

VILANOVA I LA GELTRÚ
ACTIVITATS HIVERN 2023

EL BARRI
DE MAR
ES MOU



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú



ASSOCIACIÓ VEÏNAL
BAIX A MAR
Vilanova i la Geltrú

AMB LA PARTICIPACIÓ DE

Associació Veïnal Baix a Mar	avbarridemar@gmail.com	https://www.avbaixamar.org
Xarxa de Centres Cívics Ajuntament de Vilanova i la Geltrú	xarxadecentrescivics@vilanova.cat	https://www.vilanova.cat/
Centre Cívic de Mar	ccimar@vilanova.cat	https://www.vilanova.cat/participacio/cc_mar_-_joan_lloveras
Casa del Mar	cm.vilanova@gencat.cat	http://xecat.gencat.cat/equipaments/casa-del-mar-vilanova-i-la-geltru
Xarxa Òmnia	https://xarxaomnia.gencat.cat/	casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat
CAPi Baix a Mar	capibaixamar@aissa.cat	https://www.aissa.cat/capi/
Espai Far	espaifar@vilanova.cat	https://espaifarvng.cat/
Museu del Mar	associaciomuseudelmar@hotmail.com	
Asociación de Laringectomizados del Garraf (ASLAGA)	infoaslaga@gmail.com	
Associació Carisma	informacion@carisma.cat	https://carisma.cat/
Club Nàutic Vilanova	cnv@cnvilanova.cat	https://www.cnvilanova.cat/
Associació de lleure La Crida	lacrida@gmail.com	https://lacrida.org/
Narcòtics Anònims	grupo.vilanova1@area6aa.org	www.alcoholicos-anonimos.org
Associació Veïnal Ribes Roges	av.ribesroges@gmail.com	

En cas que sigueu una entitat sense ànim de lucre i organitzeu activitats al Barri de Mar i voleu que es publiquin, us demanem que complimenteu el següent formulari al qual accedireu escanejant el codi.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.



ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC MAR



ARTERÀPIA (activitat familiar)

- Dijous de 17h a 18;30h
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- Organitza Kuzminki (Assoc. de dones de països de l'Est)
- Inscripcions i més informació Centre Cívic de Mar

ENSENYA'M A PARLAR

- Dimecres i dijous de 17h a 18h
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Aslaga. Associació laringectomitzats del Garraf
- Inscripcions i més informació
<infoaslaga@gmail.com>



TROBADES DE NARCÒTICS ANÒNIMS

- Dissabtes de 19h a 20.30h
- Centre Cívic Mar
- Preu: gratuït
- Org.: Narcòtics Anònims (grupovng@narcoticosanonimos.es)
- Telèfons d'informació i ajuda: 93 268 02 09 / 689 28 98 13

TROBADES DE PERSONES AMB ALTA SENSIBILITAT (PAS)

- 2n dissabte de mes d' 11 a 13h
- Centre Cívic Mar
- Preu: gratuït
- Org.: Associació Catalana de Persones amb Alta Sensibilitat (ACPAS)
- PAS Garraf.

JUSAMKIBO. Defensa personal

- Dimarts de 20h a 21.15h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec d'Alan Maymo
- Inscripcions i més informació: Enviar Whatsapp al 660 904 486

JUSAMKIBO. Defensa personal

- Dijous de 20h a 21.15h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec d'Alan Maymo
- Inscripcions i més informació: Enviar Whatsapp al 660 904 486

DIBUIX I PINTURA

- Dilluns de 17h a 19h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Xarxa Centres Cívics

PUNTES AL COIXÍ

La punta al coixí és un art tèxtil que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina, fil, boixets, agulles i un coixí.

- Dimecres de 10h a 12h. Inici 11 de gener
- Centre Cívic de Mar
- 60€ trimestre
- A càrrec de Leonor González
- Inscripcions i més informació: 686 424 181
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

TALLER DE CANT PRENATAL

Adreçat a dones embarassades. Prepara't per un part amorós, seré i alegre. El cant prenatal ofereix molts beneficis que ens ajudaran en aquesta etapa: Afavoreix la complicitat amb el nadó, la confiança, la comunicació, la relaxació....

- Dimarts de 10h a 12h. Inici 10 de gener
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- A càrrec de Marylin Socarràs
- Inscripcions: 635 917 053
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

ELF - Espai Lúdic Familiar

Espai destinat a infants de 0-6 anys i les seves famílies. Per compartir estones de joc, experiències, inquietuds i acompanyament en els diferents moments de la criança.

- Dimarts de 16:30h a 18h. Inici 10 de gener
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Míriam Vidal
- Cal reservar plaça indicant el nombre d'infants i el de la persona acompanyant enviant whatsapp al 649 443 669
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

TXIKUNG - ZHINENG QIGONG. El txikung de la intel·ligència del cor

- Dimarts de 18h a 19.15h. Inici 10 de gener
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar
- A càrrec de Francesc Padró
- Inscripcions i més informació: <cesc@gmx.com>

HIPOPRESSIUS I PILATES

- Dimecres de 15.15h a 16.15h. Inici 11 de gener
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Associació Mamisport Conciliació

IOGA IYENGAR

- Dimecres de 18,30 a 20h o divendres de 10.30 a 12h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: Sonreica

CLASSES DE RUS I UCRAÏNÈS

- Diumenges de 10h a 12h
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- Organitza Kuzminki (Associació de dones de països de l'Est)

MANUALITATS

- Diumenges de 12h a 14h
- Centre Cívic Mar
- Preu a consultar
- Organitza Kuzminki (Associació de dones de països de l'Est)

BACHATA

- Dijous de 20h a 21h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Org: Assoc. Carisma (informacion@carisma.cat)

CAPOEIRA

- Divendres de 17.30h a 20.30h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza: CACOMGA (Ass. de Capoeira Comunitat Garraf) (asociacioncapoeiragarraf@gmail.com)

SALSA Nivell Inicial

- Dimecres de 20.30 a 21.30h o dijous de 21 a 22h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Org: Assoc. Carisma (informacion@carisma.cat)



SEVILLANES

- Dijous de 19 a 20h
- Centre Cívic Mar
- Preu: a consultar
- Organitza Associació Carisma (informacion@carisma.cat)

CASTANYOLES

- Dimarts de 10.30 a 11.30h i de 11.30 a 12.30h
- Centre Cívic Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Carmen López
- Inscripcions 675 24 33 46
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

ACTIVITATS A LA CASA DEL MAR



SIRGA

Assessorament, orientació i afavoriment de la inserció laboral de dones en situació de vulnerabilitat.

- Del 9 de gener al 31 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Informació: <jvalcarcel@actua.coop> 621 29 05 42
- Organitza ACTUA, cooperativa d'iniciativa social amb el suport de la Casa del Mar i el Punt Òmnia

GRUP DE PLAYBACK HARMONIA

Assagem les cançons que ens agraden preparant coreografies i vestuari.

- Dimarts, de 17h a 19h. Del 3 de gener al 28 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Confraria de Pescadors

LA VILANOVA D'ABANS

- Grup de conversa i debat històric a partir de fotografies antigues.
- Dimecres, de 17 a 19h.
- Casa del Mar. De l'11 de gener al 28 de juny
- Activitat gratuïta
- Organitza grup La Vilanova d'Abans de la Confraria de Pescadors

TROBADES MENSUALS PEL MEDI AMBIENT

Reunions obertes a totes les persones interessades a treballar pel medi ambient

- Darrer dijous de mes de les 18:30h a les 20:45h. Del 26/11 al 16/03
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza APMA - Agrupació per a la Protecció del Medi Ambient

DIJOURS NEGRE

- Per a persones adultes, club centrat en la novel·la negra.
- Primer dijous de mes, de 17.30h a 19h. Inici 12 de gener
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Sofia de Ruy- Wamba
- Inscripcions i més informació: <dijousnegre@mail.com>
- Organitza Associació Veïnal Baix-a-mar

LLENGUA I CULTURA CATALANES

Activitats de llengua, i per conèixer el territori i la cultura.

- Dimecres, de 17 a 19 h. De l'11 de gener al 29 de març
- Casa del Mar
- Preu 4€/trimestre
- A càrrec de Santi Giralt
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

CUINES D'ARREU DEL MÓN

Taller pràctic de cuina, viatjarem per tot el món amb plats saludables i diversos tant en ingredients com amb elaboracions.

- Dilluns, de 19 a 20.30 h. Del 22 de febrer al 27 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Guillem García
- Organitza Casa del Mar

SONS DE MAR. Cant coral per a persones adultes

- Cantem amb l'objectiu de fer colla i promoure un grup de coral al barri.
- Dimecres de 18.15 a 19.45 h. Inici 11 de gener
- Casa del Mar
- Preu: 10 €/mes
- A càrrec de Marylin Socarrás
- Organitza Associació Veïnal Baix-a-Mar
- Inscripcions: 635 917 053

GRUP D'HAVANERES BLAU MAR

Grup amateur d'havaneres de la Confraria on totes les persones són benvingudes, comptem amb el mestre Raul i molta il·lusió. Vine!

- Dilluns d'11.15h a 12.45h. Inici 2 de gener
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Confraria de Pescadors

BALLEM MÚSIQUES DEL MÓN

Compartirem sabers de diferents cultures a través del món de la música i el ball: sons llatins, africans, mediterranis es donen la mà

- Dimarts, de 19 a 20.30 h. Del 10 de gener al 21 de març.
- Casa del Mar
- Preu 10 /mes
- A càrrec de Ilonka León Vargas
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

COUNTRY I BALL EN LÍNIA

Pràctica dels dos balls en grup

- Del 12 de gener al 24 de març
- Grup 1: Dijous, de 19.45 a 20.45 h. Inici 6 d'octubre
- Grup 2: Divendres, de 18 a 19 h. Inici 6 d'octubre
- Preu 4 euros/trimestre
- A càrrec de Sílvia Font
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

BALLS LLATINS CLÀSSICS

- Balls de saló d'arrel llatina: tango, txa-txa-txa i d'altres. Aprenentatge de les passes i pràctica
- Dimarts, de 17 a 18 h. del 10 de gener al 28 de març
- Preu 4 euros/trimestre
- A càrrec de Sílvia Font
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

EN FORMA 1

Programa de manteniment físic per a Gent Gran de la Fundació "La Caixa"

- Dates a concretar
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Casa del Mar amb la col·laboració de la Fundació "La Caixa"

IOGA DINÀMIC

- Treballem ioga adaptat amb moviments suaus
- Del 12 de gener al 24 de març
- Grup 1: Dijous de 18h a 19 h.
- Grup 2: Divendres d'11.20h a 12.20h.
- Casa del Mar
- Preu 10 /mes
- A càrrec de Maribel Martínez
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

HATHA IOGA

Coneixement i pràctica de l'estil Hatha: ashanes, relaxacions, respiracions.

- Grup 1: Dilluns de 17.45 a 19 h. Inici 9 de gener
- Grup 2: Dilluns de 19 a 20.15 h. Inici 9 d'octubre
- Casa del Mar
- Preu 60 € (12 sessions)
- A càrrec de Maribel Martínez
- Inscripcions i més informació 609 372 078
- Organitza Associació Veïnal Baix a Mar

TAITXÍ

Proporciona equilibri interior i físic millorant la flexibilitat

- Dimecres, de 17h a 18 h. De l'1 de gener al 29 de març
- Casa del Mar
- Preu 4 /trimestre
- A càrrec de Maria Bolet
- Organitza Associació de Gent Gran de Mar

CONVIURE EN HARMONIA, CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Les relacions personals en el si de la família per tal d'establir vincles emocionals saludables. Ens introduïrem en les constel·lacions familiars.

Activitat dirigida persones adultes

- Dilluns, de 19 a 20.30 h. Del 23 de gener al 20 de febrer
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec d'Anna Martínez
- Organitza Casa del Mar

EINES D'AUTOCONeixEMENT, L'ENEAGRAMA

Gestionem les nostres emocions de forma saludable a partir de l'autoconeixement. Ens iniciarem en l'eneagrama i la seva interpretació

- Dimecres, de 19 a 20.30 h. De l'1 al 29 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de J. Ginés Hernández Galindo
- Organitza Casa del Mar

DANSA I EMOCIONS

Desenvolupem el gust per la música i l'expressió d'emocions a través de la dansa teràpia.

- Del 2 de febrer al 30 de març
- Grup 1: dijous, de 10 a 11 h.
- Grup 2: dijous, d'11 a 12 h.
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Natalia Artiach
- Organitza Casa del Mar

MEMÒRIA I MOVIMENT

- Millora de les capacitats intel·lectuals a través del moviment desenvolupant una actitud lúdica i positiva
- Dijous, de 15 a 16.30h. Del 2 de febrer al 30 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec d'Adriana Manzione
- Organitza Casa del Mar

TROBADES DE LES DONES ARTESANES DEL GARRAF

Grup de dones diverses que treballen les relacions interculturals a través de l'artesanía, aprenentatge en intercanvi de coneixements

- Divendres, de 17 a 19 h. Del 13 de gener al 24 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Associació Dones Artesanes del Garraf

COSIM AMB AMISTAT

Treballem diferents tècniques: confecció de nines, costura creativa i pedaços. Aprenem les unes de les altres mentre fomentem amistat

- Dimarts i dijous, de 17 a 19h. Del 10 de gener al 30 de març
- Casa del Mar
- 4 €/trimestre
- A càrrec de Brígida Ruiz Lanzas i d'Isabel Polinario
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

MARQUETERIA I GRAVAT

Treballs d'artesanía en fusta i vidre emprant tècniques de gravat

- Dimarts i dimecres, de 10 a 12 h. Del 10 de gener al 29 de març
- Casa del Mar
- Preu 4 €/trimestre
- A càrrec de Julian Fernando
- Organitza Associació Gent Gran de Mar

KILLING, FILIGRANA EN PAPER

Tècnica de filigrana amb resultats sorprenents

- Dimecres, d'11 a 13h. De l'11 de gener al 29 de març
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Rosa Masana
- Organitza Confraria de Pescadors

PUNTA DE COIXÍ

Boixets i treballs d'artesanía en punta al coixí

- Dimecres, de 17H a 19h. De l'11 de gener al 29 de març
- Casa del Mar
- Preu 4 €/trimestre
- A càrrec de Teresa Artigas
- Org. Associació Gent Gran de Mar en col·laboració amb el Punt Òmnia

PUNT ÒMNIA

- Espai municipal d'aprenentatge per a iniciar-se o millorar les capacitats digitals
- Casa del Mar
- Activitat gratuïta
- Organitza Punt Òmnia
- Inscripcions
casadelmar@xarxaomnia.gencat.cat
o 93 815 41 89



TALLER

DATA

INICIA'T A L'ORDINADOR

Curs adreçat a aquelles persones que mai s'han posat davant d'un ordinador. Aprenderàs les funcions bàsiques de l'ordinador i et familiaritzaràs, pas a pas, de les seves característiques.

Tots els dijous de 09:30 a 11:00h.
Del 26 de gener al 30 de març.

COM ALLIBERAR ESPAI DEL MÒBIL?

Ja no tens més espai per guardar-te noves fotos o baixar-te aplicacions? El teu mòbil funciona lentament? Coneix les millors opcions per alliberar espai

Grup 1: 10 i 12 de gener de 10:30 a 12h.
Grup 2: 19 i 26 de gener de 16:00 a 17:30h.

INSTAGRAM, PER ON COMENÇO?

Us iniciareu en l'ús bàsic d'aquesta xarxa social amb milions d'usuaris arreu del món. Descobrireu com penjar fotografies i treure profit de la xarxa de moda en el vostre dia a dia.

7 i 14 de febrer de 10:30 a 12h

GOOGLE FOTOS

Desa les teves fotografies preferides a la xarxa i evita que t'ocupin espai al mòbil. Aprendrem a pujar fotos, ordenar-les i fer àlbums.

9 de febrer de 16:00 a 17:30h.

GOOGLE LENS

Aprendràs a utilitzar una de les aplicacions més completes i versàtils de Google. T'explicarem totes les seves funcions que et faran més fàcil el dia a dia.

28 de febrer de 10:30 a 12h

FES FOTOS AMB EL TEU MÒBIL

Coneix les funcions de la càmera de fotos del teu mòbil i treu-ne el màxim profit. Aprèn a retocar-les amb programes d'edició fotogràfica.

7 i 14 de març de 10:30 a 12h

COM FUNCIONA EL WHATSAPP?

Aprendrem a utilitzar aquesta aplicació de missatgeria i coneixerem diferents trucs que ens faran més fàcil el dia a dia.

21 i 28 de març de 10:30 a 12h

COM HI ARRIBO?

Coneixerem l'aplicació Google Maps que ens permetrà saber com arribar al lloc que vulguem, sigui a peu, cotxe o transport públic, així com descobrir llocs d'interès en la nostra destinació.

24 i 31 de gener de 10:30 a 12 h.

ACCÉS OBERT

Accés lliure als ordinadors del Punt perquè puguis practicar el que has après, estudiar, cercar feina, compartir coneixements o navegar una estona per internet.

Dimecres: 11:00 -12:30
Dijous: 12:30 a 13:30
Divendres 10:00 a 12:00
No cal cita prèvia.

ACTIVITATS ESPAI FAR



VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DE L'ESPAI FAR

- Dissabte 7 de gener. 17 h
- Gratuïta amb l'entrada al museu
- [Reserva d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

PORTES OBERTES A L'ESPAI FAR (primer diumenge de mes)

- Diumenge 8 de gener. De 10 a 14 h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

TALLER FAMILIAR “PINTEM EL MAR”

- Dissabte 28 de gener. 12 h
- Coneix diferents maneres de representar el mar i expressa la teva visió experimentant amb les reaccions de la sal i la sorra en el procés pictòric de l'aquarel·la.
- Preu 4 euros / infant (cal anar acompanyat d'un adult)
- [Compra d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



ELS SECRETS GASTRONÒMICS DE BAIX A MAR

- Diumenge 29 de gener. D'11 a 13 h
- Itinerari guiat per descobrir les receptes més típiques i la història de la cuina marinera de Baix-a-mar, basat en el joc "Gastrosecrets. Els guardians del receptari" de l'Agència dels Secrets.
- 12€ per persona (Inclou un tast d'all cremat)
- [Compra d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DE L'ESPAI FAR

- Dissabte 4 de febrer. 17 h
- Gratuïta amb l'entrada al museu
- [Reserva d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

PORTES OBERTES A L'ESPAI FAR (primer diumenge de mes)

- Diumenge 5 de febrer. De 10 a 14 h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

TALLER FAMILIAR DE CARNAVAL

- Dissabte 11 de febrer. 12 h
- Preu 4€ / infant (cal anar acompanyat d'un adult)
- [Compra d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

DE MAR EN TERRA: VISITA A LA LLOTJA

- Divendres 24 de febrer. 15 h
- Visita a la llotja del port pesquer de Vilanova i la Geltrú per veure la subhasta del peix en directe.
- 6 € per persona
- [Compra d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far



VISITA COMENTADA A LES COL·LECCIONS DE L'ESPAI FAR

- Dissabte 4 de març. 17 h
- Gratuïta amb l'entrada al museu
- [Reserva d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

PORTES OBERTES A L'ESPAI FAR (primer diumenge de mes)

- Diumenge 5 de març. De 10 a 14 h
- Activitat gratuïta
- Organitza: Espai Far

VISITA TEMÀTICA "LES DONES HI EREN"

- Diumenge 12 de març. 12 h
- Visita a l'espai Far en clau de dona amb motiu del Dia Internacional de les Dones.
- [Reserva d'entrades al web espaifarvng.cat](http://espaifarvng.cat)
- Organitza: Espai Far

ASSOCIACIÓ VEÏNAL RIBES ROGES



MERCAT i FESTA D'HIVERN

Mercat de segona mà - vermut amb música en viu - taller infantil, pinta cares, taller per engalanar balcons per carnaval

- Diumenge 22 de gener
- Plaça del Consolat de Mar (plaça del Canó)
- Organitza Associació Veïnal Ribes Roes

ACTIVITATS CLUB NÀUTIC VILANOVA



CLASSES DE IOGA

- Divendres de 18.30 a 20 h. Inici divendres 13 de gener
- Sala d'Actes del Club Nàutic Vilanova
- Preu sòcies i socis del CNV 30€ al mes (No socis 35€)
- Inscripcions oficinaesportiva@cnavilanova.cat
- Organitza: Club Nàutic Vilanova

REGATA MASCAROT

- 18 de febrer
- Club Nàutic Vilanova
- Inscripcions i més informació: cnvilanova.cat
- Organitza: Club Nàutic Vilanova

REGATA COLUMBRETES

- 4 i 5 de març
- Club Nàutic Vilanova
- Inscripcions i més informació: cnvilanova.cat
- Organitza: Club Nàutic Vilanova

EXPOSICIONS

3r CONCURS DE FOTOGRAFIA CAPTA EL VOLUNTARIAT

Exposició fotogràfica sobre el voluntariat de la ciutat

Imatges presentades per les entitats al 3r Concurs CAPTA EL VOLUNTARIAT amb motiu de la celebració del Dia Internacional del Voluntariat a Vilanova i la Geltrú, amb el suport de la Federació Catalana de Fotografia.

- Del 10 al 23 de gener
- Centre Cívic de Mar

LLUÍS COMPANYS I JOVER

- Del 7 al 21 de Febrer
- Organitza: Associació Garraf per la República

GARGOTS

Exposició de pintura de Josep Maria Codina

- Del 7 al 21 de març, inauguració el dimarts 7 de març a les 20h
- Centre Cívic de Mar

CARNAVAL AL BARRI DE MAR

De l'11 al 22 de febrer la majoria de les entitats, escoles i associacions del Barri organitzen actes pel Carnaval: Ball de Mantons, merengades, rues infantils, Arrivo, comparses... Us recomanem que consulteu el programa oficial o us informeu a les diferents entitats.

<https://carnavaldevilanova.cat/>



ACTIVITATS ESPORTIVES OBERTES

CHI KUNG

- Dimarts i dijous de 10:30h a 11:30h
- Platja de la República
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Toni Dichós
- Oberta a tothom. Només us heu d'apropar a la platja i provar-ho

ACTIVITAT FÍSICA A LA PLATJA. Exercicis de mobilitat articular i estiraments

- Dilluns i dimecres de 10h a 11h
- Platja de Ribes Roges, a l'alçada de l'edifici "Bahia Blanca"
- Activitat gratuïta
- A càrrec de Cèlia Hernández
- Oberta a tothom. Només us heu d'apropar a la platja i provar-ho

● ALTRES ACTIVITATS I SERVEIS

- **Circuit cardíoc protegit Ribes Roges**
https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47702&id_tema=3164
<https://estacioesportivavilanovailageltru.cat/circuits/circuit-cardio-protegit-passeig-de-ribes-roges/>
- **Circuit de condicionament i canal de natació en aigües obertes**
https://www.vilanova.cat/esports/esport_i_salut
https://www.vilanova.cat/esports/equipaments_esportius
- **Street workout**
https://www.vilanova.cat/directori/detall?id=47701&id_tema=3164
- **Voleibol**
Beach Volley Garraf <https://www.beachvolleygarraf.com/>

Club Vòlei Vilanova <https://www.voleivilanova.cat/ca>

- **Altres**

Pistes de petanca, pistes de futbol i bàsquet del parc de ribes roges.
Horari lliure

- **Pati obert**

Escola Llebetx

De novembre a març: diumenges de 10 a 18h.

Escola Arjau:

D'octubre a març: dissabtes i diumenges d'11 a 20h.

Per a més informació: https://www.imet.cat/pati_obert

Recull d'activitats que trobareu al Barri de Mar l'hivern del 2023

Aquest document és viu i es va actualitzant,
el podeu consultar escanejant el codi següent

