

HABILITATS

MASSATGE TERAPÈUTIC

Introdueix-te en el món del massatge, nivell inicial.

- 12 i 19 de juny, dissabtes de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **18,50 €**

DISCIPLINES

BALLS DE SALÓ

Tast de balls de saló a càrrec de David Tamayo, ballarí del programa televisiu *Mira quién baila*.

- Grup A (txa-txa-txa): del 8 al 22 de maig, dissabtes de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **27,50 €/parella**

- Grup B (pasdoble): del 28 de maig al 12 de juny, dissabtes de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **27,50 €/parella**

BALL - COUNTRY-LINE DANCE

Tast d'aquesta modalitat de ball a càrrec dels professors de l'escola Country-line Dance Crazy Boots.

- Del 4 al 25 de maig, dimarts de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **11,25 €**

TAI-TXI

Tast d'aquesta disciplina mil·lenària a càrrec de Rosa Prats..

- Del 7 al 28 de maig, divendres de 19.30 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **8,50 €**

DANSA DEL VENTRE (nivell 0)

Aprèn a moure't amb la màgia i la sensualitat de l'Orient, treballant diversos aspectes: coordinació, equilibri, relaxació, respiració, marcar, vibració, ondulació, etc.

- Del 12 d'abril al 9 de juny, dilluns i dimecres de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: **18,75 €**

DANSA DEL VENTRE 1 I INTRODUCCIÓ AL BOLLYWOOD

Treballar amb més profunditat els aspectes apresos a "Dansa del ventre 0", desplaçaments, introducció a la dansa amb vel, coreografia, dansa Bollywood, etc.

- Del 13 d'abril al 10 de juny, dimarts i dijous de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: **18,75 €**

CUINA

TAST DE CERVESA

Aprèn amb Xavi Fortuny a triar i assaborir aquesta beguda mil·lenària.

- 11, 18 i 25 de maig, dimarts de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **18,50 €**

CUINA DE L'ARRÒS

El prestigiós cuiner David Solé, del Restaurant Barquet, ens torna a delectar repetint el curs de cuina de l'arròs.

- 13 i 20 d'abril, dimarts de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **25 €**

CUINA DE TUPPER

Aprèn l'art del menjar per emportar-se amb Juani Trujillo.

- 12, 19 i 26 de maig, dimecres de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **28,50 €**

CUINA ANTICRISI

Fes àpats de qualitat a preus molt econòmics amb Juani Trujillo.

- 15, 22 i 29 d'abril, dijous de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **25 €**

CUINA D'AMANIDES

Amb el bon temps arriben les ganes de menjar plats més frescos i sans. Aquí et presentem el taller d'amanides a càrrec de Juani Trujillo.

- 2, 16 i 19 de juny, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **25 €**



CUINA DE SUPERVIVÈNCIA

Xavier Fabra, cap de cuina del Restaurant Quintaforca (Casafort-Nulles), impartirà un monogràfic amb les bones aromes de la cuina tradicional i de l'actual, tot treballant plats de carn, peix, verdura, pastes i arrossos.

- Del 5 al 26 de maig, dimecres de 18,30 a 20,30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **46 €**

CUINA PER CELÍACS

Cuina sense gluten, a càrrec de Jaume Sanchís.

- 24 d'abril, de 11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **15 €**

FES LA TEVA COCA DE SANT JOAN

Aprèn a cuinar la típica coca: amb fruita confitada, farcida de crema o massapà.

- 15 de juny, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **15 €**

CENTRES CÍVICS FAN PER TU



Activitats

PRIMAVERA 2010

XARXA DE CENTRES CÍVICS MUNICIPALS DE TARRAGONA



NOVES TECNOLOGIES

FOTOGRAFIA DIGITAL I

Una introducció al món de la fotografia digital. Com funciona la càmera i els conceptes bàsics per fer unes bones preses i aprofitar tots els avantatges d'aquest món apassionant. Activitat a càrrec d'Asun Montero.

- Grup A (Centre Cívic de Bonavista): del 22 d'abril al 20 de maig, dijous de 19 a 21 h.
- Grup B (Centre Sociocultural de la Part Alta): del 20 d'abril al 18 de maig, dimarts de 19 a 21 h.

Preu: **22,50 €**

FOTOGRAFIA DIGITAL II

Per aprendre a treure el màxim profit de la nostra càmera digital, bàsica o sofisticada, mitjançant sessions pràctiques en interiors i exteriors. Entendrem com funciona el món de la imatge digital i els equips casolans de consum, les possibilitats que ens ofereixen les noves tecnologies, els *softwares*, etc. Activitat a càrrec d'Asun Montero.

- Grup A (Centre Cívic de Bonavista): del 27 de maig al 23 de juny, dijous de 19 a 21 h (última sessió en dimecres).
- Grup B (Centre Sociocultural de la Part Alta): del 25 de maig al 22 de juny, dimarts de 19 a 21 h.

Preu: **22,50 €**

MUNTATGE DE FOTO

Petits muntatges de fotografies domèstiques a càrrec de Tamara Ruiz.

- Del 30 d'abril al 21 de maig, divendres de 19.30 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **12,50 €**

MUNTATGE DE VÍDEO domèstic

Com gravar, editar i muntar un vídeo domèstic. A càrrec de Josep Anton Clua.

- Del 28 de maig al 18 de juny, divendres de 19.30 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta

Preu: **27,50 €**

TRÀMITS EN LÍNIA

Taller per aprendre a fer tràmits en línia amb la nostra signatura digital o amb el nostre DNI electrònic.

- Del 8 al 29 de maig, dissabtes de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **12,50 €**

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

ART FLORAL

Vols ser un/una artista floral? Després del curs aconseguiràs fer les teves pròpies creacions. Taller a càrrec de Jukka Heinonen. El material del segon dia anirà a càrrec dels participants.

- 28 i 29 de maig, divendres de 19 a 21 h i dissabte de 9 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta.

Preu: **22,50 €**

PINTURA

Aprentatge de diferents tècniques de dibuix i pintura.

- Grup A: del 15 d'abril al 3 de juny, dijous de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.
- Grup B: del 6 d'abril al 25 de maig, dimarts de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

Preu: **28,50 €**

PINTURA II - IL·LUSTRACIÓ BOTÀNICA

La il·lustració botànica no només ens ensenya a observar la flora i la fauna: a més a més ens permet entendre-les.

- Del 14 al 23 de juny, dilluns, dimecres i divendres de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: **22,50 €**

GUIARRA I

Marcos Rodríguez, cantautor i locutor de ràdio, ens ensenya els primers acords de guitarra.

- Del 29 d'abril al 27 de maig, dijous de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **15 €**

GUIARRA II

Perfecciona els teus acords i aprèn a fer la teva primera cançó.

- Del 30 d'abril al 28 de maig, divendres de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **15 €**

HABILITATS

AUTOMAQUILLATGE BÀSIC

El maquillatge ens permet sentir-nos més segures i reflectir la nostra personalitat al rostre. Practicarem la cura de la pell, un maquillatge natural, un d'elegant i un de sofisticat. Descobrirem les tendències i tots els secrets de bellesa de la primavera. A càrrec d'Àngels Rodulfo, assessora de bellesa independent de Mary Kay Cosmètics.

- Grup A (Centre Cívic de Bonavista): del 6 al 20 de maig, dijous de 15 a 17 h.
- Grup B (Centre Cívic de Torreforta): del 27 de maig al 10 de juny, dijous de 18.30 a 20.30 h.

Preu: **12,50 €**

MECANOGRAFIA INFORMÀTICA

Introducció a la mecanografia per ordinador. Treballar l'aprenentatge de la situació de totes les tecles i la localització de les lletres, per aconseguir una utilització més ràpida i òptima de l'ordinador.

- Grup A (Centre Cívic de Torreforta): del 16 d'abril a l'11 de juny, divendres de 17.30 a 19 h.
- Grup B (Centre Cívic de Sant Salvador): del 16 d'abril a l'11 de juny, divendres de 18 a 19.30 h.

Preu: **27,50 €**

LA NOSTRA INFANTESA

Punt de trobada de dones on es realitzen diferents tallers i manualitats.

- Del 6 d'abril a l'1 de juny, dimarts de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Bonavista.

Preu: **18,75 €**

APRÈN A ANAR AMB BICICLETA

Si no saps anar amb bicicleta, ara és el moment. Una manera fàcil i progressiva d'aprendre a pedalejar. Cal portar la bicicleta de casa.

- Del 8 de maig al 12 de juny, dissabtes d'11 a 13 h (última sessió de 10 a 14 h), al Centre Cívic de Bonavista.

Preu: **13,75 €**

COSTURA

Taller bàsic de confecció de roba: fer la vora, posar una cremallera, etc

- Del 8 d'abril al 27 de maig, dijous de 10 a 12 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

Preu: **28,50 €**

JEU AQUÍ: Curs d'educació canina i civisme (nivell I)

Vine amb la teva mascota (gos-gossa) i aprèn a interpretar-la.

- 17 i 24 d'abril, dissabtes de 10 a 13 h, a l'exterior del Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

Preu: **22 €**

MANUALITATS

Aprentatge de diferents tècniques per a la realització de treballs manuals.

- Del 12 d'abril al 7 de juny, dilluns de 17 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: **32 €**

MENUTS

Gaudeix d'un espai idoni per a tu i el teu fill o filla menor de tres anys

- Grup A (Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau): del 6 d'abril al 31 de maig, dilluns, dimecres i divendres de 9.30 a 11.30 h.
- Grup B (Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau): del 6 d'abril al 31 de maig, dimarts, dijous i divendres de 9.30 a 11.30 h.

Preu: **65 €**

INSCRIPCIONS

<http://centrescivics.tarragona.cat>
a partir del 6 d'abril

També pots contactar amb nosaltres a través del Facebook (*Centres Cívics Tarragona*).

50% de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats

Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista (Tarragona)

Telèfon: 977 550 231

A/e: ccbonavista@tinet.org

Horaris: Hivern: de dilluns a divendres, de 8 a 21 h
dissabtes, de 9 a 14 h

Centre Sociocultural de la PART ALTA

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

Telèfon: 977 221 009

A/e: ccpartalta@tinet.org

Horaris: Hivern: de dilluns a divendres, de 8 a 21 h
dissabtes, de 9 a 14 h

Centre Cívic de SANT SALVADOR

Avinguda dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador (Tarragona)

Telèfons: 977 521 133 - 977 521 166

A/e: ccsantsalvador@tinet.org

Horaris: Hivern: de dilluns a divendres, de 8 a 21 h
dissabtes, de 9 a 14 h

Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

Camí Pont del Diable, s/n

43007 Sant Pere i Sant Pau (Tarragona)

Telèfon: 977 200 394

A/e: ccsantpere@tinet.org

Horaris: Hivern: de dilluns a divendres, de 8 a 21 h
dissabtes, de 9 a 14 h

Centre Cívic de TORREFORTA

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

Telèfon: 977 550 229 - 977 550 235

A/e: cctorreforta@tinet.org

Horaris: Hivern: de dilluns a divendres, de 8 a 21 h
dissabtes, de 9 a 14 h