

**CVIX //**

Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN  
PER TU**

**ACTIVITATS 2015**  
**TARDOR**  
**CENTRES CÍVICS**



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**



[www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat)



## CONTINGUTS //

**PRESENTACIÓ # 3**

**ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4**

**LUDOTEQUES # 6**

**CURSOS I ACTIVITATS # 8**

**SERVEIS I ALTRES CURSOS # 30**

**INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 38**

**WEB I XARXES SOCIALS # 39**

**BVST // Centre Cívic de BONA VISTA**

**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 TORREFORÇA**


**LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT**

**N** Novetat

 Activitat familiar

 Activitat infantil

**+18** Activitat més de 18 anys

 Activitat del Campus Extens de la URV  
Antena del coneixement de Tarragona

## PRESENTACIÓ

Tarragona se sent orgullosa de la xarxa de centres cívics de la ciutat perquè aquests equipaments municipals, de mica en mica, s'han consolidat com un actiu molt important per a la ciutadania i perquè responen a les necessitats de les persones.

El animadors socioculturals i els professionals dels diversos centres cívics intenten sintonitzar amb les inquietuds, les aficions i les curiositats dels usuaris i usuàries amb una extensa i atractiva programació; saben quines són les propostes que cal potenciar, sempre que siguin viables, perquè escolten tot-hom. Promouen activitats d'interès social, cultural, de lleure i de qualitat: ball, cuina, teatre, ludoteca, idiomes i un interminable seguit d'ofertes interessants per a un ampli públic.

La xarxa, escampada en barris diferents, està al servei de tota la ciutadania, provingui del barri que provingui, perquè la xarxa és, per damunt de tot, de la ciutat i per a la ciutat.

Us animo a tots i a totes a gaudir de noves experiències i coneixements a la xarxa de Centres Cívics.

Moltes gràcies

**Josep Fèlix Ballesteros**  
Alcalde de Tarragona

# ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

TOTS ELS CENTRES  
DISPOSEN DE ZONA  
**WI-FI** 



## **BVST // Centre Cívic de BONAVISTA**

C/ Onze, 13  
43100 Bonavista (Tarragona)

**977 550 231**

ccbnavista@tarragona.cat

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



## **LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT**

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

**977 221 009**

ccllevant@tarragona.cat

Horaris (hivern):  
de dilluns a divendres de 15 a 21 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



## **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



## 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**

LUDOTEQUES  
**CVIX //**  
Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN  
PER TU**

### ■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

// **Cagatió:** dimarts 15 de desembre, a les 17.30 h

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

### ■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONA VISTA

De dilluns a divendres, de 17.15 a 19.45 h

// **Castanyada:** divendres 30 d'octubre

// **Arribada del Patge Reial:** dimarts 15 de desembre

// **Cagatió:** dimecres 16 de desembre

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

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

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

// **Arribada del Patge Reial:** dijous 17 de desembre, a les 17:30h

### ■ 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

### ■ 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 30 d'octubre, a les 17.30 h

// **Cagatió:** dilluns 14 de desembre, a les 17 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 I ACTIVITATS



## ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS //

### **N** // **PLAY ENGLISH** ■

Si tens entre 7 i 12 anys i vols aprendre anglès de forma dinàmica i divertida tot jugant i cantant, aquest és el teu curs. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dimarts, de 17.15 a 18.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

### // **SIT! EDUCACIÓ CANINA I CIVISME** ■

Aprèn elements bàsics d'educació canina: l'obediència, el passeig amb corretja i el seu llenguatge. A càrrec de Canino.

// 10 i 17 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

### **N** // **TALLER D'ART INFANTIL** ■



Si tens entre 7 i 14 anys i vols iniciar-te en el món del dibuix i la pintura, en aquest taller aprendrem diferents tècniques de forma divertida. A càrrec d'Eva Nula.

// Del 14 d'octubre al 25 de novembre, cada dimecres, de 17.30 a 18.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 € (preu dels materials: 15 €).

### **N** // **INTRODUCCIÓ A LA DANSA ESPANYOLA PER A INFANTS** ■



La dansa espanyola engloba el clàssic espanyol, les sevillanes i el flamenc. En aquest curs farem una aproximació a les tres modalitats adaptant-nos als més petits de la casa. **Cal portar unes castanyoles.** A càrrec d'Art i Flamenc.

// Del 16 d'octubre al 27 de novembre, cada divendres, de 17.15 a 18.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

### **N** // **TALLER D'HORT URBÀ** ■

Si disposeu d'un pati, una petita terrassa o un balcó i teniu ganes d'aprendre a cultivar hortalisses, verdures i plantes aromàtiques d'ús culinari o per fer preparats naturals, us ensenyarem com fer-ho. A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// 24 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

### **N** // **INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA INFANTIL** ■

Si t'agrada la fotografia i tens entre 9 i 12 anys, aquest és el teu curs. En aquest monogràfic aprendrem a fer servir la nostra càmera de fotos i aconseguir bones imatges. A càrrec de Jordi Brú.

// Del 6 al 27 de novembre, cada divendres, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

### **N** // **ENLAIRAT EN FAMILIA, CONSTRUEIX UN APARELL VOLADOR** ■

T'agradaria realitzar un aparell volador, amb indicacions bàsiques sobre aerodinàmica i propulsió? Al finalitzar veurem quin arriba més lluny. Anima't i vine en família a construir el teu aparell volador. A càrrec de Petits Engineers.

// 7 de Novembre, dissabte, d'11 a 13 h. al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 15 €.



### **N** // **SORTIDA FOTOGRÀFICA: EL BOSC DE LA MARQUESA** ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Si a Tarragona hi ha algun indret màgic, aquest és el Bosc de la Marquesa. En aquesta sortida, el Jordi Brú ens acompanya a conèixer l'entorn més proper a través de la fotografia i en companyia dels més petits de casa. Nivell de dificultat: baix.

// 8 de novembre, diumenge, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 11,75 €.

## **N** // **SCRAP KIDS** ■

Això de l'*scrapbooking*, també ho poden fer els més petits de casa, i de ben segur que ens sorprendran amb creacions espectaculars. Taller dirigit a infants de 7 a 12 anys. A càrrec de Charo Ortega.

// Del 19 de novembre al 10 de desembre, cada dijous, de 17.30 a 19 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €. (Preu dels materials: 2 €.)

## **N** // **TALLER DE QUÍMICA FAMILIAR** ■

# SC [15]



Sabies que darrere l'amor, l'elaboració de les salses, les agulletes, els pets o la cocció d'un ou dur s'amaguen fenòmens químics? La química no és dolenta, ni ha de ser

obligatòriament avorrida, malgrat que els que l'expliquen poden ser una mica freakis. A càrrec de Laureano Jiménez, enginyer químic de la URV i divulgador científic. Activitat del Campus Extens de la URV – Antena del Coneixement de Taragona, emmarcada en els actes de la 20a Setmana de la Ciència.

// 14 de novembre, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 3 €.

## **N** // **TALLER DE CREACIÓ DE JOGUINES I INVENTS** ■



Vols veure com es creen les joguines i què hi ha dins? T'agradaria dissenyar i fabricar la teva pròpia joguina amb una impressora 3D? Apunta't a aquest taller i veuràs de què ets capaç. Dirigit a infants de 5è i 6è de primària. A càrrec de Petits Enginyers.

// 11 de desembre, divendres, de 17 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 15 €.



## 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 5 al 26 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 10 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.



// Del 2 al 18 de novembre, 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 7 de novembre al matí. Preu: 38,50 €.

### // **FOTOGRAFIA POSTA DE SOL** ■

T'agradaria poder realitzar amb la teva càmera rèflex, i sense experiència prèvia, fotos al caure el sol? Anima't a provar a través d'aquest curs de fotografia, que t'ajudarà a aplicar els ajustaments necessaris a la teva càmera per poder fer la millor foto quan el dia s'escapa. A càrrec d'Asun Montero.

// Del 5 d'octubre al 16 de novembre, cada dilluns, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.

## **N** // CURS INTENSIU DE FOTOGRAFIA ■

Si sempre has volgut conèixer la teva càmera, utilitzar-la tant en interiors com en exteriors i oblidar-te del mode automàtic, en aquest curs treballarem els continguts de Foto I i Foto II de forma intensiva. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// Del 17 al 31 d'octubre, cada dissabte, de 9 a 14 h i de 16 a 19 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 55 €.

## **N** // SORTIDA FOTOGRÀFICA: DELTA DE L'EBRE (nou recorregut) ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



Visitarem el delta de l'Ebre des d'un punt de vista fotogràfic i aprendrem a prendre fotos tant del paisatge com de petits detalls que ens ofereix aquest espai tan singular. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat: mig.

// 11 d'octubre, diumenge, de 10 a 18 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 22,50 €.



## // NOVES TECNOLOGIES I WEB 2.0

### // JA SÓC A INSTAGRAM... I ARA QUÈ? TALLER DE PERFECCIONAMENT I BONES PRÀCTIQUES ■



// Sessions teòriques: 18 i 20 de novembre, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Instawalk i comentari de fotos: 21 de novembre, dissabte, de 10 a 13 h. Preu: 32 €.

¿Fa temps que tens compte a Instagram però vols entendre millor com funcionen les etiquetes, les mencions, el *direct*, la geolocalització i les múltiples eines d'edició de l'app? T'ofereim un taller intensiu on entraràs amb dubtes i d'on sortiràs com un expert. A càrrec de la comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).

## // INSTAGRAM AVANÇAT: SECRETS D'IG PER A ADDICTES I ÚS D'APPS FOTOGRÀFIQUES ■

Ara que ja controles l'app de moda, és el moment de conèixer alguns dels secrets d'Instagram per mantenir un compte sa i actiu i d'utilitzar les diferents aplicacions per geolocalitzar, retallar, filtrar i convertir la teva foto en una gran foto. El taller tindrà un enfocament molt pràctic i interactiu. A càrrec de la comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).

// Sessions teòriques: 9 i 11 de desembre, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Instawalk i comentari de fotos: 12 de desembre, dissabte, de 10 a 13 h. Preu: 32 €.



## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA: MANUALITATS //

### **N** // TALLER D'INICIACIÓ A L'ESCRITURA DEL CONTE INFANTIL ■

En aquest taller descobrirem les claus del conte infantil i com utilitzar-les perquè les nostres creacions siguin autèntiques màquines de fer viatjar les ments dels més petits. Llegirem autors com Lewis, Perrault o Grimm, però, sobretot, escriurem! Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. A càrrec de Jordi Vinyals, de l'Escola de Lletres de Tarragona.

// Del 19 d'octubre al 14 de desembre, cada dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El dilluns 7 de desembre no hi haurà activitat. Preu: 15 €.

### // INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ■

Vols traslladar un dibuix a un full i no saps com? Aquí aprendràs mètodes per plasmar allò que vulguis representar al paper o a la tela. Plantar, encaixar, donar-li valor. Juga i crea amb la línia. A càrrec de Verónica Bilbao.

// Del 19 d'octubre al 25 de gener, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 35 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

## // 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 19 d'octubre al 25 de gener, cada dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 67,50 €. (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// Del 21 d'octubre al 27 de gener, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 67,50 €. (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

## // PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■



Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica com si tens interès a millorar-la, en aquest curs t'ofereix 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 20 d'octubre al 26 de gener, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 €. (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// Del 20 d'octubre al 26 de gener, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 €. (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

## // TALLER DE SCRAPBOOKING ■■



L'*scrapbooking* consisteix en multitud de processos creatius com ara retallar, enganxar, collage i altres tècniques menys conegudes com són el gravat (*embossing*), l'encunyació, etc. Coneix-les totes en aquest monogràfic! A càrrec de Charo Ortega.

// Del 27 d'octubre a l'1 de desembre, cada dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €. (Preu dels materials: 5 €)

## // 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, fils, tisores...). A càrrec d'Angelina Llaberia ([www.angelineta.com](http://www.angelineta.com)).

// Del 28 d'octubre al 25 de novembre, cada dimecres, de 16.30 a 18.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50€. (preu dels materials: 20 €).



## // 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.

// 29 d'octubre i 5 de novembre, dijous, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 € (preu dels materials: 15 €).



## **N** // ANELLS COLORS ■■

Aconseguir crear les teves pròpies joies amb un disseny realment espectacular en argila polimèrica i la tècnica de les transparències i la il·lusió òptica de la superposició. A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 12 de novembre, dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €. (preu dels materials: 15 €)







## HABILITATS //

### **N // GRANNY SQUARE** ■



El món del ganxet no ens deixa de sorprendre, i aquesta vegada ens iniciarem en aquest món tot fent diferents peces amb les quals, unint-les, podem aconseguir mantes, coixins i altres elements decoratius per a la nostra llar. A càrrec d'Angelina Llaberia ([www.angelineta.com](http://www.angelineta.com)).

// Del 5 d'octubre al 9 de novembre, cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 € (preu dels materials: 18 €).

### **// CREA! CURS DE CREACIÓ AMB PALETS I FUSTES RECICLADES** ■



T'agradaria transformar un palet en un moble i no saps com fer-ho? O simplement un sofà per llegir un bon llibre? Crea el teu disseny, **que nosaltres posem els palets**, i, seguint els passos de la nostra instructora i el treball de les teves mans, arribaràs al resultat desitjat. A càrrec de Verònica Bilbao.

// Del 7 d'octubre al 16 de desembre, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

### **N // COSMÈTICA NATURAL** ■



Saps que pots tenir el cutis net, el cabell brillant i les ungles perfectes amb elements naturals que podem trobar per casa o al mercat? Aprèn a cuidar-te d'una forma natural i econòmica a través d'aquest curs. A càrrec d'Elena Sadie.

// Del 14 al 28 d'octubre, cada dimecres, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32,50 €.

### **N // INTRODUCCIÓ AL CÒMIC I A LA NARRACIÓ VISUAL** ■

El còmic permet articular històries d'una manera directa i personal. Farem una introducció al llenguatge del còmic i a la narració visual, analitzarem diferents referents i treballarem el guió, els llenguatges gràfics i el còmic autobiogràfic. A càrrec de Miguel Bustos, dissenyador gràfic i il·lustrador. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// Del 17 d'octubre al 7 de novembre, cada dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Dissabte 31 d'octubre no hi haurà activitat. Preu: 5 €.

### **N // ELABORACIÓ DE SABONS ARTESANS** ■

En aquest taller farem sabons corporals personalitzats a les necessitats de cadascú, aportant propietats terapèutiques per autogestionar-nos la salut: exfoliants, per a pells sensibles, per a nadons, per a l'acné... El taller consta d'una part explicativa perquè aprenguis a fer les teves receptes i una altra de pràctica on t'emportaràs una mostra. A càrrec de Nur Gaia.

// 22 i 23 d'octubre, dijous i divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32,50 €.

### **N // MAQUILLATGE DE CARACTERITZACIÓ** ■

Aprèn i experimenta tots els secrets i tècniques més terrorífics del maquillatge de caracterització i els efectes especials amb la nova fórmula pràctica i revolucionària de This Is Makeup, perquè les teves nits de Halloween siguin molt més autèntiques. A càrrec de Jes Capdevila, directora artística a l'acadèmia de maquillatge This Is Makeup.



// 24 d'octubre, dissabte, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 € (els materials són optatius en el cas que es vulgui practicar a casa).

### **N // CURS INTENSIU DE FITOTERÀPIA I ELABORACIÓ DE PREPARATS** ■

Curs extens i específic de fitoteràpia, propietats i usos de les plantes medicinals i condimentàries, elaboració de preparats per a cada tipus d'aparell del cos humà. A càrrec de Nur Gaia.

// Del 26 al 30 d'octubre, de dilluns a divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 42 €.

## // 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 bàsic de la màquina de cosir, fer sargits... Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón ([www.oliviagarzon.com](http://www.oliviagarzon.com)).

// Del 3 al 17 de novembre, cada dimarts i dijous, de 17 a 20 h, al Centre

Sociocultural de la Part Alta. Preu: 42,50 €.

## N // REMEIS CASOLANS EN REFREDATS ■



Ara que s'acosta el fred, podem enfortir el nostre sistema immunològic de forma natural, així com conèixer com s'elaboren diferents preparats per a la tos, els refredats i el mal de gola. A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// Del 4 al 25 de novembre, cada dimecres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 28,50 €.

## 🌀 // 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: 5 de novembre, dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista.

// Sortida al bosc: 7 de novembre, dissabte, al matí. S'informarà als participants del lloc i l'hora de la sortida. Preu: 15 €.

## N // LA FARMACIOLA NATURAL ■

En aquest taller coneixerem una selecció d'aquells remeis casolans imprescindibles si volem disposar d'una farmaciola natural i tractar les molèsties i malalties més freqüents al nostre entorn. A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// 6 de novembre, divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 12,50 €.

## // TALLER DE LLUMS DE CARTRÓ ■

La decoració d'ambients, i en concret la il·luminació, sempre cerca incorporar nous materials i textures. T'atreveixes a provar-ho amb el cartró? A càrrec de ConCartonesyaloLoco ([www.concartonesyaloloco.com](http://www.concartonesyaloloco.com)).

// Del 6 al 20 de novembre, cada divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 € (preu dels materials: 10 €)



## N // TALLER D'OLIS ESSENCIALS ■

Els olis essencials són uns poderosos aliats per tenir cura de la salut, salvaguardar el benestar emocional i ajudar a mantenir la pell resplendent. Coneix com pots gaudir dels beneficis que ens proporcionen! A càrrec de Misericòrdia Alarcón.

// 16 i 18 de novembre, dilluns i dimecres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.



## N // PARLANT, LA GENT S'ENTÉN? ■ ■

Des del Servei de Mediació de l'IMSST us proposem aquesta càpsula formativa en la que, a través de dinàmiques i activitats lúdiques, reflexionarem sobre com vivim els petits conflictes quotidians i us donarem eines per tal de que us entengueu quan parleu amb les que teniu al vostre voltant.

// 16 de novembre, dilluns, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.

// 26 de novembre, dijous, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: gratuït.

## // 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](http://www.angelineta.com)).

// Del 16 de novembre al 14 de desembre, cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. El dilluns 7 de desembre no hi haurà activitat. Preu: 27,50 € (preu dels materials: 18 €).



## // DISSENY I CONFECCIÓ D'UNA FALDILLA ■



En aquest curs aprendrem a confeccionar-nos una faldilla: crear el patró, tallar-la, cosir-la i personalitzar-la com més t'agradi. Només cal tenir unes nocions molt bàsiques de costura! A càrrec d'Olivia Garzón ([www.oliviagarzon.com](http://www.oliviagarzon.com)).

**// Del 19 de novembre al 3 de desembre**, cada dimarts i dijous, de 17 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 57,50 €



## DISCIPLINES //

### //DANSA DEL VENTRE ■

La dansa del ventre afavoreix l'equilibri psico-emocional i reforça la confiança personal a més d'alliberar tensions. Amb tots aquests beneficis no esperis més i inscriu-te. A càrrec d'Iris Pérez.

**// Del 6 d'octubre al 17 de desembre**, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

### //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 6 d'octubre al 26 de gener**, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

### //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 i ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.

**// Del 6 d'octubre al 17 de desembre**, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

**// Del 19 d'octubre al 14 de desembre**, cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.

## // GUITARRA ■

Aprèn i coneix ritmes i acords senzills per descobrir aquest instrument i atrevir-te a tocar aquella cançó que sempre has volgut. **Cal dur guitarra.** A càrrec d'Endy Núñez.

**// Del 8 d'octubre al 17 de desembre**, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 28,50 €.



## // GOSPEL ■

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una forma diferent i divertida, aquest és el teu curs. Aprendrem un petit repertori d'aquest gènere tan peculiar. Endinsa't al món del gospel! **No cal tenir coneixements de solfeig ni de música.** A càrrec d'Aula Músics ([www.aulamusics.cat](http://www.aulamusics.cat)).

**// Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**, cada divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 55 €.

## // 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'Art i Flamenc.

**// Del 9 d'octubre al 4 de desembre**, cada divendres, de 20 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32 €.

## // 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? A càrrec d'Art i Flamenc.

**// Del 10 d'octubre al 12 de desembre**, cada dissabte, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El dissabte 31 d'octubre no hi haurà activitat. Preu: 22 €.

## // 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 Maria Dalmau, llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport.

// Del 14 d'octubre al 2 de desembre, cada dimecres, de 16 a 17 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.



## IDIOMES //

### // CONVERSA EN ANGLÈS ■

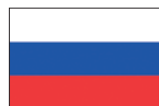


T'oferim una manera diferent de practicar l'anglès. Alternarem els grups de conversa a l'aula amb sortides fora del centre. Tot té cabuda en aquest taller on l'excusa de l'anglès farà que ens ho passem d'allò més bé. **Nivell d'anglès mínim: B1.** A càrrec de Melissa Rodrigues i Elisa A. Maziere de l'Oficina Europe Direct Tarragona.

// Sessions a l'aula: Del 5 al 22 d'octubre, dilluns i dijous de 18 a 20h. al Centre Cívic de Bonavista.

Sortides: 10 i 17 d'octubre, dissabte, de 12 a 14h. El lloc de trobada s'acordarà amb els alumnes. Preu: 17,50 €.

### // 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 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimecres, de 9.30 a 11 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 Pablo Zurera.

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. 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 Núria Andrés.

// Del 20 d'octubre al 20 de novembre, cada dimarts i divendres, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

### // INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■



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

// Del 20 d'octubre al 19 de novembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

### // INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ ■



A través d'aquest curs podràs tenir unes nocions bàsiques d'aquest idioma que et permetran defensar-te en una conversa de nivell inicial. Anima't a aprendre'! A càrrec de Gianni Sarno.

// Del 20 d'octubre al 19 de novembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.





## CUINA I GASTRONOMIA //

### +18 // TAST DE VERMUTS ■



Taller de descobriment d'aquest vi aromatitzat que s'elabora a la demarcació de Tarragona. Endinsa't en la seva història i en la seva elaboració tot gaudint d'un tast final de vermutos gentilesa de la D.O. Tarragona. A càrrec de Pepa Menchón.

// Dilluns, 19 d'octubre de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 11,75 €.

### N // LA CUINA DE LA TONYINA ■



La tonyina, peix blau de sang freda i gran mida, és dels peixos amb millor reputació mundial, i darrerament s'ha convertit en un dels plaers de la gastronomia marinera. En aquest curs aprendràs a elaborar plats freds i calents amb aquest producte tan preuat. A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.

// 5 d'octubre, dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

### N // CUINA AMB BOLETS ■



Coincidint amb la temporada dels bolets, us oferirem aquest curs per fer-vos conèixer les possibilitats que aquesta famosa matèria primera té a la nostra cuina mediterrània. Plats suculentos i senzills, i molts truquets! A càrrec d'Alberto Caja, restaurador i membre de l'Associació Micològica de Tarragona.

// 6 i 13 d'octubre, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

### // 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](http://www.restaurantbarquet.com)).



// Del 7 al 21 d'octubre, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

### N // CUINA TAILANDESA ■

Cuinarem els plats més representatius de la cuina tai: pad thai, sopa de pollastre amb llet de coco, curri de carn, broquetes, arròs glutinós, amanides típiques, i algunes postres com els rotllets de plàtan amb crema de cacauet. A càrrec de Griselda Fosch i Concepció Bardají.

// 15 i 22 d'octubre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.

### N // TAST DE TES DE COMERÇ JUST ■ ■

Oxfam Intermón ens presenta diferents tes i infusions de comerç just i biològiques, i també aprofitaran per fer-nos conèixer els seus projectes de cooperació que l'ONG desenvolupa amb famílies de pagesos a Sri Lanka, Sud-àfrica i Egipte.



// 16 d'octubre, divendres, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: gratuït.

// 2 de desembre, dimecres, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: gratuït.

### N // CUINA HINDÚ ■

La cuina hindú, amb més de 5.000 anys d'història, és el resultat de la interacció de totes les cuines regionals del subcontinent indi. En aquest curs s'elaboraran els plats més típics, en què els protagonistes indiscutible seran les espècies i els condiments. A càrrec de Rubén Vega i Sergi Turcó.

// 19 i 26 d'octubre, dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

## **+18** **N** // HISTÒRIA I INTRODUCCIÓ AL TAST DE CERVESA ■

Negres, rosses o torrades són algunes de les possibilitats del variat i complex món de les cerveses. Farem una revisió històrica de la cervesa, amb evidències de la seva elaboració a Europa que ja la situen al 6.000 a.C, analitzarem la seva fabricació artesanal i farem un tast de cervesa. A càrrec de Joan Carles Matamala i Albert Barrachina. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// **Divendres 27 de novembre**, de 19 a 20.30 h, i **dissabte 28 de novembre**, d'11.30 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 5 €.

## // 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](http://www.restaurantbarquet.com)).

// **28 d'octubre i 4 de novembre**, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## **N** // POSTRES DE XOCOLATA (noves receptes) ■

La xocolata és la protagonista novament d'aquest taller, en què es prepararan noves receptes —pastís de tres xocolates, pastís de formatge, pastís de bombó, bombons de tiramisú, pannacotta de xocolata, roques de xocolata...—, així com idees de presentació, de la manera més original. A càrrec de Griselda Fosch.

// **5 i 6 de novembre**, dijous i divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## **N** // TAPES VEGETARIANES ■

Les tapes, que formen part de la nostra gastronomia, poden ser també biològiques, vegetarianes, saludables i ràpides de fer. Fem un tastet de diferents tapes assequibles per a tothom. A càrrec de Nur Gaia.

// **10 i 12 de novembre**, dimarts i dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

## **N** // TAST I CUINA DE FORMATGES DE PASTOR EXTREMS DE CATALUNYA ■

Aprendrem a descobrir els formatges en un recorregut d'alguns dels millors formatges de pastor catalans, en les seves variants de cabra, vaca i ovella, els quals també maridarem amb vins extrems del Camp de Tarragona. A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant La Quinta Forca.

// **17 i 19 de novembre**, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



## // LA CUINA EN CRU ■

Carpaccios, tàrtars, tatakis, marinats de peixos i carns..., la cuina més de moda al teu abast. Vine i aprèn a cuinar aquests plats i sorprèn-te'n. A càrrec de Marc Curto.

// **25 i 26 de novembre**, dimecres i dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.



## **N** // CUINA JAPONESA ■

Sushi, makis i tempures, els plats més famosos i reconeguts internacionalment de la cuina japonesa, seran alguns dels que aprendrem a cuinar per poder sorprendre la família i els amics. A càrrec de Marc Curto.

// **2 i 3 de desembre**, dimecres i dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €



## **N** // CUINA DE NADAL ■

Aprendrem a cuinar dos menús compostos d'aperitius, primer plat i segons plats, plats moderns i clàssics de la cuina de Nadal. No t'ho pots perdre! A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant La Quinta Forca.

// **9 i 10 de desembre**, dimecres i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

## // 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.

// 11 de desembre, divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

## N // POSTRES DE NADAL ■



Si vols sorprendre els teus familiars aquestes festes, en aquest curs aprendràs a elaborar tres pastissos de Nadal que faran que et llepis els dits i quedis com un mestre pastisser: el panettone, el tortell de Reis i l'Stolten. A càrrec de Panarres TGN.

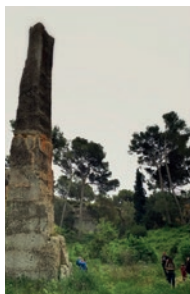
// 15 de desembre, dimarts, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €



## EXPOSICIONS //

### // II CONCURS D'INSTAGRAM

#CentresCivicsTGN



CS PA// del 14 de setembre al 18 d'octubre. Inauguració 16 de setembre a les 19.30 h.

CC TRFT// del 26 d'octubre al 8 de novembre

CC BVST// del 16 al 29 de novembre

CC SPISP// del 7 al 20 de desembre

CC SANS// de l'11 al 24 de gener

### // #MURSÀHARA. Una terra sense arrels.

(BAQRA, Associació cultural)

CC SANS// de l'1 al 18 d'octubre.

CC SPSP// del 26 d'octubre al 8 de novembre



## // EL MÓN DELS BOLETS. DESCOBREIX-LOS!

(Associació Micològica de Tarragona)

CC TRFT// de l'1 al 18 d'octubre

CC BVST// del 26 d'octubre al 8 de novembre

CC SPISP// del 16 al 29 de novembre

CC LLVNT// del 16 al 29 de novembre

CC SANS// del 7 al 20 de desembre

CS PA// de l'11 al 24 de gener



## // "LA MÚSICA ENS FA CRÉIXER"

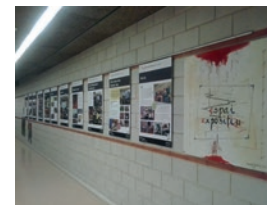
Escola Municipal de Música de Tarragona (1994-2014)

CC BVST// de l'1 al 18 d'octubre

CC SANS// del 26 d'octubre al 8 de novembre

CC TRFT// del 16 al 29 de novembre

CS PA// del 7 al 20 de desembre



  
Escola Municipal de Música  
de Tarragona  
20 anys

## // "Tarraco: visió actual d'un argentí acabat d'arribar" AGUSTÍN CAPDEVIELLE

CS PA// del 26 d'octubre al 8 de novembre

CC SANS// del 16 al 29 de novembre

CC BVST// del 7 al 20 de desembre

CC TRFT// de l'11 al 24 de gener

## // PREVENTORI. POLARITZADOR ESTUDIO

CC SPISP// de l'1 al 18 d'octubre

CC LLVNT// del 26 d'octubre al 8 de novembre

CS PA// del 16 al 29 de novembre

CC TRFT// del 7 al 20 de desembre

CC BVST// de l'11 al 24 de gener

## // TREBALLS PATCHWORK

(participants del taller de patchwork del CC Llevant)

CC LLVNT// de l'1 al 18 d'octubre

# SERVEIS I ALTRES CURSOS

## ACTIVITATS PER A INFANTS

ACTIVITAT	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA
Aeròbic	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	Club Deportivo Nadia
Aerodance ball	3 - 13 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Aerodance
Anglès	Infants	Dl. i dj. de 13.00 a 15.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	AV de Sant Salvador
Àrab	Infants	Dj. de 17.30 a 19.30 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	PEE
Baby & child Oriental-Bollywood	3 - 12 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17.00 a 20.00 h i ds. de 10 a 13 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Biblioteca Pública Torreforta
Centre Obert d'Infància	3 - 12 anys	Dm, dc i dj. de 16.45 a 18.45 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
Dansa Espanyola	infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	Associació Art i Flamenc
Dansa Oriental	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Eskurri Esplai	5 - 18 anys	Ds. d'11.00 a 13.00 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Eskurri Esplai
Flamenc	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Flamenc, sevillanes i clàssic	4 - 12 anys	Més informació dc. de 19.00 a 20.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
Flash-dance	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
GEiG Fent Camí	Infants	Ds. de 10.00 a 12.30 h.	CS PA //	Oct. - juny	Grup Escolta i Guia Fent Camí
Gimnàstica rítmica	Infants	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	Club esportiu Kalos
I love ballet	3 - 12 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Ludoteca	0 - 12 anys	Dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CS PA //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Ludoteca	0 - 6 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Pipol ball	3 - 12 anys	Dl i dv. de 17.30 a 18.30 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
Sala d'estudi	6 - 17 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Taekwondo	Infants	Dc. i dv. de 17.30 a 19.30 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
Taekwondo	5 - 11 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	AV de Sant salvador
Vine i Juga: lectura a través de la informàtica	7 - 11 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	Punt OMNIA

## ACTIVITATS PER A JOVES

ACTIVITAT	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA
Aerodance Adc junior	14 - 18 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Aerodance
Aerodance Adc roll	18 - 25 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Aerodance
Aula d'estudi	12 - 16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - maig	EBSS Torreforta
Ball modern	12 - 18 anys	Dl. 19.00 a 20.30 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Associació Atrévete
Bollywood	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Centre Obert d'Infància i Adolescència	13 - 16 anys	Dm, dj i dv. de 18.45 a 20.30 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	EBSS Sant Salvador
Dansa Teatre Experimental Contemporàni	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Dansa Teràpia	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AV La Unió
Eskurri Esplai	5 - 18 anys	Ds. d'11.00 a 13.00 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Eskurri Esplai

























Flamenc, sevillanes i clàssic	12 - 18 anys	Més informació dc. de 19.00 a 20.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía
GEIG Fent Camí	Joves	Ds. de 10.00 a 12.30 h.	CS PA //	Oct. - juny	Grup Escolta i Guia Fent Camí
Guitarra	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Hip hop	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	Atrévete
Percussió (sansa drums)	13 - 18 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	AV Sant Salvador, Joventut, Xarxa de Centres Cívics
Pipol ball	12 - 18 anys	Dl i dv. de 18.30 a 19.30 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
Reforç Educatiu - Beques escolars	10 - 16 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - maig	Casal l'Àmic
Sala d'estudi	Joves	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
Taekwondo	11 - 14 anys	Dm. l dj. de 18.00 a 20.30 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	AV Sant Salvador
Teatre	13 - 18 anys	Dt. i dj. de 18.30 a 20.45 h.	CC TRFT //	Oct. - maig	Torralba Teatre
Teatre Juvenil	Joves	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	TContTeatre
Three Dance (contemporani-Oriental-Bollywood)	10 - 14 anys	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió

## ACTIVITATS PER A ADULTS / EXPRESSIÓ




ACTIVITAT	USUARIS	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA
Aprèn a cosir	Adults	Dj. de 15.00 a 19.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
Costura	Adults	Dl., dc. i dv. de 15.00 a 17.00 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Manualitats	Adults	Dj. de 15.00 a 19.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de St. Salvador
Manualitats	Adults	Dv. de 15.30 a 18.00 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
Patchwork	Adults	Dl. de 15.00 a 17.00 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
Patchwork	Adults	Dc. de 17.00 a 19.00 h.	CC LLVNT //	Oct. - juny	AWV Solimar i AWV de Boscos
Pintura	Adults	Dc. i dv. de 18.00 a 20.00 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	ACR
Pintura	Adults	Dc de 10.00 a 12.00 i de 17.00 a 19.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Amics de la Pintura de St. Salvador
Punta de coixí	Adults	Dc. i dj. de 15.00 a 17.00 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Tapís	Adults	Dl. i dj. de 15.00 a 17.00 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió

## ACTIVITATS PER A ADULTS / DISCIPLINES

ACTIVITAT	USUARIS	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA
Aeròbic	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	Club deportivo Nadia
Aerodance Adc absolut	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Aerodance
Ball en línia i country	Adults	Dj. de 18.00 a 19.30 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	AV Sant Salvador
Balls de festa	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Bioteatre	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Coro rociero	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SANSÀ //	Oct. - des.	Associació Cultural Amigos de Andalucía
Country & line dance	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Dansa del ventre	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Dansa Espanyola	Adults	Dt. de 19.15 a 20.45 h.	CC LLVNT //	Oct. - juny	Art i Flamenc
Dansa Espanyola	Adults	Dt. de 19.15 a 20.45 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Art i Flamenc
Dansa lliure	Adults	Dc. de 16.45 a 18.45 h.	CS PA //	Oct. - juny	Associació catalana de Dansa lliure
Dansa Oriental i Bollywood	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Flamenc	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
Flamenc, sevillanes i clàssic	Adults	Més informació dl. i dc. de 19.00 a 20.00 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Associació Cultural Amigos de Andalucía

	Gimnàstica	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	Ass. Taekwondo St. Pere i St. Pau
	Gimnàstica Aeròbica	Adults	Dm. i dj. de 16.00 a 17.00 h.	CC LLVNT //	Oct. - juny	AWV de Boscos
	Gimnàstica de manteniment	Adults	DL, dc. i dv. de 9.15 a 10.15 h.	CC SANSA //	Oct. - juny	AV Sant Salvador
	Ioga	Adults	DL i dc. de 9.15 a 10.15 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV Sant Pere i Sant Pau
	Ioga	Adults	Dm. i dj. de 19.30 a 20.30 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV Sant Pere i Sant Pau
	Ioga	Adults	Dt. i dj. de 9.00 a 10.30 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
	Ioga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.	CC BVST //	Oct. - juny	AMPA CEIP Bonavista
	Ioga - pilates	Adults	DL i dc. de 18.00 a 19.00 h. i de 19.00 a 20.00 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones de Torreforta
	Kundalini ioga	Adults	Dt. i dj. de 15.30 a 16.30 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Ass. Kundalini Yoga
	Meditació	Adults	DL, dc. i dv. de 15.30 a 17.00 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	Associació d'Amics de la Meditació "OM"
	Pilates	Adults	DL i dj. de 20.00 a 21.00 h.	CC LLVNT //	Oct. - juny	AWV Solimar
	Pilates	Adults	DL i dc. de 19.00 a 20.45 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
	Pipol ball	Adults	Dl i dv. de 19.30 a 20.45 h.	CC SANSA //	Oct. - juny	Grup d'Esplai i Dansa PIPOL
	Psicomotricitat i tonificació	Adults	Dv. d'11.00 a 12.00 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Fundació Onada
	Salsa	Adults	Dt. de 18 a 19 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Art i Flamenc
	Sevillanes	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
	Tai-txi	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
	Teatre	Adults	DL de 18.30 a 20.45 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Torralba Teatre
	Teatre	Dones	Dt. de 16.00 a 20.00 h.	CS PA //	Gen. - juny	Col·lectiu de Dones del Casc Antic
	Teatre Musical	Adults	Dc. de 15.00 a 18.00 h i dv. de 15.30 a 19.00 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Col·lectiu de Dones Torreforta
	Xumba	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
	Zumba	Adults	Dc. de 19.00 a 20.00 h. i de 20.00 a 21.00 h.	CC LLVNT //	Oct. - juny	Art i Flamenc







## ACTIVITATS PER A ADULTS // IDIOMES

ACTIVITAT	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA	
	Anglès	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió
	Italià Inicial	Adults	DL de 19.00 a 20.30 h.	CS PA //	Oct. - juny	AWV Casc Antic i voltants
	Japonès	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC SPISP //	Oct. - juny	AWV La Unió

## ACTIVITATS PER ADULTS // NOVES TECNOLOGIES

ACTIVITAT	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA	
	Iniciació a la informàtica	Adults	Consulteu horaris amb l'organitzador.	CC TRFT //	Oct. - juny	Punt Òmnia

## ACTIVITATS PER A GENT GRAN

ACTIVITAT	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA	
	Gimnàstica	Gent gran	Dm. i dj. de 9.30 a 12.30 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	Unitat de Gent Gran Activa
	Gimnàstica	Gent gran	DL i dc. de 16.00 a 17.00 h.	CC TRFT //	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
	Pintura	Gent gran	DL de 9.00 a 11.00 h.	CC BVST //	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
	Pintura Grup A	Gent gran	Dt. de 9.00 a 11.00 h.	CS PA //	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
	Pintura Grup B	Gent gran	Dt. d'11.00 a 13.00 h.	CS PA //	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa
	Teatre	Gent gran	Dt. de 15.30 a 17.30 h.	CC TRFT //	Oct. - maig	Unitat de Gent Gran Activa

## SERVEIS

SERVEI	USUARI	HORARI	LLOC	DURADA	ORGANITZA
 Afectats de la fibromiàlgia	Adults	Cita prèvia.	CS PA //	Tot l'any	ACAF-Tarragona
 Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia.	CC SPISP //	Tot l'any	IMSST
 Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia.	CC TRFT //	Tot l'any	IMSST
 Assessoria jurídica de la gent gran	Gent gran	Cita prèvia.	CC BVST //	Tot l'any	IMSST
 Atenció EBSS	General	Cita prèvia.	CC SPISP //	Tot l'any	IMSST
 Atenció EBSS	General	Cita prèvia.	CC BVST //	Tot l'any	IMSST
 Atenció EBSS	General	Cita prèvia.	CC SANSÀ //	Tot l'any	IMSST
 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.	CC TRFT //	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
 Biblioteca infantil	Infants	De dl. a dv. de 17.00 a 20.00 h. i ds. de 10.00 a 13.00 h.	CC TRFT //	Tot l'any	Biblioteca Pública Torreforta
 Conseller de zona	General	Cita prèvia.	CC LLVNT //	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
 Conseller de zona	General	Cita prèvia.	CC BVST //	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
 Consellera de zona	General	Cita prèvia.	CC TRFT //	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
 Escola d'adults	Adults	Consulteu horaris d'atenció.	CC SPISP //	Set. - juny	Centre municipal de formació d'adults Fòrum
 Escola d'adults	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC TRFT //	Oct. - juny	Centre municipal de formació d'adults Fòrum
 Escola d'adults	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Centre municipal de formació d'adults Fòrum
 Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CS PA //	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
 Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC TRFT //	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
 Inserció laboral (SMO)	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC BVST //	Tot l'any	SMO Ajuntament de Tarragona
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CS PA //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CC SPISP //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Ludoteca	0 - 6 anys	De dl. a dv. de 17.00 a 19.30 h.	CC TRFT //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC BVST //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Ludoteca	0 - 12 anys	De dl. a dv. de 16.45 a 19.15 h.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Mediació comunitària	General	Cita prèvia.	CC SANSÀ //	Tot l'any	IMSST
 OMAC	General	Dm i dj de 9.00 a 14.00 h.	CC SANSÀ //	Tot l'any	Ajuntament de Tarragona
 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.	CC SPISP //	Tot l'any	Europa Direct
 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.	CC TRFT //	Tot l'any	Europa Direct
 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.	CC BVST //	Tot l'any	Europa Direct
 Punt Òmia	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC TRFT //	Tot l'any	Punt Òmia
 Suport i assessorament a grups i entitats	Adults	Cita prèvia.	CC SANSÀ //	Oct. - juny	Xarxa de Centres Cívics
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CS PA //	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC SPISP //	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC BVST //	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
 Telecentres	Adults	Consulteu l'horari d'atenció.	CC SANSÀ //	Tot l'any	Xarxa de Telecentres. Ajuntament de Tarragona
 USIF	Dona i família	Cita prèvia.	CC TRFT //	Tot l'any	IMSST



## // 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.**

**A les activitats infantils s'aplicarà un 50% de descompte si disposen del Carnet del Club dels Tarraconins.**

Durant les festes de Nadal (del 21 de desembre al 10 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 faci 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 Cooperació 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.



[centrescivics.tarragona.cat](http://centrescivics.tarragona.cat)



[www.facebook.com/CentrescivicsTarragona](http://www.facebook.com/CentrescivicsTarragona)



[www.instagram.com/centrescivictgn](http://www.instagram.com/centrescivictgn)  
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb  
#CentresCivicsTGN





# TARDOR

D.L.: T1196-2015



Co-funded by the European Union



Institut Municipal de Serveis Socials  
som al teu costat



centrescivics.tarragona.cat