

# CENTRES CÍVICS FAN PER TU



## Activitats

**HIVERN - PRIMAVERA 2012**



# ÍNDIX

**Presentació | 3**

**Els centres cívics de Tarragona | 4**

**Les ludoteques | 6**

**Cursos monogràfics | 7**

**Calendari | 18**

**Informació i inscripcions | 24**





**E**ls centres cívics són una xarxa d'equipaments municipals que responen a les necessitats socioculturals de Tarragona i tenen una clara funció de cohesió ciutadana, ja que s'hi programa a

partir de les propostes i opinions dels propis usuaris. A més, la creixent mobilitat entre els barris fa que hi pugui participar tothom.

És compromís de l'Ajuntament servir la ciutat, i més en moments com els que vivim, en què s'imposa l'austeritat econòmica. Cal tenir imaginació per gestionar i voluntat per seguir el full de ruta en benefici de tothom.

Des de l'Ajuntament tenim clar quins són els reptes de la ciutat i quines són les línies que cal potenciar a Tarragona, com a capital de la convivència i del benestar. Per això creiem que s'han de promoure activitats d'interès social, cultural, de lleure i de qualitat a la Xarxa de Centres Cívics. Fomentem la gestió participativa dels equipaments i programem activitats obertes a tothom.

Gaudiu a la Xarxa de Centres Cívics de la programació, les experiències i coneixements que ens fan créixer com a persones.

Josep Fèlix Ballesteros  
Alcalde de Tarragona

# XARXA DE CENTRES CÍVICS



## Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13 – 43100 Bonavista (Tarragona)

**Telèfon:** 977 550 231

**A/e:** ccbonavista@tarragona.cat

**Horaris** (hivern): de dilluns a divendres de 8 a 21 h  
i dissabte 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@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



## Centre Cívic de SANT SALVADOR

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

**Telèfons:** 977 521 133 – 977 521 166

**A/e:** ccssalvador@tarragona.cat

**Horaris** (hivern): de dilluns a divendres de 8 a 21 h  
i dissabte 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@tarragona.cat

**Horaris** (hivern): de dilluns a divendres de 8 a 21 h  
i dissabte 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@tarragona.cat

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



**CENTRES CÍVICS**  
**FAN PER TU**

# 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!

### **Ludoteca Centre Cívic Bonavista:**

De dilluns a divendres de  
17.15 a 19.45 h



### **Ludoteca Centre Sociocultural Part Alta:**

De dilluns a divendres de  
17 a 19.30 h



### **Ludoteca Centre Cívic Sant Salvador:**

De dilluns a divendres de  
16.45 a 19.15 h



### **Ludoteca Centre Cívic S. Pere i S. Pau:**

De dilluns a divendres de  
17 a 19.30 h



### **Ludoteca Centre Cívic Torreforta:**

De dilluns a divendres de  
17 a 19.30 h



### **QUI HI POT ACCEDIR:**

Infants de 0 a 4 anys acompanyats d'un adult.

Infants de 5 a 12 anys.

Consulteu horaris per a grups al vostre centre cívic.

# CURSOS MONOGRÀFICS



## NOVES TECNOLOGIES

### 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 d'Asun Montero i Jordi Brú.



- Del 6 al 20 de febrer, dilluns i dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Les classes pràctiques es realitzaran els dissabtes 11 i 18 de febrer al matí. Preu: 32 €
- Del 7 al 21 de febrer, dimarts i dijous, de 19 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Les classes pràctiques es realitzaran els dissabtes 11 i 18 de febrer al matí. Preu: 32 €

### FOTOGRAFIA DIGITAL II

Curs destinat a treure el màxim profit de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. Entendrem els fonaments de la imatge digital i coneixem les possibilitats d'aplicació de les noves tecnologies als equips d'ús domèstic. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec d'Asun Montero i Jordi Brú.



- Del 5 al 19 de març, dilluns i dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Les classes pràctiques es realitzaran els dissabtes 10 i 17 de març al matí. Preu: 32 €
- Del 6 al 20 de març, dimarts i dijous, de 19 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Les classes pràctiques es realitzaran els dissabtes 10 i 17 de març al matí. Preu: 32 €

### FOTOGRAFIA DIGITAL NOCTURNA I DE POSTA DE SOL

Curs temàtic sobre fotografia digital nocturna, per treure el màxim rendiment de la nostra càmera digital en moments tan concrets com una posta de sol, o fer bones fotos a la nit tenint en compte la manca de llum. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



- De l'11 d'abril al 16 de maig, dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 28 d'abril. Preu: 32 €
- Del 12 al 26 d'abril, dimarts i dijous, de 19 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 21 d'abril. Preu: 32 €

## FOTOGRAFIA DE NATURA

Coneix l'art de la fotografia d'una manera activa i directa, per aprendre a treure'n el màxim partit i descobrir tots els detalls que s'amaguen en els diferents escenaris. A càrrec de Jordi Brú.



- Del 5 al 19 de juny, dimarts i divendres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 16 de juny al matí. Preu: 32 €
- Del 8 al 24 de maig, dimarts i dijous, de 19 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà dissabte 19 de maig al matí. Preu: 32 €

## FOTOGRAFIA: RETRAT SOCIAL

**NOVETAT**

Curs d'iniciació al retrat per a tots aquells a qui agradi la fotografia social. Està enfocat a aprendre a treure el màxim partit d'una expressió, un gest, una emoció..., i així transmetre, amb la màxima intensitat possible, el que les persones ens deixen veure. A càrrec d'Asun Montero.

- Del 16 d'abril al 14 de maig, dilluns, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 28,50 €
- Del 22 de maig al 19 de juny, dimarts i dijous, de 19 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 28,50 €

## PHOTOSHOP

**NOVETAT**

Curs d'iniciació al retoc i la manipulació digitals amb el programa Photoshop. Aprendrem a retocar les nostres imatges i a treure'n el màxim partit amb procediments bàsics. Podreu treure el màxim d'intensitat a qualsevol fotografia (paisatges, retrats...), així com passar les vostres imatges a blanc i negre o a altres tonalitats. A càrrec d'Asun Montero. És necessari portar l'equip informàtic personal i el programari instal·lat.

- GRUP A: de l'11 d'abril al 16 de maig, dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €
- GRUP B: del 23 de maig al 20 de juny, dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €

## SORTIDES FOTOGRÀFIQUES: CAMINS DE TARRAGONA

### COSTA NORD DE TARRAGONA

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: LA COSTA NORD DE TARRAGONA, a càrrec de Jordi Brú Martorell.

- GRUP A: dissabte 4 de febrer, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €
- GRUP B: dissabte 3 de març, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €

## EL MÈDOL

NOVETAT

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: EL MÈDOL, a càrrec de Jordi Brú Martorell.

- GRUP A: dissabte 5 de maig, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €
- GRUP B: dissabte 26 de maig, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €

## CAMINS DEL PONT DEL DIABLE

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: CAMINS DEL PONT DEL DIABLE, a càrrec de Jordi Brú Martorell.

- GRUP A: dissabte 2 de juny, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €
- GRUP B: dissabte 9 de juny, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €

# EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

## PINZELLS BRUTS

Quantes vegades has vist un paisatge i l'has intentat plasmar en un dibuix? Quantes vegades has pensat que t'agradaria aprendre a pintar? Doncs aquí tens la solució: tant si no has tocat mai un pinzell com si tens nocions de pintura, aquesta és la teva activitat.



### Al Centre Sociocultural de la Part Alta:

- GRUP A: del 24 de gener al 27 de març, dimarts, de 16 a 18 h. Preu: 32 €
- GRUP B: del 10 d'abril al 19 de juny, dimarts, de 16 a 18 h. Preu: 32 €

### Al Centre Cívic de Sant Salvador:

- GRUP A: del 26 de gener al 29 de març, dijous, de 17.30 a 19.30 h. Preu: 32 €
- GRUP B: del 12 d'abril al 14 de juny, dijous, de 17.30 a 19.30 h. Preu: 32 €

## ROSES DE SANT JORDI

NOVETAT

Idees i creacions escaients per a Sant Jordi. Deixa't seduir per les roses. Estàs a punt? A càrrec de Jukka Heinonen ([www.artesiania-florae.com](http://www.artesiania-florae.com)).

- Dimarts 10 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22,50 €

## TALLER DE PLÀSTIC 'FRIENDS'

Aprendrem a treballar amb tires de plàstic mal·leable i a crear bijuteria amb formes i colors espectaculars. A càrrec d'Olivia Garzón, diplomada en Disseny de Moda i Patronatge ([www.oliviagarzon.com](http://www.oliviagarzon.com)).



- Dissabtes 21 i 28 d'abril, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 27,50 €

## TALLER DE BIJUTERIA AMB PELL NATURAL **NOVETAT**

Desenvolupa la creativitat confeccionant la teva pròpia bijuteria amb pell natural. Aconseguiràs crear unes peces úniques, modernes i elegants que podràs lluir durant aquesta primavera. A càrrec d'Olivia Garzón, diplomada en Disseny de Moda i Patronatge ([www.oliviagarzon.com](http://www.oliviagarzon.com)).

- Dissabtes 10 i 17 de març, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €

## 'SHIN YONG' I ART FLORAL. **NOVETAT** 5 elements de 'Shin Yong' (fengshui)

Aplicar les lleis del fengshui a les plantes es diu *Shin Yong*, que traduït del japonès vol dir 'viure en harmonia amb les plantes'. Amb el *Shin Yong* es crea un ambient sa i relaxant. A càrrec de Jukka Heinonen ([www.artesaniaflorae.com](http://www.artesaniaflorae.com)).

- Dijous 15 de març, de 18 a 21 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22,50 €

## TALLER DE COMPLEMENTS PER AL CABELL

Aprèn a folrar, guarnir i confeccionar les teves pròpies diademes i altres complements per al cabell utilitzant diferents materials com ara plomes, cintes, flors... A càrrec d'Olivia Garzón, diplomada en Disseny de Moda i Patronatge ([www.oliviagarzon.com](http://www.oliviagarzon.com)).



- Del 12 d'abril al 3 de maig, dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 37,50 €

## HABILITATS

### TÈCNiques PER APRENDRE A LLIGAR **NOVETAT**

Adquireix eines personals i d'autoestima per poder donar el millor de tu mateix. A través d'aquest curs aprendràs tècniques vivencials per aprendre a lligar o, si més no, perdre la por de fer el primer pas. Trenca la barrera i inscriu-te a aquest curs, que de ben segur no et deixarà indiferent.

- Del 15 al 29 de febrer, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

## POSA'T GUAPA!

Aprèn a utilitzar el maquillatge i a treure'n el màxim profit. En aquest curs t'ensenyarem les tècniques bàsiques per maquillar-te correctament. Cal portar un mirall petit de casa. A càrrec de Montse Ferrando, esteticista i membre de l'Associació d'Esteticistes Tarraconense.

- Del 8 al 22 de maig, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 27,50 €

## 'MASTERCLASS' DE GINTÒNICS

NOVETAT

Perfumat, cristal·lí, refrescant... El gintònic s'ha convertit en el combinat de l'actualitat, i ha creat un món cada vegada més sofisticat que ja té fins i tot un vocabulari propi. La classe constarà d'una petita explicació sobre la història i el procés d'elaboració, un tast organolèptic dels components, i preparació i mescla (*mixologia*) d'un gintònic. A càrrec de Xavi Nolla. Curs per a majors de 18 anys.



- Divendres 2 de març, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

## TALLER DE REUTILITZACIÓ DE RESIDUS

NOVETAT

T'has preguntat mai què pots fer amb una pilota de futbol vella? I amb les ampolles de plàstic? Has sentit mai "és millor reutilitzar que reciclar"? Amb aquest taller d'improvisació i imaginació descobrirem la quantitat d'estrils útils que podem crear gràcies a una simple bossa plena de deixalles. A càrrec d'Ambidees Solucions Ambientals ([www.ambidees.cat](http://www.ambidees.cat)).

- Dissabtes 2 i 9 de juny, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €

## 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 Mayeutika Enginyeria Creativa ([www.mayeutika.net](http://www.mayeutika.net)).



- Dissabte 10 de març, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 15 €

## TALLER D'EDUCACIÓ CANINA I CIVISME

Vine amb el teu gos i aprèn elements bàsics en l'educació, obediència, exercicis de passeig amb corretja i llenguatge caní. A càrrec de Takoda ([www.takoda.es](http://www.takoda.es)).

- 24 i 25 de maig, dijous i divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. 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 sifó, netejar el filtre de l'aire condicionat... Consells útils per posar-se mans a la feina! A càrrec de Mayeutika Enginyeria Creativa ([www.mayeutika.net](http://www.mayeutika.net)).



- Dissabte 3 de març, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

## REDUEIX LES TEVES FACTURES

**NOVETAT**

Aprèn a entendre les factures elèctriques, d'aigua i de gas, alhora que descobreixes tècniques per reduir les despeses a la llar. La millor recepta en temps de crisi. A càrrec de Mayeutika Enginyeria Creativa ([www.mayeutika.net](http://www.mayeutika.net)).



- Dissabte 24 de març, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 15 €

## APRENGUEM A CUIDAR LES PLANTES

T'agraden les plantes i vols aprendre a cuidar-les? Coneixes les necessitats de les que tens a casa teva? En plena primavera, t'ensenyarem a tenir cura i a treure el màxim profit de les plantes del teu jardí o terrassa. A càrrec de Tàlem Formació i Serveis ([www.talemformacio.com](http://www.talemformacio.com)).

- Del 8 de maig al 12 de juny, dimarts, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €

## MANTENIMENT BÀSIC DEL VEHICLE

**NOVETAT**

Curs sobre manteniment bàsic del vehicle: com hem de revisar els nivells d'oli i d'aigua, com es posen les cadenes per al gel o la neu, com cal utilitzar les pinces per carregar la bateria del vehicle, com es canvia una roda, etc. Tot allò que has de saber per al manteniment del teu vehicle. A càrrec d'Autoescola Sant Pere i Sant Pau.

- Dissabte 17 de març, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 12,50 €

## MENUTS

Gaudeix d'un espai familiar, per a tu i el teu fill o filla menor de tres anys. Aprèn recursos i activitats per desenvolupar la psicomotricitat, escollir el joc més adequat, cançons, colors, etc. D'un forma amena i dirigida per la dinamitzadora.

- GRUP A: del 23 de Gener al 21 de Març, dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau Preu: 82 €
- GRUP B: del 16 d'abril al 13 de Juny, dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau Preu: 82 €

# DISCIPLINES

## 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.

- GRUP A: del 3 de febrer al 30 de març, divendres, de 19.30 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €
- GRUP B: del 13 d'abril al 8 de juny, divendres, de 19.30 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €

## 'RAKS SHARKI'

## NOVETAT

La dansa del ventre és una dansa dels països de l'Orient Mitjà. Amb aquest curs farem una introducció en aquest món ple de sensualitat i bon gust. A càrrec de Luisa Martin.

- GRUP A: del 26 de gener al 29 de març, dijous, de 18.30 a 19.30 h al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €
- GRUP B: del 12 d'abril al 21 de juny, dijous, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €

## BALLS DE SALÓ: SALSA

## NOVETAT

Vine a descobrir la salsa, un món nou de ritmes llatins. S'hi pot venir sense parella. A càrrec de Marc Pedraza.

- Del 16 d'abril al 28 de maig, dilluns, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €

## INTRODUCCIÓ A LA DANSA DEL VENTRE. NIVELL BÀSIC



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

- GRUP A: del 24 de gener al 29 de març, dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €
- GRUP B: del 10 d'abril al 19 de juny, dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €

## DANSA DEL VENTRE I INTRODUCCIÓ AL 'BOLLYWOOD'. NIVELL MITJÀ

Curs adreçat a alumnes que ja van realitzar el curs introductor de dansa del ventre. En aquest curs treballarem amb més profunditat tots els aspectes relacionats amb aquesta disciplina: introducció al *Bollywood* i al vel amb la dansa del ventre. A càrrec de Montse Parisi.



- GRUP A: del 23 de gener al 28 de març, dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €
- GRUP B: de l'11 d'abril al 18 de juny, dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €

## DANSA DEL VENTRE I 'BOLLYWOOD'. NIVELL AVANÇAT

Curs adreçat a alumnes que ja van realitzar el curs de dansa del ventre de nivell mitjà. En aquest curs se seguiran treballant amb més profunditat tots els aspectes relacionats amb aquesta disciplina: introducció a la dansa tribal i aprofundiment al *Bollywood*. A càrrec de Montse Parisi.



- GRUP A: del 24 de gener al 29 de març, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €
- GRUP B: del 10 d'abril al 19 de juny, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 23,75 €

## BALLS DE SALÓ. INICIACIÓ

Tast de balls de saló per a principiants a càrrec de Marc Pedraza. S'hi pot venir sense parella.

- GRUP A: del 21 de febrer al 10 d'abril, dimarts, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €
- GRUP B: del 17 d'abril al 5 de juny, dimarts, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €

## BALLS DE SALÓ. NIVELL MITJÀ

Tast de balls de saló per a persones que hagin fet algun altre curs de balls de saló i que vulguin refrescar els passos o aprendre'n de nous. S'hi pot venir sense parella. A càrrec de Marc Pedraza.

- GRUP A: del 21 de febrer al 10 d'abril, dimarts, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €
- GRUP B: del 17 d'abril al 5 de juny, dimarts, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €

# 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 aprèn-ne nocions bàsiques per poder deixar-te anar.

- Del 2 de març a l'11 de maig, divendres, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. (El divendres 6 d'abril no hi haurà classe.)  
Preu: 25 €

## INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS

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

- Del 16 d'abril al 18 de juny, dilluns, de 18 a 19.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €

## INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ

Si aquest estiu vols anar a Itàlia i defensar-te en la llengua del país, amb aquest curs aprendràs molt més que les quatre paraules gastronòmiques que ja coneixes. A càrrec de Raül Gil.

- Del 12 d'abril al 14 de juny, dijous, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

## INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS

Llença'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 Raül Gil.

- Del 13 d'abril al 15 de juny, divendres, de 18 a 19.30 h al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

## INTRODUCCIÓ AL RUS

**NOVETAT**

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.

- Del 28 de febrer al 29 de març, dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €

## INTRODUCCIÓ AL XINÈS

**NOVETAT**

如果你想學習的語言，不要猶豫，加入這門課程。你會感到驚訝！T'agradaria començar amb unes nocions i, algun dia, poder llegir la línia superior? Apunta't a aquest curs introductor de xinès. T'encantarà!

- Del 3 de febrer al 13 d'abril, divendres, de 18 a 19.30 h al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

# CUINA

## CUINA D'ESTIU. NOVETAT!!!

Quan el fred va marxant i s'allarga el dia ens ve de gust canviar de roba i de dieta. Refresca el teu paladar en aquest taller de cuina d'estiu! A càrrec de Juani Trujillo.

- Del 6 al 20 de juny, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere Sant Pau. Preu: 28,50 €



## CUINA FAMILIAR

## NOVETAT

Curs pensat per a totes aquelles persones interessades en el món de la cuina i de la salut, tant dels adults com dels més petits. Serà un curs molt pràctic on s'aprendran les bases per cuinar, en el dia a dia, menús saludables i que, a més, els nostres fills acceptin bé. A càrrec de Salut amb Gust ([www.salutambgust.com](http://www.salutambgust.com)).

- Del 9 al 23 de febrer, dijous, de 18.30 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

## CUINA TERAPÈUTICA

## NOVETAT

En la cuina terapèutica, la finalitat és la salut a través de l'alimentació. Es treballaran l'obesitat i el sobrepès, la celiaquia i l'osteoporosi a través de la identificació dels aliments i coccions més adequats per a cadascuna d'aquestes patologies. A càrrec de Salut amb Gust ([www.salutambgust.com](http://www.salutambgust.com)).

- Del 8 al 22 de març, dijous, de 18.30 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

## CUINA ANTICRISI

Fes àpats de qualitat a preus molt raonables, a càrrec de Juani Trujillo.

- Del 14 al 28 de febrer, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €

## TAST DE CERVESA

Rossa, negra, maltada... Vols iniciar-te en el món de la cervesa? Vols saber quina has d'escollir en cada moment i conèixer les diferents sensacions que et proposen? Doncs aquest és el teu curs. A càrrec d'Albert Catà.

- Del 17 al 24 d'abril, dimarts, de 18.30 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

## CUINA DE L'ARRÒS

David Soler, cuiner del restaurant Barquet, ens torna a delectar repetint el curs de cuina de l'arròs.

- GRUP A: del 6 al 20 de març, dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €



- GRUP B: de l'11 al 25 d'abril, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €

## UNA TARDA AFRUITADA

**NOVETAT**

Passa una tarda refrescant i saludable cuinant i preparant fruits de temporada, faràs batuts, suc, líquats, trossets, etc.

A càrrec de Manel Escurriola ([www.salutambgust.com](http://www.salutambgust.com))

- Dijous 7 de juny, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

## CUINA MARINERA

**NOVETAT**

Un dels trets més destacats de la nostra cuina són els aliments que extraiem del mar. A través d'aquest curs, degustareu plats del litoral de casa nostra. A càrrec del restaurant "La Xarxa".

- Del 12 al 26 d'abril, dijous de



19 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

**CENTRES CÍVICS**  
**FAN PER TU**

## G E N E R

Xarxa de C. C.

**9 DE GENER / 17H**INICI CURS LUDOTEQUES  
MUNICIPALS

CS Part Alta

**23 DE GENER**EXPOSICIÓ 25 ANYS DE  
L'INSTITUT MUNICIPAL DE  
SERVEIS SOCIALS DE TAR-  
RAGONA fins al 26 de gener

CC Sant Salvador

**23 DE GENER / 15,15 H**INICI DEL CURS DE DANSA  
DEL VENTRE I INTRO-  
DUCCIÓ AL BOLLYWOOD.  
NIVELL MITJA. GRUP A

CC Sant Pere i Sant Pau

**23 de gener / 9,30 h**INICI CURS MENUTS.  
GRUP A

CS Part Alta

**24 DE GENER / 16H.**INICI DEL CURS "PINZELLS  
BRUTS" GRUP A

CC Sant Salvador

**24 DE GENER / 16,30 H**INICI DEL CURS D'INTRODUC-  
CIÓ A LA DANSA DEL VEN-  
TRE. NIVELL BÀSIC. GRUP A

CC Sant Salvador

**24 DE GENER / 15,15 H**INICI DEL CURS DE DANSA  
DEL VENTRE I BOLLYWOOD.  
NIVELL AVANÇAT. GRUP A

CC Sant Salvador

**26 DE GENER / 17,30 H**INICI DEL CURS "PINZELLS  
BRUTS" GRUP A

CC Bonavista

**26 DE GENER / 18,30 H**INICI DEL CURS RAKS  
SHARKI. GRUP A

CC Sant Pere i Sant Pau

**28 DE GENER / 11 H**I FIRA D'ENTITATS DE SANT  
PERE I SANT PAU

CC Bonavista

**30 DE GENER**EXPOSICIÓ 25 ANYS DE  
L'INSTITUT MUNICIPAL  
DE SERVEIS SOCIALS DE  
TARRAGONA fins al 3 de  
febrer

## F E B R E R

CC Torreforta

**3 DE FEBRER / 19,30 H**INICI DEL CURS DE TAI-TXÍ  
GRUP A

CC Torreforta

**3 DE FEBRER / 18 H**INICI DEL MONOGRÀFIC  
INTRODUCCIÓ AL XINÈS

## FEBRER

Xarxa de C. C.

4 DE FEBRER / 9H

SORTIDA FOTOGRÀFICA.  
COSTA NORD DE TARRAGONA

CC Sant Pere i Sant Pau

14 DE FEBRER / 18,30 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
CUINA ANTICRISI

CC Torreforta

6 DE FEBRER

EXPOSICIÓ 25 ANYS DE  
L'INSTITUT MUNICIPAL  
DE SERVEIS SOCIALS DE  
TARRAGONA

fins al 10 de febrer

CC Sant Pere i Sant Pau

15 de febrer / 18,30 h

INICI DEL MONOGRÀFIC  
DE TÈCNiques PER  
APRENDRE A LLIGAR

CC Bonavista

6 DE FEBRER / 19 H

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
FOTOGRAFIA DIGITAL I

CC Sant Pere i Sant Pau

20 DE FEBRER

EXPOSICIÓ 25 ANYS DE  
L'INSTITUT MUNICIPAL  
DE SERVEIS SOCIALS DE  
TARRAGONA

fins al 24 de febrer

CC Torreforta

21 DE FEBRER / 18,30 H

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
BALLS DE SALÓ. INICIACIÓ.  
GRUP A

CS Part Alta

7 DE FEBRER / 19 H

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
FOTOGRAFIA DIGITAL I

CC Torreforta

21 DE FEBRER / 19,30 H

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
BALLS DE SALÓ. NIVELL  
MITJÀ. GRUP A

CC Bonavista

24 DE FEBRER / 19 H

INAGURACIÓ DE  
L'EXPOSICIÓ D'OLIS  
D'ARTISTES LOCALS DEL  
BARRI DE BONA VISTA

fins al 17 de març

CC Sant Pere i Sant Pau

9 DE FEBRER / 18,30 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
CUINA FAMILIAR

CC Sant Salvador

27 DE FEBRER

LA FORMACIÓ PROFESSIO-  
NAL A TARRAGONA

fins al 29 de febrer

CC Sant Salvador

13 DE FEBRER

EXPOSICIÓ 25 ANYS DE  
L'INSTITUT MUNICIPAL  
DE SERVEIS SOCIALS DE  
TARRAGONA

fins al 17 de febrer

CC Sant Salvador

28 DE FEBRER / 19 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
INTRODUCCIÓ AL RUS

## MARÇ

CC Bonavista

2 DE MARÇ / 19 H



INICI DEL MONOGRÀFIC  
"MASTERCLASS DE  
GINTÒNICS"

CC Bonavista

2 DE MARÇ / 18 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
INTRODUCCIÓ A  
L'ALEMANY

CC Part Alta

6 DE MARÇ / 19 H



INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
FOTOGRAFIA DIGITAL II

CC Sant Pere i Sant Pau

6 DE MARÇ / 17, 30 H



INICI DEL MONOGRÀFIC LA  
CUINA DE L'ARRÒS. GRUP A

CC Sant Pere i Sant Pau

8 DE MARÇ / 18,30 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
CUINA TERAPÈUTICA

CC Sant Salvador

10 DE MARÇ / 11 H

INICI DEL MONOGRÀFIC  
"TALLER DE BIJUTERIA  
AMB PELL NATURAL"

CC Torreforta

10 DE MARÇ / 9,30 H



INICI DEL MONOGRÀFIC  
"TALLER D'ELECTRICITAT  
DOMÈSTICA"

CC Torreforta

12 DE MARÇ

LA FORMACIÓ PROFESSIO-  
NAL A TARRAGONA  
fins al 14 de març

Xarxa de C. C.

3 DE MARÇ / 9 H



SORTIDA FOTOGràFICA.  
COSTA NORD DE TARRAGONA

CC Sant Pere i Sant Pau

3 DE MARÇ / 9,30 H



INICI DEL MONOGRÀFIC  
"TALLER DE PETITES REPA-  
RACIONS DOMÈSTIQUES"

CC Sant Pere i Sant Pau

5 DE MARÇ

LA FORMACIÓ PROFESSIO-  
NAL A TARRAGONA  
fins al 7 de març

CC Bonavista

5 DE MARÇ / 19 H



INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
FOTOGRAFIA DIGITAL II

## MARÇ

CS Part Alta

**15 DE MARÇ / 18 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC  
"SHIN - YONG I ART FLORAL"

CC Sant Pere i Sant Pau

**17 DE MARÇ / 10 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
MANTENIMENT BÀSIC DEL  
VEHICLE

CC Bonavista

**19 DE MARÇ**

LA FORMACIÓ PROFESSIO-  
NAL A TARRAGONA  
fins al 21 de març

CC Torreforta

**24 DE MARÇ / 10 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC  
REDUEIX LES TEVES  
FACTURES

CS Part Alta

**26 DE MARÇ**

LA FORMACIÓ PROFESSIO-  
NAL A TARRAGONA  
fins al 28 de març

## ABRIL

CS Part Alta

**10 D'ABRIL / 18,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE  
ROSES DE SANT JORDI

CS Part Alta

**10 D'ABRIL / 16 H**

INICI DEL CURS "PINZELLS  
BRUTS" GRUP B

CC Sant Salvador

**10 D'ABRIL / 16,30 H**



INICI DEL CURS D'INTRODUC-  
CIÓ A LA DANSA DEL VEN-  
TRE. NIVELL BÀSIC. GRUP B

CC Sant Salvador

**10 D'ABRIL / 15,15 H**

INICI DEL CURS DE DANSA  
DEL VENTRE I BOLLYWOOD.  
NIVELL AVANÇAT. GRUP B

CC Bonavista

**11 D'ABRIL / 19 H**



INICI DEL MONOGRÀFIC  
DE FOTOGRAFIA DIGITAL  
NOCTURNA I POSTA DE SOL

CC Torreforta

**11 D'ABRIL / 19 H**

PHOTOSHOP. GRUP A

CC Sant Salvador

**11 D'ABRIL / 15,15 H**

INICI DEL CURS DE DANSA  
DEL VENTRE I INTRO-  
DUCCIÓ AL BOLLYWOOD.  
NIVELL MITJÀ. GRUP B

CC Sant Pere i Sant Pau

**11 D'ABRIL / 17,30 H**



INICI DEL MONOGRÀFIC LA  
CUINA DE L'ARRÒS. GRUP B

## ABRIL

CS Part Alta

**12 D'ABRIL / 19 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE FOTOGRAFIA DIGITAL NOCTURNA I POSTA DE SOL

CC Sant Salvador

**12 D'ABRIL / 17,30 H**

INICI DEL CURS "PINZELLS BRUTS" GRUP B

CC Sant Salvador

**12 D'ABRIL / 18,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC "TALLER DE COMPLEMENTES PEL CABELL"

CC Bonavista

**12 D'ABRIL / 18,30 H**

INICI DEL CURS RAKS SHARKI. GRUP B

CC Bonavista

**12 D'ABRIL / 18 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ

CC Sant Pere i Sant Pau

**12 D'ABRIL / 19 H**

CUINA MARINERA

CC Torreforta

**13 D'ABRIL / 19,30 H**

INICI DEL CURS DE TAI-TXÍ GRUP B

CC Torreforta

**13 D'ABRIL / 18 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS

CC Bonavista

**14 D'ABRIL / 12 H**

INAGURACIÓ DE LA II EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS fins al 28 d'abril

CC Bonavista

**16 D'ABRIL / 19 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE FOTOGRAFIA RETRAT SOCIAL

CC Part Alta

**16 D'ABRIL / 18 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS

CC Sant Pere i Sant Pau

**16 D'ABRIL / 9,30 H**

INICI CURS MENUTS. GRUP B

CC Torreforta

**16 D'ABRIL / 19,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE BALLS DE SALÓ. SALSA

CC Torreforta

**17 D'ABRIL / 18,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC DE BALLS DE SALÓ. INICIACIÓ. GRUP B

CC Torreforta

**17 D'ABRIL / 19,30 H**

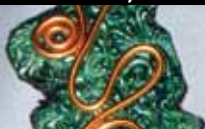
INICI DEL MONOGRÀFIC DE BALLS DE SALÓ. NIVELL MITJÀ. GRUP B

CC Sant Pere i Sant Pau

**17 D'ABRIL / 18,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC TAST DE CERVESA

CC Sant Pere i Sant Pau

**21 D'ABRIL / 10,30 H**

INICI DEL MONOGRÀFIC "TALLER DE PLÀSTIC FRIENDS"

# MAIG

CC Torreforta	<b>5 DE MAIG</b> II EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS fins al 17 de maig	CC Sant Salvador	<b>21 DE MAIG</b> II EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS fins l'1 de juny
Xarxa de C. C.	<b>5 DE MAIG / 9H</b> SORTIDA FOTOGRÀFICA. EL MÈDOL	CS Part Alta	<b>22 de maig / 19h</b> INICI DEL MONOGRÀFIC DE FOTOGRAFIA RETRAT SOCIAL
CS Part Alta	<b>8 DE MAIG / 19 H</b>  INICI DEL MONOGRÀFIC DE FOTOGRAFIA DE NATURA	CC Torreforta	<b>23 DE MAIG / 19 H</b> PHOTOSHOP. GRUP B
CC Torreforta	<b>8 DE MAIG / 18 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC "POSA'T GUAPA"	CC Bonavista	<b>24 DE MAIG / 17 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC "TALLER D'EDUCACIÓ CANINA I CIVISME"
CC Sant Salvador	<b>8 DE MAIG / 19,15 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC APREN- GUEM A CUIDAR LES PLANTES	Xarxa de C. C.	<b>26 de maig / 9h</b> SORTIDA FOTOGRÀFICA. EL MÈDOL

# JUNY

Xarxa de C. C.	<b>2 DE JUNY/ 9H</b> SORTIDA FOTOGRÀFICA. CAMINS DEL PONT DEL DIABLE	CC Sant Pere i Sant Pau	<b>6 DE JUNY/ 18,30 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC CUINA D'ESTIU
CC Sant Salvador	<b>2 DE JUNY/ 10 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC "TALLER DE REUTILITZACIÓ DE RESIDUS	CC Sant Pere i Sant Pau	<b>7 DE JUNY/ 18 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC UNA TARDA AFRUITADA
CC Bonavista	<b>5 DE JUNY/ 19 H</b> INICI DEL MONOGRÀFIC DE FOTOGRAFIA DE NATURA	Xarxa de C. C.	<b>9 DE JUNY/ 9H</b> SORTIDA FOTOGRÀFICA. CAMINS DEL PONT DEL DIABLE
CS Part Alta	<b>6 DE JUNY</b> II EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS fins al 15 de juny	CC Sant Pere i Sant Pau	<b>18 DE JUNY</b> II EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DIGITAL CENTRES CÍVICS fins al 30 de juny

---

## **INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ**

Inscripcions: a partir del 16 de gener, al web

<http://centrescivics.tarragona.cat>



Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.  
50% de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats  
No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

---

## **SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS**

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

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

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

---

## **DEVOLUCIONS DE LES MATRÍCULES**

Les devolucions s'efectuaran únicament en el cas que l'organització anul·li el taller corresponent.

La devolució es tramitarà en els dos mesos posteriors a la campanya.

Per fer efectiva la devolució serà imprescindible lliurar el resguard d'ingrés de la inscripció.

La devolució s'efectuarà per transferència al compte bancari. Amb aquesta finalitat, es requerirà al titular del pagament que faciliti una fotocòpia del DNI i el número de compte on s'ha de fer efectiva la devolució.

---

