la història. En aquesta sortida, el Jordi Brú ens acompanya a conèixer l'entorn més proper a

través de la fotografia. Nivell de dificultat: baix.

// **Dissabte 15 de novembre**, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// **Comentari de les fotografies: divendres 21 de novembre**, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.

N // SERRA DE LLABERIA

Molt a prop de les Muntanyes de Prades hi trobem la serra de Llaberia, caracteritzada per cingles calcaris molt regulars i plans. En aquesta sortida, el Jordi Brú ens introduirà al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia. Nivell de dificultat: mitjà.

// **Diumenge 30 de novembre**, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// **Comentari de les fotografies: dilluns 1 de desembre**, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

N // FOTOGRAFIA URBANA ■

Curs temàtic sobre fotografia digital. Aprendre a treure el màxim profit de la nostra càmera digital, rèflex, compacta o mòbil en un entorn urbà. Reproduirem els millors racons i moments del barri de Sant Salvador. A càrrec d'Asun Montero.

// **Classes teòriques: 12 i 19 de novembre**, dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

// **Classes pràctiques, sortida pel barri de Sant Salvador: 15 i 22 de novembre**, dissabte, de 10.30 a 11.45 h. Preu: 27,50 €.

N **+18** // **RAL-LI FOTGRÀFIC**

T'agrada la fotografia? Ja saps què faràs l'últim cap de setmana d'octubre? T'agradaria participar activament a l'SCAN (Festival Internacional de Fotografia de Tarragona)? Et fem una proposta que no podràs rebutjar.



Què? I Ral-li Fotogràfic #CentresCivicsTGN 2014.

Quan? Del dissabte 25 d'octubre (12 h) fins al diumenge 26 d'octubre (12 h).

Com? 1. Tens 24 hores per realitzar i seleccionar les fotografies que participaran al concurs.
2. El diumenge abans de les 12 h: entrega de les fotografies seleccionades.
3. Avaluació de les millors fotografies a càrrec d'un jurat professional.
4. Veredicte i entrega de premis.

Quina és la temàtica? "Paisatge urbà: la ciutat de Tarragona".

Les millors fotos formaran part de la exposició "Ral-li Fotogràfic #CentresCivicsTGN 2014".

Més informació i consulta de les bases:

centrescivics.tarragona.cat

Activitat inclosa dintre de l'SCAN, amb la col·laboració del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. Activitat Gratuïta.



NOVES TECNOLOGIES I WEB 2.0 //

//**INSTAGRAM: COMPARTINT EMOCIONS VISUALS**

Fa poc que t'has obert un perfil a Instagram? Vols saber com funciona una xarxa social que ja compta amb 150 M d'usuaris i conèixer-ne els detalls? En aquest curs descobriràs com pots treure el màxim profit de la xarxa de moda en el teu dia a dia. Cal portar dispositiu amb l'aplicació instal·lada. A càrrec de la Comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).



// **17 i 24 d'octubre**, divendres, de 18.30 a 20.30 h, i **dissabte 25 d'octubre**, de 10 a 13 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32 €.

N //INSTAGRAM AVANÇAT: INTERACCIÓ, COMUNITAT I ÚS D'APPS FOTOGRÀFIQUES ■

Ara que ja controles l'app de moda i ja tens un grapat de seguidors, és el moment de conèixer les diferents aplicacions per geolocalitzar, retallar, filtrar i convertir la teva foto en una gran foto, així com les bones pràctiques, l'ús d'etiquetes i tots els secrets d'aquesta gran comunitat. A càrrec de la Comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).

// **26 i 28 de novembre**, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, i **dissabte 29 de novembre**, de 10 a 13 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32 €.

N //LEGO FAMILY: PROGRAMA UN ROBOT LEGO ■



En aquesta activitat, pares i fills podran muntar i programar un robot basat en peces de Lego i aprendre conceptes complexos a partir de l'experiència adquirida, completant reptes pràctics i divertits. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// **Del 18 d'octubre al 22 de novembre**, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €.

N // CURS DE PROGRAMACIÓ SCRATCH ■

Vols crear les teves pròpies animacions i videojocs? Amb Scratch podràs explorar i experimentar amb els diferents elements que ofereix aquest programa, animar tota mena de personatges i aconseguir desenvolupar els teus propis videojocs. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// **Del 4 de novembre al 4 de desembre**, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 38,50 €.



N // PRESENTACIONS EN PREZI ■

Aconsegueix que les teves presentacions siguin més dinàmiques i interessants amb el programa *online* Prezi, que en una sola diapositiva et permet explicar tot allò que abans t'ocupava 30 pàgines. A càrrec de Jordi Rodríguez.

// **Del 7 de novembre al 5 de desembre**, cada divendres, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 €.

N // INTRODUCCIÓ AL VÍDEO ■

Si vols treure partit de la teva videocàmera o de l'opció de vídeo de la teva càmera fotogràfica, conèixer quins són els processos de realització d'un vídeo (producció, guió, realització i edició) i familiaritzar-te amb la part més tècnica (plans, enquadraments, enregistrament de so, etc.), aquest és el teu curs! A càrrec d'Aida Bañeras.



// Dies 5, 7, 12, 14, 19 i 26 de novembre, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// Sessions pràctiques: 15 i 22 de novembre, dissabte, de 10 a 13 h. Preu: 57,50 €.



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA: MANUALITATS //

// PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■

Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica com si tens interès a millorar-la, en aquest curs t'ofereim l'oportunitat de fer-ho de mans d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. Cal portar el suport sobre el qual es pintarà. A càrrec de Verónica Bilbao.



// Del 14 d'octubre al 9 de desembre i del 13 al 27 de gener, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 €.

// Del 14 d'octubre al 9 de desembre i del 13 al 27 de gener, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 €.

// AMIGURUMIS ■

Anima't a conèixer aquesta tècnica d'origen japonès que consisteix a teixir petits ninos mitjançant el ganxet. En aquest curs aprendràs els punts bàsics de ganxet i aconseguiràs fer la teva pròpia mascota. A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelinetat.com).

// Del 8 al 29 d'octubre, cada dimecres, de 16.30 a 18.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 37,50 €.



// 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 15 d'octubre al 17 de desembre i del 13 al 27 de gener, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 72,50 €.

// 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).

// Del 14 al 28 d'octubre, cada dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42,50 €.

N // POLSERES CREATIVES ■



Cansada de creuar-te amb gent que porta el teu mateix complement? En aquest taller realitzarem diferents tipus de polseres elàstiques amb argila polimèrica, senzilles però amb un toc únic i personal. Les combinarem amb peces de mil i un colors de moda d'aquesta tardor, que aconseguirem amb les receptes dels colors de tendència. A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 21 i 28 d'octubre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €.

// PATCHWORK ■



El *patchwork* és l'art d'unir teles de diferents colors i mides, utilitzant diferents tècniques. Si vols aprendre a confeccionar les teves primeres peces i endinsar-te en un món ple de creativitat. Aquest és el teu monogràfic. Cal portar un kit bàsic de costura (agulles, fil, tisores...). A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelineta.com).

// Del 5 al 26 de novembre, cada dimecres, de 16.30 a 18.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 47,50 €.

N // CREACIÓ AMB PALETS ■

Aprèn a ser creatiu i sostenible amb aquest curs. Reutilitzarem palets i els donarem forma perquè aprenguis a treballar-los i endur-te un petit moble a casa teva. Així mateix, elaborarem un espai de gran format per poder lluir les exposicions dins del Centre Cívic. A càrrec de Verònica Bilbao.

// Del 7 al 28 de novembre, cada divendres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 47,50 €.

N // TALLER DE *SCRAP* "LES MEVES VACANCES" ■

Si vols recordar les teves vacances d'una forma molt especial, en aquest taller tindràs l'ocasió de muntar el teu àlbum amb la manualitat de moda: *l'scrapbooking*. A càrrec de Charo Ortega.

// 17 i 24 d'octubre, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.



// NINES MINI JO ■

Vols una nina que s'assembli a tu? Vols una mini jo? En aquest curs aprendrem a modelar en relleu una nina en argila polimèrica, tenint en compte la seva dimensió i les seves proporcions. Una mini personalitzada (color i forma de cabell, d'ulls, de vestit, de sabates, etc.), que podrem lluir col·locant-li un fermall de seguretat sense usar cola. A càrrec d'Originarium Creaciones.



// 11 i 18 de novembre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 37,50 €.

N // MINIAMPOLLETES DOLCES ■

Hi ha moltes coses que podem guardar dins d'un potet de vidre: llaminadures, galetes, etc. En aquest curs fabricarem diferents delícies fetes en miniatura i en argila polimèrica i les convertirem en alegres penjolls i arracades. Un divertit accessori que complementa la nostra vestimenta de forma dolça i original. A càrrec d'Originarium Creaciones.



// 25 de novembre i 2 de desembre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 €.

N // POSTALS DE NADAL DE SCRAP ■



Fes per aquest Nadal les postals més innovadores i originals amb la tècnica de l'*scrap*. No t'ho pots perdre! A càrrec de Charo Ortega.

// Divendres 12 de desembre, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 12,50 €.



HABILITATS //

N **// INICIACIÓ A L'ESCRITURA CREATIVA ■**

Si voleu conèixer els secrets de l'ofici de ser escriptor, us proposem un tast introductor i a les tècniques i secrets de la creació literària. Aquest és un taller d'iniciació a l'escriptura creativa en què es realitzarà una aproximació a l'arquitectura del text, a la construcció del personatge, a la galeria de personatges secundaris, a les maneres de guanyar l'atenció dels lectors. Principals i finals. Tots els elements què compta un bon relat.

// Del 20 d'octubre al 15 de desembre, cada dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. A càrrec de Jordi Vinyals de l'Escola de Lletres de Tarragona. Preu: 11,75 €.

// SUPORT VITAL BÀSIC ■

En aquest curs aprendrem les habilitats pràctiques per actuar davant d'un cas d'aturada cardiorespiratòria. Saber com fer-ho i el temps de reacció són fonamentals per poder salvar una vida. A càrrec del Departament de Salut Escolar de l'Ajuntament de Tarragona.

// 7 i 9 d'octubre, dimarts i dijous, de 15.30 a 17 h, al Centre Cívic de Llevant. Gratuït.

// TALLER D'ELECTRICITAT DOMÈSTICA ■

Descobreix el funcionament de l'electricitat i aprèn com treballen els aparells domèstics de casa. Consells i recomanacions (en època de crisi) perquè no et saltin els ploms. A càrrec de Mayéutika Enginyeria Creativa (www.mayeutika.net).



// Divendres 10 d'octubre, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 15 €.

// JEU AQUÍ!: EDUCACIÓ CANINA I CIVISME ■

Vine amb la teva mascota (gos) i aprèn elements bàsics de l'educació, l'obediència, els exercicis de passeig amb corretja i el llenguatge caní. Pots venir amb un acompanyant. A càrrec de Takoda (www.takoda.es).

// 10 i 24 d'octubre, divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.



// ART FLORAL: CENTRE DE TAULA ■

En aquest taller aprendràs a realitzar un centre de taula amb flors i plantes seques i naturals. Un cop finalitzat, te'l podràs emportar cap a casa. A càrrec de Jukka Heinonen (www.artesiaflorae.cat).

// Dilluns 13 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.



// TALLER DE PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES ■

Descobreix la utilitat de les eines i aprèn a realitzar petites reparacions bàsiques a casa teva. Fer servir la màquina de fer forats, desembossar un sífó, netejar el filtre de l'aire condicionat... Consells útils per posar mans a l'obra! A càrrec de Mayéutika Enginyeria Creativa (www.mayeutika.net).

// Divendres 17 d'octubre, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 15 €.



// 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 sargits... Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).

// Del 24 d'octubre al 14 de novembre, cada divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32,50 €.

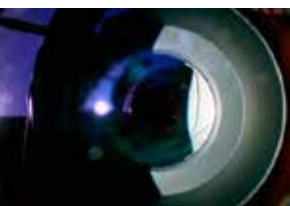
N // TALLER DE MOBLES DE CARTRÓ ■



Creus que es poden fer mobles amb cartró? Aprèn la tècnica per poder fer el teu propi mobiliari: mobles exclusius, amb el teu propi disseny i, alhora, contribuint a la conservació del medi ambient reciclant un residu tan comú com el cartró! A càrrec de Con Cartonés y a lo Loco.

// Del 31 d'octubre al 28 de novembre, cada divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 72,50 €.

// 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.

// De 4 de novembre al 9 de desembre, cada dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

N // COM COMPRAR DE MANERA INTEL·LIGENT ■

En aquest taller et donarem les eines necessàries per poder comprar electrodomèstics, contractar línies telefòniques, assegurances..., de manera intel·ligent i d'acord amb les nostres necessitats particulars. Tot el que necessites saber perquè la teva compra sigui rodona!! A càrrec de Mayéutika Ingeniería Creativa (www.mayeutika.net).

// Dimecres 29 d'octubre, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 15 €.

// AUTOMAQUILLATGE ■

Treu el maquillatge que guardes al maletí i llueix-te amb aquest curs. T'ensenyarem les tècniques bàsiques per maquillar-te correctament. Cal portar un mirall petit. A càrrec de Montse Ferrando.

// **Del 10 al 24 de novembre**, cada dilluns de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22,50 €.

// EL MÓN DELS BOLETS ■

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. A càrrec de l'Associació Micològica de Tarragona. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.



// **Classe teòrica: dijous 6 de novembre**, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// **Sortida al bosc: dissabte 8 de novembre**, al matí. S'informarà els participants del lloc i l'hora de la sortida. Preu: 15 €.

// EL NADAL A TAULA ■

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 nadalenes. Descobriràs els secrets d'un bon amfitrió. A càrrec de Marta Domènech.

// **Dimecres 10 de desembre**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

// INTRODUCCIÓ AL MÓN DELS REMEIS CASOLANS ■

Vols descobrir què són els remeis casolans i per a què serveixen? Vols saber els avantatges i inconvenients d'utilitzar-los i les claus per optimitzar-los? Doncs aquest és el teu curs! A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// **Dimecres 12 de novembre**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.



// ESTALVI ENERGÈTIC A LA LLAR ■ ■

En aquest curs aconseguirem entendre les nostres factures de subministraments (gas, electricitat, aigua), així com obtenir mesures concretes d'estalvi mitjançant casos pràctics. A càrrec de Cristina Guillén, economista i consultora d'eficiència energètica. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// **GRUP A: 4 i 18 de novembre**, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Gratuït.

// **GRUP B: 13 i 27 de novembre**, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Gratuït.

N // EL PODER DE LES PLANTES AROMÀTIQUES MEDICINALS ■



En aquest taller coneixerem quines són les plantes aromàtiques i medicinals del nostre entorn, i descobrirem les seves propietats i usos més rellevants per elaborar una farmaciola natural. A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// **Dimecres 19 de novembre**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.

// INICIACIÓ AL PUNT DE MITJA ■



Et vols iniciar en el punt de mitja? T'agradaria poder aprendre a confeccionar les teves pròpies bufandes i altres complements? Vols regalar per Nadal alguna peça feta per tu? Aquest és el teu taller! A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelineta.com).

// **Del 10 de novembre a l'1 de desembre**, cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.



DISCIPLINES //

// IOGA PER A EMBARASSADES ■

Estàs embarassada? En aquest taller aprendràs a relaxar-te, respirar i enfortir i adequar el teu cos a través de postures de ioga. A càrrec de Mònica Burgaleta.

// Del 5 de novembre al 3 de desembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

// ZUMBA ■■■

La zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina i els passos d'aeròbic i 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 14 d'octubre al 16 de desembre, cada dimarts i dijous, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

// Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.

// Del 4 d'octubre al 13 de desembre i del 10 al 31 de gener, cada dissabte, de 11.45 a 12.45 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. 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 7 d'octubre al 16 de desembre i de 12 al 26 de gener, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

// DANSA DEL VENTRE ■

Si ja tens alguna noció de dansa del ventre i vols perfeccionar la teva tècnica, en aquest monogràfic ho podràs fer. Treballarem aspectes relacionats amb la dansa Bollywood i la fusió tribal. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 6 d'octubre al 17 de desembre i del 12 al 28 de gener, cada dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

// DANSA DEL VENTRE. CONTINUÏTAT ■

Aquest curs està dirigit a persones que tinguin tècnica en dansa del ventre. Perfeccionarem la dansa Bollywood i ens introduïrem en la fusió tribal-burlesque. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 7 d'octubre al 18 de desembre i del 13 al 29 de gener, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

N // INTRODUCCIÓ A LA DANSA ESPANYOLA ■



La dansa espanyola engloba el clàssic espanyol, les sevillanes i el flamenc. En aquest curs farem una aproximació a les tres modalitats. Cal portar unes castanyoles. A càrrec d'Art i Flamenc.

// Del 17 d'octubre al 19 de desembre, cada divendres, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

// IOGA ■



Aquesta activitat, a través de tècniques de respiració senzilles, t'ajudarà a desbloquejar el cos i a augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència del teu ser. A càrrec de Monica Burgaleta.

// Del 14 d'octubre al 18 de desembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 45 €.

N // INICIACIÓ AL CLOWN ■



Curs per descobrir el teu pallaso a través del joc, la imaginació i el plaer d'estar en escena. Un apassionant viatge per trobar el millor personatge que duus dins: tu mateix. A càrrec de Ferran Aixalà (www.ferranaixala.cat).

// Del 6 al 15 de novembre, cada dijous i divendres, de 19 a 21 h, i cada dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38,50 €.

// 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 d'Estefania Ossa.

// Del 14 d'octubre al 16 de desembre, cada dimarts, de 18 a 19 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

N // GUITARRA ■

En aquest curs obtindràs uns coneixements bàsics de ritmes i acords senzills perquè aprenguis a tocar aquelles cançons que t'agraden. Si tens curiositat per aquest instrument, ara és el moment. Curs impartit per Endy.

// Del 16 d'octubre al 18 de desembre, cada dijous, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 28,50 €.



// BALLS DE SALÓ ■

Aquesta activitat, a través de tècniques de respiració senzilles, t'ajudarà a desbloquejar el cos i a augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència del teu ser.

// Del 8 al 29 de novembre, cada dissabte, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

N // GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA ■

La gimnàstica hipopressiva té grans beneficis, com són la millora de la postura, l'equilibri, la prevenció de la incontinència urinària..., tot treballant el to natural del múscul abdominal més profund. **Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties.** A càrrec de Jandira Adriana Zamudio.

// Del 31 d'octubre al 3 de desembre, cada dimecres i divendres, de 9.30 a 10.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.



IDIOMES //

// 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 Núria Andrés.

// Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// 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 14 d'octubre al 13 de novembre, cada dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL XINÈS ■



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

// Del 22 d'octubre al 21 de novembre, cada dimecres i divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL RUS ■ ■



El parlen més de 200 milions de persones i actualment, gràcies al turisme, cada cop el tenim més a prop de casa. Si vols tenir una base per començar a estudiar aquest idioma i deixar-te seduir pel seu alfabet, els seus sons i la seva gramàtica, aquest és el teu curs. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 13 d'octubre al 12 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.

// Del 14 d'octubre al 13 de novembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



CUINA I GASTRONOMIA //

+18 // 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 teu combinat i degustant-lo. A càrrec de Jordi Vizcarro, de Pachito Lounge.

// Divendres 28 de novembre, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 18,50 €.



// LA CUINA DE L'ARRÒS ■

L'arròs és un aliment que ens permet tantes combinacions com ingredients tinguem a la cuina. David Soler, del restaurant Barquet Tarragona, ens ensenyarà els secrets de com cuinar-lo i sorprendre els nostres familiars i amics. (www.restaurantbarquet.com)

// Del 15 al 29 d'octubre, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.



N // COM FER BON PA A CASA ■

En aquest curs s'aprendran els trucs per fer el millor pa a casa, començant des de zero. Es coneixeran diferents farines i la massa mare. S'aprendran diferents tècniques per pastar, l'estona que cal deixar reposar la massa, com coure correctament, etc. A càrrec de Panarres TGN.

// Dilluns 20 d'octubre, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.



// SUQUETS ■

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

// 5 i 12 de novembre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

N // LA CUINA DEL COMERÇ JUST: AMB GUST DE JUSTÍCIA ■



Participa en aquest curs de cuina amb gust de justícia. Aprendre a cuinar receptes d'arreu amb productes de comerç just: les minicroquetes de quinoa, el tabule de cuscús, el rossejat i el tiramisú. A càrrec d'Alternativa 3. Organitza: Departament de Cooperació de l'Ajuntament de Tarragona.

// GRUP A: Dijous 23 d'octubre, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 10 €.

// GRUP B: Dijous 27 de novembre, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 10 €.

N // VULL FER UN CANVI D'ALIMENTACIÓ. QUÈ PUC FER? ■

Aquest curs pretén potenciar el redescobriment del gust de la cuina natural, triar els aliments adequats per regular-nos i proposar noves formes de menjar. Tot això a través d'aliments ecològics, integrals i vegetals. A càrrec de Paula López-Hervás, de L'Espiga d'Or.

// Dilluns 10 de novembre, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

N // LA CUINA DEL BACALLÀ ■



Coneixerem les tècniques bàsiques per aprendre a cuinar-lo i es posaran en pràctica diferents receptes que ens mostraran la varietat de coccions, preparacions i presentacions que es poden realitzar. A càrrec de Ferran Gimeno.

// 18 i 20 de novembre, dimarts i dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

N // MAGDALENES DOLCES I SALADES ■

Realització de diverses receptes per elaborar delicioses magdalenes dolces i salades. Coneixerem consells i trucs per fer magdalenes i conservar-les, aprendrem a diferenciar i com reaccionen els impulsors, etc. A càrrec de Griselda Fosch.



// **24 i 26 de novembre**, dilluns i dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.

// LA CUINA DEL SALMÓ ■

Descobreix la versatilitat del salmó a través de l'elaboració de diferents receptes que et sorprendran. El salmó és un aliment sa pel seu alt contingut en proteïnes i àcids grassos omega 3 i el seu relativament baix contingut en greixos. A càrrec de Ferran Gimeno.



// **Dimecres 3 de desembre**, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

N **+18** // TAST DE CAVES I VINS ESCUMOSOS ■■

Amb l'arribada de les festes de Nadal, és important escollir un bon escumós per acompanyar els nostres àpats. Farem un tast per conèixer diferents varietats i denominacions de vins escumosos, entre ells algun dels elaborats a la Facultat d'Enologia de la URV. A càrrec de Pepa Menchón, enòloga. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// **GRUP A: Dijous 4 de desembre**, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 3 €.

// **GRUP B: Divendres 12 de desembre**, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 3 €.



I A MÉS A MÉS



EXPOSICIONS //

// EL MUSEU: LA TEVA HISTÒRIA. L'AMFITEATRE

CC SANSA// Del 29 de setembre al 13 d'octubre
(inauguració l'1 d'octubre a les 17 h)

// PASSIÓ PER LA CIUTAT

Josep M. Recasens i Comes.

CC BVST// Del 29 de setembre al 13 d'octubre
(inauguració l'1 d'octubre, a les 19 h)

CC SPiSP// Del 20 d'octubre al 3 de novembre

CC TRFT// Del 10 al 24 de novembre

CC SANSA// De l'1 al 15 de desembre

CC PA// Del 12 al 26 de gener

// FILTRES EMOCIONALS

Instagram i els Instagramers II.

CC TRFT// Del 29 de setembre al 13 d'octubre

CC BVST// Del 20 d'octubre al 3 de novembre

CC SPiSP// Del 10 al 24 de novembre

CC LLVNT// Del 12 al 26 de gener

// #Fotodeldia TARRAGONA EN 365 IMATGES

CC LLVNT// Del 29 de setembre al 13 d'octubre

CC TRFT// Del 20 d'octubre al 3 de novembre

CC SANSA// Del 10 al 24 de novembre

CC BVST// De l'1 al 15 de desembre

CC SPiSP// Del 12 al 26 de gener

// NATURA VIVA A TARRAGONA, A TOCAR DE CASA

Fotografies d'Antonio M^a Gordillo.

CC SPiSP// Del 2 al 16 d'octubre,
(Inauguració el 3 d'octubre de les 20 h).

// VII EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL (CVIX)

CC PA// Del 20 d'octubre al 3 de novembre
(inauguració el 25 d'octubre, a les 12.30 h)

CC LLVNT// Del 10 al 24 de novembre

CC TRFT// De l'1 al 15 de desembre

CC BVST// Del 12 al 26 de gener

// LES 4 ESTACIONS

CC BVST// Del 10 al 24 de novembre

CC PA// De l'1 al 15 de desembre

// RAL-LI FOTOGRÀFIC #CentresCivicsTGN 2014

CC PA// Del 10 al 24 de novembre
(inauguració el 8 de novembre, a les 12.30 h)

CC LLVNT// De l'1 al 15 de desembre

CC TRFT// Del 12 al 26 de gener



PROJECTE CIUTAT 10 //

Aquest projecte de Creu Roja promou una reflexió sobre els drets i deures que tenim les persones com a ciutadans i, sobretot, ajuda a comprendre quines són totes aquelles accions i recursos que les administracions locals posen a l'abast de la ciutadania per garantir aquests drets.

Activitat coorganitzada amb l'Oficina Europe Direct Tarragona, Departament de Cooperació i Centres Cívics.









Més informació sobre les activitats relacionades amb Ciutat 10 a: centrescivics.tarragona.cat

SERVEIS I ALTRES CURSOS

ACTIVITATS PER A INFANTS

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Aerodance ball	3 a 6 anys	Dl. i dc. de 17.00 a 18.00 h.
 Aerodance ball	7 a 12 anys	Dt. i dj. de 17.30 a 18.30 h.
 Aeròbic	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Anglès	Infants	Dl. i dj. de 13.00 a 15.00 h.
 Àrab	Infants	Dj. de 17.30 a 19.30 h.
 Baby Oriental	2 a 4 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17.00 a 20.00 h i ds. de 10.00 a 13.00 h.
 Dansa Espanyola	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Dansa Oriental	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Eskurri Esplai	5-18 anys	Ds. d'11.00 a 13.00 h.
 Expressa't	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 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	Més informació dc. de 19,00 a 20,00 h.
 Flash-dance	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 GEiG Fent Camí	Infants	Ds. de 10.00 a 12.30 h.
 Gimnàstica rítmica	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Iniciació al Ballet	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Ludotallers	3-12 anys	Dv de 16.30 a 18.30 h.
 Ludoteca	0-12 anys	Dl. a dv. de 16.30 a 19.00 h.
 Ludoteca	0-12 anys	Dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
 Ludoteca	0-6 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.30 a 19.00 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	6-17 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
 Taekwondo	5-11 anys	Dt. i dj. de 18.00 a 20.45 h.
 Taekwondo	Infants	Dc. i dv. de 17.30 a 19.30 h.
 Tallers infantils	3-12 anys	Dt. dc. i dj. de 16.45 a 18.45 h.
 Tallers infantils	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Vine i Juga: lectura a través de la informàtica	7-11 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Xumet	1-3 anys	De dl. a dj. de 9.00 a 11.00 h.

ACTIVITATS PER A JOVES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Aerodance ball	13 a 16 anys	Dl. i dc. de 18.00 a 19.00 h.
 Aerodance ball	17 a 21 anys	Dt de 19.00 a 20.45 i Dj de 19.00 a 20.00 h.
 Aula d'estudi	12 a 16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Aula d'estudi	12 -16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Bollywood	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Dansa Oriental	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Dansa Teatre Experimental Contemporani	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANSA//	Oct. - juny	Aerodance
CC SANSA//	Oct. - juny	Aerodance
CC TRFT//	Oct. - juny	Club Deportivo Nadia
CC SANSA//	Oct. - juny	AW de Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Pla Educatiu d'Entorn
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC TRFT//	Oct. - juny	Biblioteca Pública Torreforta
CC TRFT//	Oct. - juny	Associació Art i Flamenc
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC BVST//	Oct. - juny	Eskurri Esplai
CC SANSA//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC BVST//	Oct. - juny	EBSS Bonavista
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANSA//	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	Club esportiu Kalos
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SANSA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SPiSP//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Oct. - juny	AW de Sant salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
CC SANSA//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	IMSST
CC TRFT//	Oct. - juny	Punt OMNIA
CC BVST//	Oct. - des.	EBSS Bonavista







LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANSA//	Oct. - juny	Aerodance
CC SANSA//	Oct. - juny	Aerodance
CC SANSA//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - maig	EBSS Torreforta
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident

	Dansa Teràpia	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Eskurri Esplai	5-18 anys	Ds. d'11.00 a 13.00 h.
	Espai Jove	13-18 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Flamenc	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Flamenc, sevillanes i clàssic	12-18 anys	Més informació dc. de 19.00 a 20.00 h.
	Flash-dance	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	GEiG Fent Camí	Joves	Ds. de 10.00 a 12.30 h.
	Guitarra	12-18 anys	Dt. de 18.30 a 20.00 h.
	Guitarra	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Iniciació al Balet	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Japonès	majors de 16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Joves	12-16 anys	Dl. i dj. De 16.00 a 18.00 h.
	Ninjutsu	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Pipol ball	12-18 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Reforç Educatiu - Beques escolars	10 - 16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Sala d'estudi	Joves	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.
	Taekwondo	Joves	Dc. i dv. de 17.30 a 19.30 h.
	Taekwondo i més	11-14 anys	Dt. i dj. de 18.00 a 20.45 h
	Teatre	13 - 18 anys	Dt. i dj. De 18.30 a 20.45 h.
	Three Dance (contemporani-Oriental-Bollywood)	9 a 14 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.

ACTIVITATS PER A ADULTS // EXPRESSIÓ

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Cosir i Cantar - Aprèn a fer la teva roba	Adults	Ds. de 11.00 a 13.00 h.
 Costura	Adults	Dl. dc. i dv. de 15.00 a 17.00 h.
 Manualitats	Adults	Dj. de 15.00 a 19.00 h.
 Manualitats	Adults	Dv. de 15.30 a 18.00 h.
 Patchwork	Adults	Dc. de 17.00 a 19.00 h.
 Patchwork	Adults	Dl. de 15.00 a 17.00 h.
 Pintura	Adults	Dc de 10.00 a 12.00 i de 17.00 a 19.00. i dj. de 18.00 a 20.00 h
 Pintura	Adults	Dv. de 10.00 a 12.00 h. i de 18.00 a 20.00 h.
 Pintura	Adults	Dc. de 18.00 a 20.00 h.
 Punta de coixí	Adults	Dc. i dj. de 15.00 a 17.00 h.
 Tapís	Adults	Dl. i dj. de 15.00 a 17.00 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS // DISCIPLINES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Aerodance ball	Adults	Dll. i dc. de 19.00 a 20,45 h.
 Aeròbic	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Ball en línia i country	Adults	Dj. de 18.00 a 19.30 h.
 Balls de saló	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
 Coro rociero	Adults	Dc de 18.00 a 20.30 h.
 Country i line dance	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.

CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC BVST//	Oct. - juny	Eskurri Esplai
CC SANS//	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
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 SANS//	Oct. - juny	AW Sant Salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC BVST//	Oct. - juny	EBSS Bonavista
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SANS//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC TRFT//	Oct. - maig	Casal l'Àmic
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
CC SANS//	Oct. - juny	AV Sant Salvador
CC TRFT//	Oct. - maig	Torralba Teatre
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANS//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANS//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC LLVNT //	Oct. - juny	AW Solimar i AW de Boscos
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SANS//	Oct. - juny	Amics de la Pintura de St. Salvador
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
CC SPiSP//	Oct. - juny	ACR
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió


LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SANS//	Oct. - juny	Aerodance
CC TRFT//	Oct. - juny	Club deportivo Nadia
CC SANS//	Oct. - juny	AV Sant Salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANS//	Oct. - des.	Associació Cultural Amigos de Andalucía
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió

	Country i line dance	Adults	Ds. de 10.00 a 12.00 h.
	Dansa del ventre	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Dansa Oriental i Bollywood	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Dansa teràpia	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Dansa teatre Experimental Contemporani	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Dansa lliure	Adults	Dc. de 16.45 a 18.45 h.
	Flamenc	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Flamenc, sevillanes i clàssic	Adults	Més informació Dl. i dc. de 19.00 a 20.00 h.
	Gimnàstica	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Gimnàstica Aeròbica	Adults	Dl. i dc de 16.00 a 17.00 h.
	Gimnàstica de manteniment	Adults	Dl. dc. i dv. de 9.15 a 10.15 h.
	Guitarra	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador
	Guitarra Espanyola	Adults	Ds. de 10.00 a 14.00 h.
	Ioga	Adults	Dt. i dj. de 9.00 a 10.30 h.
	Ioga	Adults	Dl. i dc. de 9.15 a 10.15 h.
	Ioga	Adults	Dt. i dj. de 19.30 a 20.30 h.
	Ioga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.
	Ioga - pilates	Adults	Dc. i dv. de 18.00 a 19.00 h i de 19.00 a 20.00 h.
	Kundalini ioga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.
	Meditació	Adults	Dl. dc. i dv. de 15.30 a 17.00 h.
	Pilates	Adults	Dl. i dj de 20.00 a 21.00 h.
	Pilates	Adults	Dl. i dc. de 19.00 a 20.45 h.
	Pipol ball	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Psicomotricitat i tonificació	Adults	Dv. d'11.00 a 12.00 h.
	Salsa	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Sevillanes	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Tai-txí	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.
	Teatre	Adults	Dl. de 18,30 a 20.45 h.
	Teatre	Dones	Dt. de 16.00 a 20.00 h.
	Teatre Musical	Adults	Dc. de 15.00 a 18.00 h i dv. de 15.30 a 19.00 h.

ACTIVITATS PER A ADULTS // IDIOMES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Italià Inicial	Adults	Dl. de 19.00 a 20.30 h.
 Japonès	Adults	Consulteu horari amb l'organitzador.

ACTIVITATS PER A ADULTS // NOVES TECNOLOGIES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Iniciació a la informàtica	Adults	Consulteu horari amb l'organitzador.

ACTIVITATS PER A GENT GRAN

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Gimnàstica	Gent gran	Dl. i dc. de 16.00 a 17.00 h.

CC TRFT//	Oct. - juny	Temps de Linedance
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC PA//	Oct. - juny	Associació catalana de Dansa lliure
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANSA//	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC LLVNT //	Oct. - juny	AW de Boscos
CC SANSA//	Oct. - juny	AW Sant Salvador
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident
CC TRFT//	Oct. - juny	AW Camp Clar - Zona Esportiva
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 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 LLVNT //	Oct. - juny	AW Solimar
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SANSA//	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
CC TRFT//	Oct. - juny	Fundació Onada
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC SPiSP//	Oct. - juny	AW La Unió
CC TRFT//	Oct. - juny	Torralba Teatre
CC PA//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones del Casc Antic
CC TRFT//	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones Torreforta



































LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC PA//	Oct. - juny	AW Casc Antic i voltants
CC SPiSP//	Oct. - juny	Ass. Orient i Occident

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC TRFT//	Oct. - juny	Punt Òmnia

LLOC	DURADA	ORGANITZA
CC SPiSP//	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa

	Pintura	Gent gran	Dl. de 9.00 a 11.00 h.
	Pintura Grup A	Gent gran	Dt. de 9.00 a 11.00 h.
	Pintura Grup B	Gent gran	Dt. d'11.00 a 13.00 h.
	Teatre	Gent gran	Dt. de 15.30 a 17.30 h.

SERVEIS

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI
 Afectats de la fibromiàlgia	Adults	Cita prèvia.
 Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia.
 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.
 Biblioteca adults	Adults	De dl. a dv. de 16.00 a 20.00 h; dt., dj., dv. i ds. de 10.00 a 13.00 h.
 Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17.00 a 20.00 h. i ds. de 10.00 a 13.00 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 l'horari d'atenció.
 Escola d'adults	Adults	Consulteu horaris 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	Dl. a dv. de 16.30 a 19.00 h.
 Ludoteca	0 - 12 anys	Dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
 Ludoteca	0 - 6 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.30 a 19.00 h.
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. De 16.45 a 19.15 h.
 Mediació comunitària	General	Cita prèvia.
 Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8.00 a 21.00 h. i ds. de 9.00 a 14.00 h.
 Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8.00 a 21.00 h. i ds. de 9.00 a 14.00 h.
 Punt d'informació Europe Direct	General	De dl. a dv. de 8.00 a 21.00 h, ds. de 9.00 a 14.00 h.
 Punt Òmia	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.
 Suport i Assessorament a grups i entitats	Adults	Cita prèvia.
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.
 Telecentres	Adults	Consulteu horaris d'atenció.
 USIF	Dona i família	Cita prèvia.

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 TRFT//	Tot l'any	IMSST
CC BVST//	Tot l'any	IMSST
CC SPiSP//	Tot l'any	IMSST
CC BVST//	Tot l'any	IMSST
CC SPiSP//	Tot l'any	IMSST
CC TRFT//	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
CC TRFT//	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
CC SANSA//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC LLVNT //	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC TRFT//	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
CC SANSA//	Oct. - juny	CMFA Forum
CC TRFT//	Oct. - juny	CFA de Tarragona
CC SPiSP//	Set. - juny	CMFA Forum
CC PA//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC TRFT//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
CC SANSA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC PA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC TRFT//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SPiSP//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC BVST//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Tot l'any	Pla de Desenvolupament Comunitari - IMSST
CC TRFT//	Tot l'any	Europa Direct
CC BVST//	Tot l'any	Europa Direct
CC SPiSP//	Tot l'any	Europa Direct
CC TRFT//	Tot l'any	Punt Òmnia
CC SANSA//	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
CC SANSA//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC PA//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC BVST//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
CC SPiSP//	Tot l'any	Xarxa de Telecentres
CC TRFT//	Tot l'any	IMSST

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS



INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del 15 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.

Durant les festes de Nadal (del 22 de desembre al 6 de gener) no es realitzarà cap curs monogràfic.

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 facin 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 ni dels 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.

SUSPENSIÓ I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut, Centres Cívics i Espais Públics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de canviar 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 una fotocòpia del DNI.

WEB I XARXES SOCIALS



SEGUEIX-NOS!



centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentrescivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivictgn

@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb
#CentresCivicsTGN





Institut Municipal
de Serveis Socials
som al teu costat



SCAN Tarragona

