

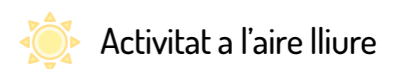
Viu l'estiu amb la XARXA DE CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



663 736 707
centrescivics@tarragona.cat

ACTIVITATS GRATUÏTES

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



loga ☀

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

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

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

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

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

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

Somriu a la vida ☀

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

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

Sketching urbà ☀

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

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

Balls llatins sense parella ☀

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

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

Gòspel ☀

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

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

Meditació activa ☀

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

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

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

Txikung (qi gong) ☀

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

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

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

Va de gossos! ☀

Jocs d'estimulació mental per a gossos

(activitat familiar)

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

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

Taitxí ☀

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

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

Teatre de les oprimides ☀

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

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

Taller de joieria

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

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

Taller de ceràmica

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

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

Terra, aigua i foc (taller de ceràmica)

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

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

Taller de dibuix i pintura

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

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

Taller de restauració de mobles

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

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

Informació i inscripcions

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suspensió i anul·lació d'activitats

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

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

Necessitats i requisits de protecció i seguretat a les activitats presencials

- A l'entrar al centre cívic cal rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic (als espais de treball també en trobareu).
- A l'accedir al centre cívic el personal municipal us mesurarà la temperatura corporal.
- És obligatori l'ús de mascareta dins del centre cívic, a excepció de si l'activitat es fa a l'aire lliure o es tracta d'una activitat física.
- Cal mantenir sempre la distància de seguretat de dos metres entre persones.
- S'han d'atendre en tot moment les indicacions del personal municipal o de qui imparteixi el taller de l'activitat.
- Només podrà accedir al centre cívic la persona que s'hagi inscrit al curs o taller.
- Després de cada ús, es ventilaran, netejaran i desinfectaran les instal·lacions i el material utilitzat.
- S'han instal·lat mampares de separació al taulell de consergeria i s'han delimitat els espais per tal de senyalitzar les distàncies correctes de seguretat.

