
Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Abril a Juny 2017

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS

HUMANITATS

pàg. 04

ART	pàg. 04
ASTRONOMIA I GEOGRAFIA	pàg. 04
HISTÒRIA I FILOSOFIA	pàg. 06
MÚSICA I IMATGE	pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

pàg. 07

CREIXEMENT PERSONAL	pàg. 07
SALUT	pàg. 09

EXPRESSIONS

pàg. 11

EXPRESSIONS	pàg. 11
BALLS I DANSES	pàg. 17
TEATRE	pàg. 20

CREATIVITAT

pàg. 20

EXPRESSIONS PLÀSTICA	pàg. 20
FET A MÀ	pàg. 22
FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS	pàg. 23
MÚSICA	pàg. 24
ESCRITURA	pàg. 25

RECURSOS

pàg. 25

DESENVOLUPAMENT COMPETENCIAL	pàg. 25
IDIOMES	pàg. 26

INFORMÀTICA

pàg. 30

CUINA I GASTRONOMIA

pàg. 32

TALLERS INFANTILS

pàg. 32

TALLERS EN FAMÍLIA

pàg. 34

SEMINARIS

pàg. 36

ITINERARIS

pàg. 49

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

DEL 20 DE FEBRER AL 3 DE MARÇ

Podem renovar el mateix taller al qual us vareu inscriure el trimestre anterior. Les renovacions s'han de fer presencialment al centre, de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.

NOVES INSCRIPCIONS

DEL 7 AL 31 DE MARÇ

Les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi places.

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

Inscripcions presencials al centre: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.

Inscripcions presencials a l'Oficina Tiquet Rambles

(Palau de la Virreina. La Rambla, 99): de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h.

Inici d'activitats: dilluns, 3 d'abril de 2017

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

· L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.

· Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2017.

· La inscripció pot fer-se de forma presencial o a través de la pàgina web ccnavas.cat.

· El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.

· El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta. No s'acceptaran diners en efectiu. En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a secretaria, és de 48 hores.

· Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. Les inscripcions presencials es faran per ordre d'arribada.

· Les persones en situació d'atur que s'acullin al descompte per aturats per a un taller, han de fer la inscripció presencialment, en el període establert per aquest descompte (**del 20 de febrer al 31 de març**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció (certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat). Sense cap documentació no es s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del divendres 31 de març. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquest descompte.

· El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la sala d'una activitat si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un

nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

· **A partir del dilluns, 3 d'abril, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat, sempre que hi hagi plaça disponible, durant les dues primeres setmanes d'activitat.

· Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.

· A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.

· Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.

· El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.

· En els tallers i seminaris de cuina cal dur davant i un tupper.

· En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.

· En els tallers on cal inscriure-s'hi amb parella és necessari fer dues inscripcions, una per a cada membre de la parella.

· El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS ITINERARIS

· Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris.

· És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.

· En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

· Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: ccnavas.cat

· Per a totes les activitats les places són limitades.

· Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a usuari/ària de l'equipament.

· Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions per sessió.

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

HUMANITATS

Art

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 15

A càrrec d'Emili Balsera de Trama Serveis Culturals Assoc.

Descobrirem el patrimoni artístic de Barcelona i gaudirem de la vida cultural de la ciutat mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, exposicions temporals i espais d'interès artístic. **El preu de l'entrada als espais artístics i expositius no està inclosa.** Pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

DESCOBREIX EL CINEMA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pablo Raya de Trama Serveis Culturals Assoc.

Per què ens commou el cinema? Com es construeixen històries i s'expressen emocions?

Ens apropiem al llenguatge cinematogràfic i aprendrem a analitzar les pel·lícules.

CINEMA NEGRE

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Guillermo Triguero

Farem un repàs per la història del gènere donant a conèixer els cineastes i títols més emblemàtics així com, les evolucions que ha patit als darrers temps.

CIUTATS AMB ART

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Emili Balsera de Trama Serveis Culturals Assoc.

A partir d'imatges, audiovisuals i recursos virtuals, viatjarem a ciutats com Londres, París o Nova York i visitarem els seus carrers, centres de creació, galeries i museus per a conèixer l'actualitat de la vida artística i cultural.

Astronomia i Geografia

DESCOBRINT LES ESTRELLES

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 20 a 21.30 h

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Guillem Domènech, llicenciat en ciències físiques, màster en nanotecnologia.

Vols saber què és una estrella i de què estan fetes? Coneixrem els processos que amaga al seu interior a partir de la informació que ens n'arriba.

RELIGIÓ, PODER I PETROLI: CONFLICTES LOCALS I GLOBALS

4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Sánchez, geògraf

Analitzarem els grans conflictes del món actual. Farem un recorregut històric de cada tema i analitzarem quina és la situació actual.

INICIACIÓ A LA METEOROLOGIA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)

Places: 18

A càrrec d'Albert Sánchez, geògraf

Descobreix com accedir i llegir la informació sobre les previsions meteorològiques i aprendre els punts claus de l'estudi del clima i del temps. Inclou una sortida de camp.

CURS BÀSIC D'ORIENTACIÓ I CARTOGRAFIA

DEL 19 D'ABRIL AL 21 DE JUNY

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)

Places: 18

A càrrec d'Andreu Blanch d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

Aprèn tècniques d'orientació bàsiques i descobreix com llegir mapes. Curs format per sessions teòriques i una de pràctica amb una activitat de camp en entorn forestal. És requereix un mínim de forma física per fer una excursió caminant per un entorn de muntanya.

ÚS DE MAPES DIGITALS I APLICACIONS MÒBILS PER SENDERISME

DEL 19 D'ABRIL AL 21 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)

Places: 18

A càrrec d'Andreu Blanch d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

T'agrada caminar? Descobreix com els mapes digitals i les aplicacions mòbils poden ajudar-te en la teva ruta. Inclou una sortida de camp.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Història i Filosofia

LLENGUA I CULTURA JAPONESA CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Daniel Mora de l'Assoc. Cultural Farré

Continua endinsant-te en la llengua i la cultura del Japó. **Cal saber llegir i escriure minimitament en "Hiragana" i "Katakana"**, el sistema d'escriptura japonès.

LA CATALUNYA ENIGMÀTICA. ENIGMES I SECRETS DE LA HISTÒRIA DE CATALUNYA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec d'Alex Mas

Viatjarem per Catalunya per a conèixer indrets plens de màgia i històries fantàstiques, i ho farem a través d'anècdotes, llegendes i curiositats.

HISTÒRIES DE CIÈNCIA (SENSE FICCIÓ)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 16.30 a 18 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: La Societat Catalana d'Història de la Ciència

Coneixerem, de manera rigorosa i entretinguda, deu històries de ciència, que permeten entendre com ha funcionat la ciència al llarg de la història.

FILOSOFIA. UN VIATGE PER LA CULTURA I EL PENSAMENT MODERN I CONTEMPORANI

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Carmen Danés, doctora en Filosofia i Ciències de l'Educació

Analitzarem la filosofia d'alguns dels pensadors moderns i contemporanis que conformen l'escenari d'avui (Descartes, Kant, M. Zambrano, etc.) i, cercarem el sentit de la nostra identitat i de la realitat del món.

Música i imatge

HISTÒRIA DEL BLUES

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 16.30 a 17.30 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de Matías Gímenez

Farem un recorregut històric-musical per la història del blues. Adreçat a aficionats que vulguin descobrir i/o aprofundir en els aspectes més rellevants de la història de la música afroamericana.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

GRAFOLOGIA CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista

Continua introduint-te amb la grafologia i descobreix els trets sobre el comportament i les aptituds que habiten en tot ésser humà. **Calen coneixements previs.**

CRIMINOLOGIA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 20 a 21 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista

Veurem quins són els factors de risc que poden ser determinants en la formació d'una personalitat violenta i/o delictiva. Estudiarem alguns dels perfils i casos dels criminals més rellevants.

MEDITACIÓ I MINDFULNESS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Carme Boó, psicoterapeuta i formadora.

Espai per poder aprendre a meditar i apropar-nos a l'harmonia entre el cos, la ment i l'ànima.

CONeixEMENT I DESENVOLUPAMENT PERSONAL. LA VIDA PER SER FELIÇ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 20.30 a 22 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Carme Boó, psicoterapeuta i formadora.

Aprendrem eines, recursos i coneixements que ens ajudaran a una possibilitat real del canvi i transcendència, d'autorealització i de capacitat de superació personal.

ATURA'T. ESCOLTA'T. VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de Cristina Salvía

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Introdueix-te en el Programa de Reducció de l'estrès i l'ansietat, basat en el Mindfulness que ens ajuda a viure en el moment present.

INTRODUCCIÓ A LA PNL: MILLORAR LA COMUNICACIÓ

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

Treballarem habilitats de comunicació i relació, l'ús del llenguatge, la consciència i percepció dels nostres sentits, el comportament vers determinades situacions i l'obtenció de recursos.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Clara Dini de Bcn Gestalt

Pren contacte amb aquest mètode de creixement personal i fes una aproximació als conceptes gestàltics en un ambient lúdic i distès.

PRÀCTICA DEL TAROT

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Grup B: dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 15
A càrrec de: Teresa Carro

Coneixerem i posarem en pràctica diversos tipus de tirades. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

VIURE EN POSITIU

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Dirigirem els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present.

SALUT EMOCIONAL. UNA MIRADA A L'INTERIOR

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Carmen Laura Sánchez, psicòloga humanista

Entendre'ns, comprendre'ns i acceptar-nos és la millor medicina per a l'ànima. Si augmenta el nostre benestar emocional, millorem com a persones.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

MINDFULNESS EN POSITIU

N

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 10 a 11 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

La pràctica del Mindfulness facilita la consciència dels pensaments i les emocions i del propi cos i és una eina útil per augmentar el benestar.

AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

N

DEL 6 D'ABRIL AL 1 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Ressalta la teva bellesa i aprèn diferents trucs per a cada tipus de rostre. Cal dur tot el maquillatge que es tingui a casa i tovalloletes desmaquillants.



foto: Pixabay

AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

N

DEL 6 D'ABRIL AL 1 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn les noves tècniques i tendències de maquillatge (contouring, whisking, baking, strobing, etc). Cal dur tot el maquillatge que es tingui a casa i tovalloletes desmaquillants.

Salut

L'ART DE MEDITAR

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 12 a 13 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Girbana Gómez

Descobreix com la meditació ens aporta un nivell més profund de consciència i redueix el nivell de cortisol, la hormona de l'estrès. Cal dur manta o tovalloleta.

REFLEXOLOGIA PODAL

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Cristina Calderon

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Aprèn com es fa el massatge de peus i descobreix els punts reflexes que et poden ajudar a aportar salut i equilibri al cos. Cal portar dos tovalloles mitjanes, crema hidratant corporal o oli de massatge i tovallolletes refrescants.

INICIACIÓ AL MASSATGE CRANEAL Y FACIAL

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderon

Aprèn a fer un massatge a la cara i el cap que t'ajudaran a relaxar-te i ajudar a relaxar a qui el rebis. Cal portar tovallola mitjana, tovallola petita, crema hidratant, alcohol i tovallolletes desmaquillants (si utilitzes maquillatge).

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Elisabeth Castejón

A través de la relaxació que proporciona la pintura, exercitarem la memòria amb instruccions definides per arribar a completar i acolorir el propi mandala. Cal portar una capsa de 36 llapis de colors.

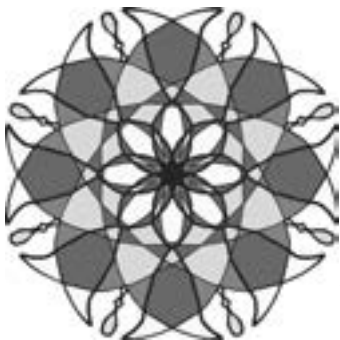


foto: pixabay

REEDUCACIÓ VISUAL: VEURE-HI MILLOR DE MANERA NATURAL

N

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Josep M^a Calpe

Descobreix com cuidar i millorar la teva vista a través del mètode Bates que està especialment indicat en casos de miopia, hipermetropia, astigmatisme, presbícia (vista cansada) i estrabisme. Cal dur roba còmoda i estoig per a guardar ulleres i lentilles.

EXERCINT LA MENT

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Places: 18
A càrrec de: Pilar Cases, psicòloga

Curs pensat per a la gent preocupada pels oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaràn una millor qualitat de vida.

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Alicia López

Mitjançant tècniques mil·lenàries xineses, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal, conservant la sensació de vitalitat. La seva pràctica no té límit d'edat. Cal dur manta o tovallola.

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Girbana Gómez

La pràctica regular del ioga i relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa,

la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. Cal dur manta o tovallola.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11.30 a 12.30 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Practicar GAC és fer un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar els glutis, els abdominals i les cames. Cal dur tovallola i aigua.

MANTENIMENT SUAU + RELAXACIÓ

N

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 12.30 a 13.30 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Programa per la gent gran que vol mantenir el seu cos amb exercicis suaus que reforçaran els moviments quotidians combinat amb una petita relaxació del cos i la ment. Cal dur tovallola.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec d'André Torres

Practica Gimbra, una gimnàstica brasilera que barreja exercicis de gimnàstica amb moviments de la Capoira per al manteniment, la tonificació i la relaxació del cos. Exercici i benestar, al so de l'esperit alegre del Brasil. Cal dur tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 4 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dimarts i dijous d'11 a 12 h

Preu: 82 € (20 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimecres de 16 a 17 h

Places: 18

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Places: 13

Preu: 41 € (10 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Farem exercicis teòrics i pràctics del mètode hipopressiu per aprendre aspectes generals i específics de l'anatomia i hàbits saludables que comporten una millora de la capacitat física i del rendiment esportiu. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA II NIVELL

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Aprofundirem amb els exercicis teòrics i pràctics del mètode hipopressiu. Recomanat a persones que ja hagin realitzat el curs d'iniciació i vulguin augmentar el nivell. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

HATHA IOGA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup D: dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de Girbana Gómez

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup C: divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

El hatha ioga és conegut per la pràctica de postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat. Cal dur tovallola.

IOGA PER EMBARSADES

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 9.30 a 10.30 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Girbana Gómez

Prepara el teu cos i la ment per a un part satisfactori i menys dolorós amb les tècniques del ioga. Cal dur tovallola. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

IOGA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Francesc Rigol

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur tovallola.

ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

Grup B: dijous de 18.30 a 19.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Girbana Gómez

L'Ashtanga Vinyasa, és un ioga més dinàmic, on es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el vinyasa (respiració i moviment). Cal dur tovallola.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup A: dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

DEL 8 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup B: dissabte d'11.30 a 12.30 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Fórmula d'entrenament que combina el ioga, el mètode Pilates i els estiraments per a reduir l'estrès, millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

MÈTODE PILATES

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Emanuele Sasso

DEL 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup E: dimecres de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira
Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup F: dijous de 18 a 19 h

Grup G: dijous de 19 a 20 h

Grup H: dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup I: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup J: divendres de 10 a 11 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 77.95 € (19 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Elias

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Els Pilates E, I i J són d'intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

Preu: 41 € (10 sessions)

A càrrec de: Neritza Pinillos

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

DEL 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 21 a 22 h

Preu: 32.80 € (8 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 13

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

AERÒBIC-PILATES

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Ricardo Moreira

Descobreix aquesta disciplina on l'aeròbic i el Pilates es fusionen. **Intensitat mitjana-alta.** Cal portar roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

PILATES TONIFICANT

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres d'11 a 12 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Tonifica el cos amb el Pilates i millora el nivell de concentració, l'equilibri i la bona postura. **Intensitat mitjana-alta.** Cal portar roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimecres de 10.30 a 12 h

Grup B: dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Andreu Rojas

Descobreix des de com prevenir una agressió, fins com reaccionar davant un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o agressors. Cal portar roba còmoda, tovallola i aigua.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta. Cal dur tovallola.

MANTENIMENT SUAU

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Elias

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar, i millorar la forma física. Adegat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur tovallola.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Albert Elias

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur tovallola.

YOGA DANCE

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Johanna Lozada

Taller dissenyat per explorar, de la mà del ioga i la dansa, les múltiples possibilitats de celebrar el nostre cos. No es requereix experiència prèvia en ninguna de les dues disciplines.

POSA'T EN FORMA AMB LA DANSA CONTEMPORÀNIA

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 12 a 13 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Ricardo Moreira

Posa't en forma amb la dansa contemporània. Descalçat, sent el terra i balla!

BOLLYFITNESS

DEL 21 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

Grup A: divendres de 12.30 a 13.30 h
Places: 18
Grup B: divendres de 18 a 19 h
Places: 14

Preu: 36.90 € (9 sessions)
A càrrec de: Polly Casson

Fes exercici d'una manera dinàmica amb aquesta combinació de música hindú i l'estil zumba. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

ZUMBA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Covadonga Viñas

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 12.15 a 13.15 h
A càrrec d'Enrique Dorado
Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Grup D: dimarts de 21 a 22 h
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup E: dijous de 12.15 a 13.15 h
Places: 18
A càrrec d'Enrique Dorado
Grup F: dijous de 18.30 a 19.30 h
Places: 13

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

A càrrec de: Covadonga Viñas
Grup G: dijous de 20 a 21 h
Grup H: dijous de 21 a 22 h
Places: 13
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup I: divendres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)

DEL 8 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup J: dissabte de 10.30 a 11.30 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)

Places: 18
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories i millorar la condició física. Cal portar tovallola i aigua.

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Coneix els passos d'aquest ball de moda on, a més de treballar amb el teu cos, exercitaràs la memòria. No cal parella.

DANSA ORIENTAL

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Johanna Lozada

Coneix aquesta dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

SWING SOL

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 21 a 22 h
Preu: 32.80 € (8 sessions)
Places: 16
A càrrec de: El Temple del Swing - Swing Barcelona

Gaudeix del so i els moviments del swing sense parella! És idoni per a totes les edats.

SALSA CUBANA AMB PARELLA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 21 a 22 h
Preu: 32.80 € per persona (8 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Covadonga Viñas

Aprendrem les passes bàsiques de la salsa cubana per anar introduint, diverses figures típiques. **Cal inscriure-s'hi amb parella.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

SEVILLANES I OLÉ!

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 10.30 a 12 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Cristina Calderón

Aprèn a ballar sevillanes, adquireix nocions d'aquest ball i pren consciència del teu cos. **Nivell iniciació-continuació, calen coneixements.**

RITME - BALL

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres d'11 a 12 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix els múltiples beneficis que aporta el ball, no només en la salut sinó també, com una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent i reduir l'estrès del dia a dia i millorar l'estat anímic.

TRIBAL FUSION

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres de 18 a 19 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Eva Tallada

Endinsa't en la versió de la dansa del ventre nascuda als anys 90 als EUA que fusiona estils com el jazz, el flamenc, el hip hop o les danses gitanes, entre d'altres.

N

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Johanna Lozada

Treballem, a un nivell més profund, aspectes de la tècnica bàsica oriental alhora que, introduïm elements com el bastó i/o els cròtals. **Calen coneixements.**

BOLLYWOOD

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres de 19 a 20.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Pinky Shamdasani

Una exòtica barreja entre dansa clàssica de l'Índia, dansa folklòrica (coneguda com bhangra), dansa del ventre i hip-hop.

TRIBAL FUSION AVANÇAT

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Eva Tallada

Profundirem en la tècnica de la dansa fusió tribal, a més d'incloure alguns elements. Indicats a aquelles ballarines que ja han fet classes d'aquest estil de dansa o ballarines de dansa oriental de nivell intermedi-avançat. **Calen coneixements.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

BURLESQUE

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimercres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Eva Tallada

Desenvolupa la teva feminitat, explora el teu poder de seducció i augmenta la teva autoestima i confiança amb aquest ball. Ideal per a qualsevol dona, no importa l'edat ni el físic, només cal tenir ganes d'aprendre i passar-ho bé.

LADY STYLE

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 16.30 a 17.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Covadonga Viñas

Treballarem la part més femenina de cada dona a través dels ritmes llatins.

MODERN JAZZ

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Ricardo Moreira

El Modern Jazz utilitza el cos per descobrir i desenvolupar la imaginació i la creativitat així com, per alliberar els bloquejos mentals. **Activitat d'intensitat mitjana-alta.**

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 18 a 19 h
A càrrec d'Ildefons Vilanova
Grup B: dimarts de 20 a 21 h
Grup C: dimarts de 21 a 22 h
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Preu: 41 € per persona (10 sessions)
Places: 14

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem ballar el vals, el tango, el foxtrot i el txa-txa-txa. Aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir d'aquests ritmes. **Cal inscriure-s'hi amb parella.**

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 14
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txatxa-txa, conga i mambo. No cal parella.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

BALL ACTIU

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Gaudeix del ball mitjançant coreografies senzilles que s'aprenen alhora que es balla. No cal parella.

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec d'Encarna Cervantes

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.

INICIACIÓ AL TEATRE

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 16.30 a 18 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec d'Arola Segarra de Trama Serveis Culturals Assoc.

N

Ens iniciarem en l'art dramàtic i experimentarem amb el cos, la veu i la gestualitat, tot interpretant personatges i posant-los en escena.

FEM TEATRE!

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec d'Arola Segarra de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si ja t'has iniciat en l'art dramàtic i vols continuar experimentant amb el cos, la veu i la gestualitat per crear personatges i portar-los a escena, aquest és el teu taller! Partirem de la improvisació i del joc per elaborar sketches, monòlegs i escenes corals. **Porten impar-tits 2 trimestres.**

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 16
A càrrec de: Sergio Podadera

Descobreix com fer composicions i dibuixos mitjançant el carbonet, les cretes i el grafit. L'observació natural i la creació seran la base de l'activitat. Cal dur el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

DECORACIÓ SOBRE PETITS MOBLES I DIFERENTS OBJECTES

DEL 18 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dimarts de 10.30 a 12.30 h
Preu: 65.60 € (8 sessions)

Material: 10 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Taller de restauració i reciclat. Aprèn a transformar els petits mobles i objectes amb diverses tècniques com el chalk paint,abby chic, decapé, dorats etc. Cal dur un objecte per reciclar, pintar o decorar (caixa, marc, peu de llum, cadira, etc).

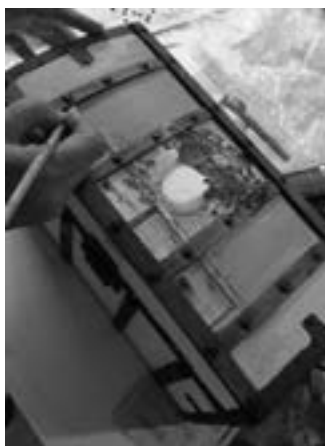


foto: Beatriz García

MANUALITATS

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18
A càrrec d'Alicia Corripio

Passa-t'ho bé decorant tot tipus de complements, marcs de fusta, gravats en vidre, tota mena de petits detalls, etc. Deixa volar la teva imaginació i crea productes únics i personalitzats.

IL·LUSTRACIÓ

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18
A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Realitzarem il·lustracions partint d'una idea pròpia, textos o conceptes concrets, mitjançant procediments tècnics, gràfics i pictòrics. Cal dur el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

PINTURA

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18
A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Practicarem tècniques diverses com l'oli, l'acrílic o l'aquarel·la, tot buscant una relació harmònica de la forma, el color i la llum per tal de descobrir la pròpia via d'expressió. Cal dur el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

PINTURA JAPONESA

N

**DEL 6 D'ABRIL
AL 15 DE JUNY**

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Endinsa't en la pintura japonesa, una pintura naturalista que busca l'harmonia amb la naturalesa. Cal dur bloc de dibuix en DIN A3, pinzell japonès i tinta Quink o tinta xinesa.

DIBUIX I PINTURA

**DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE
JUNY**

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Miquel Esteban

Treballarem paral·lelament les disciplines del dibuix i la pintura. Les classes són individualitzades i es poden treballar les tècniques pictòriques que es vulguin. Cal dur el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

Fet a mà

INICIACIÓ AL PATRONATGE

N

**DEL 4 D'ABRIL
AL 13 DE JUNY**

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprenderàs a fer patrons de samarretes, bruses, faldilles, pantalons, etc. per a fer-te la teva roba. Cal dur tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regle, cartabó (el més gran possible) i escalímetre 1/500.

PATCHWORK. UN HOBBY PER A TOTHOM

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

El patchwork és la tècnica d'unir retalls formant dibuixos que finalment s'embuten. Aprèn tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

Aprenderàs tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures. Cal portar un petit costurer: agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.

COSTURA CREATIVA AMB MÀQUINA DE COSIR

N

**DEL 7 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Si acabes d'iniciar-te en el fantàstic i infinit món de la costura, aquest taller és ideal. Aprenderàs a cosir cremalleres, biaix, goma, arrufar, etc, aplicant-ho a diferents projectes com una bossa reversible, davantal, funda de coixí... **Cal dur màquina de cosir i un costurer** (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, guix de roba, escaire gran)



foto: Marisol Saavedra

Fotografia i Audiovisuals

INICIACIÓ-CONTINUACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX

**DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE
JUNY**

Grup A: dimarts de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Victòria Labadie

**DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE
JUNY**

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Paula Latimori

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

Ja saps què és l'obertura de diafragma, l'ISO i la velocitat d'obturació i vols aprendre més? Aquest és el teu espai! **Calen coneixements mínims** (diafragma, velocitat d'obturació i l'ISO). Cal dur la pròpia càmera rèflex.

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

**DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE
JUNY**

Grup A: dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Maria Callizo

**DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE
JUNY**

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

A càrrec de: Victòria Labadie

Places: 16

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositius i narratius de la fotografia. **Calen coneixements tècnics de diafragma, velocitat d'obturació, ISO i composició.** Flash incorporat per omplir ombres. Cal dur la càmera rèflex.

FOTOGRAFIA DE RETRAT

N

**DEL 7 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Carola García

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Descobreix com treure partit de la fotografia de persones. Cal dur la càmera, rèflex o compacta, sempre que tinguin control manual.

SAFARIS FOTOGRÀFICS

DEL 8 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Dissabte d'11.30 a 13 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 16
A càrrec de: **Carola García**

Mitjançant sortides de camp posarem en pràctica les teves habilitats. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. La primera classe serà al Centre Cívic. Cal dur la càmera, rèflex o compacta, sempre que tingui control manual.

Música

GUITARRA CONTINUACIÓ

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A (inici-cont.): dimecres de 18.30 a 19.30 h
Grup B (avançat): dimecres de 19.30 a 20.30 h
Grup C (nivell mig): dimecres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Sebastián Gómez**

Vine a perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. Cal dur la guitarra clàssica.

Nivell iniciació: seguirem coneixent acords.

Nivell mig: s'han de conèixer la majoria dels acords bàsics (Do, Re i Rem, Mi i Mim, Fa, etc) i saber rasguejar ritmes bàsics.

Nivell avançat: mateixos coneixements que nivell mig i haver fet cançons de guitarra solista senzilles puntejades.

CANTA AMB ESTIL CONTINUACIÓ

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: **Madison Benedicto**

Curs creat per ajudar l'alumne a trobar la seva pròpia veu i potenciar-la. Continuarem aprenents nocions bàsiques de lectura i escriptura musical. **Calen nocions bàsiques de solfeig i de tècnica vocal. Cal consultar la web per les especificacions.**

CANTA AMB ESTIL 2º GRAU

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 18.15 a 19.45 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: **Madison Benedicto**

Curs d'ampliació de coneixements per potenciar la pròpia veu mitjançant el cant. **Calen coneixements de:** tècnica vocal (respiració, ressonància i suport de la veu) i solfeig (valor de les notes, silencis, compàs 4/4 i 2/4, etc). **Cal consultar la web per les especificacions.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

CANTA AMB ESTIL 3º GRAU

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 16.30 a 18 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: **Madison Benedicto**

Nivell avançat per a potenciar la pròpia veu mitjançant el cant. **Calen coneixements de:** nivell mig de tècnica vocal (respiració, ressonància, afinació, vocalització i projecció), solfeig (valor de les notes, silencis, lectura rítmica 2n nivell, etc.) i interpretació escènica bàsica. **Cal consultar la web per les especificacions.**

Espectura

CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17.30 a 19 h
Grup B: dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Sergio Zeni**

El curs és fa en castellà. Treballarem els mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades. Dirigir a totes aquelles persones que els hi agrada escriure i volen aprendre eines literàries.

INTRODUCCIÓ A L'ESCRITURA DE FICCIÓ

DEL 7 D'ABRIL AL 2 DE JUNY

Divendres d'11 a 13 h
Preu: 65.60 € (8 sessions)
Places: 16
A càrrec de: **Gemma Armengol**

Coneixerem i practicarem les tècniques i les eines per elaborar un relat de qualitat literària. Destinat a persones que tinguin interès en escriure.

RECURSOS

Desenvolupament competencial

TREU EL MÀXIM PROFIT A LA TEVA TAULETA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 12
A càrrec de: **Pau Prades**

Descobreix tot el que pots fer amb la tauleta: com funciona, com es configura, descàrregues i aplicacions, etc. Per a tauletes Android i iPad. **Cal dur la tauleta.**

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ-CONTINUACIÓ

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Dirigit a persones que volen continuar aprenent l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. Nivell iniciació-continuació. **Calen coneixements mínims de francès.**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 18 a 19 h
Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Dirigit a persones amb un mínim de coneixements a nivell oral i parlat que vulguin adquirir coneixements més profunds per escriure i conversar en francès. **Nivell intermedi.**

FRANCÈS CONVERSA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluïda. **Calen coneixements mínims de francès conversa a nivell de comprensió oral i parlat.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17.30 a 19 h
A càrrec de: Jordi Buxó
Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemysk

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup C: dimecres de 16.30 a 18 h
A càrrec de: Sara Costa

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup D: dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Dirigit a aquelles persones que tenen un petit coneixement d'anglès i vulguin continuar ampliant-ne l'aprenentatge. Nivell iniciació-continuació.

Calen coneixements mínims d'anglès.

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Michelle Przemysk

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Grup C: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Sara Costa

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Si ja has fet algun curs d'anglès i domines el present simple, els possessius i els demostratius, preguntes i negatius (do / don't, can / can't), els països i nacionalitats, els números, els dies de la setmana, les professions, la família, els colors, el menjar i el beure, etc. aquest és el teu nivell. **Calen coneixements a nivell beginner.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó
Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemysk

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup C: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs dirigit a alumnes que hagin superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el present, saps resoldre situacions quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc) i tens nocions del past simple i alguna forma de futur, aquest és el teu curs!!!. **Calen coneixements a nivell elementary-beginner.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de: Sara Costa
Preu: 49.20 € (8 sessions)

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Jackie Ruth

Grup C: dimecres de 18.30 a 20 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup D: divendres d'11 a 12.30 h

A càrrec de: Ryan Williams

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 18

Consolida els teus coneixements d'anglès i amplia vocabulari i gramàtica. Nivell pre-intermediate. **Calen coneixements a nivell pre-intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2 CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h

A càrrec de: Sara Costa

Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Jackie Ruth

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

Realitzarem converses sobre temes diversos de la vida en general, amb els quals practicarem aspectes gramaticals diferents cada vegada i refrescarem vocabulari. **Nivell intermediate. Calen coneixements a nivell intermediate.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Ryan Williams

Descobreix una manera diferent de practicar el teu anglès. Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parlat.**

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimecres d'11 a 12 h

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Michelle Przemysk

Vine a practicar l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Amb ajuda parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parlat a nivell intermediate.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ALEMANY CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Jordi Buxó

Descobreix un idioma que et pot obrir moltes portes al món laboral. Aprofita l'oportunitat d'aprendre'l i adquirir-ne nocions bàsiques. **Nivell iniciació-continuació. Calen coneixements mínims d'alemany**

VINE A APRENDRE CATALÀ!

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de Fidel Pallerols de Trama Serveis Culturals Assoc.

Aprendrem vocabulari, expressions i normes ortogràfiques bàsiques de la llengua catalana. Practicarem la llengua escrita i l'oral. És convenient tenir unes nocions de la llengua, **no cal saber-la escriure, però sí que és important entendre-la o com a mínim que resulti familiar per poder seguir les classes.**

PERFECCIONA EL TEU CATALÀ

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de Fidel Pallerols de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si tens nocions bàsiques de català, però vols ampliar el teu nivell, **equivalent a un nivell B1/B2**, no ho dubtis, aquest és el teu taller.

CATALÀ AVANÇAT

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de Fidel Pallerols de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si t'apassiona la llengua catalana i tens força nocions de la seva estructura, però tot i així, la vols millorar, no dubtis en apuntar-te a aquest taller. El nivell del català d'aquest curs és **similar a un nivell C1.**

ITALIÀ INICIACIÓ-CONTINUACIÓ

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 19.30 a 21 h

Preu: 55.40 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

Continua aprenent la llengua italiana. Nivell iniciació-continuació. **Calen coneixements mínims d'italià.**

ITALIÀ NIVELL MIG

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 17 a 18 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Aquest curs és ideal pel que ja té nocions de la llengua italiana i vol avançar en la seva gramàtica i conversa. **Calen coneixements a nivell bàsic.**

ITALIÀ GRAMÀTICA + CONVERSA

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: M^aJose López

Llença't a parlar italià d'una forma senzilla i amena. Ideal per qui tingui alguns coneixements d'italià i vulgui avançar i repassar gramàtica, vocabulari i practicar-ho parlant. **Calen coneixements a nivell de comprensió oral i parlat.**

TALLERS INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0 CONTINUACIÓ

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec de: Jesús Burjales
Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de: "Mirmiki"
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

Continua aprenent com treure profit del teu ordinador en l'entorn del sistema operatiu Windows, així com els seus elements fonamentals. **Nivell iniciació-continuació.** Cal dur el propi llapis de memòria.

INFORMÀTICA 1

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Consolida i aprofundeix en els teus coneixements d'informàtica a nivell d'usuari. **Calen coneixements d'informàtica.** Cal dur el propi llapis de memòria.

INICIACIÓ-CONTINUACIÓ AL LIGHTROOM

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Victòria Labadie
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12

Continua aprenent com treure profit d'aquest programa on podràs revelar i organitzar totes les teves imatges. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i coneixements bàsics de lightroom** per a importar/ exportar i retoc bàsic d'imatges. Cal dur el propi llapis de memòria.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

PHOTOSHOP TERCERA PART!

DEL 7 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Grup A: divendres d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Victòria Labadie
Grup B: divendres de 19 a 20.30 h
A càrrec de: Carola García

Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 12

Em après a utilitzar les capes i les màscares de forma bàsica, a seleccionar, a fer servir les ferramentes bàsiques de pinzell, escollir colors, ajustar nivells, contrastos, entre altres coses. Nivell iniciació-continuació. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i de Photoshop.** Consulteu indicacions a la web. Cal dur el propi llapis de memòria.

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 CONTINUACIÓ

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Continua descobrint les millores que aporta aquest nou sistema operatiu. **Cal portar el propi portàtil o tauleta amb W10.**

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Jesús Burjales
Preu: 49.20 € (8 sessions)

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de: "Mirmiki"
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

Aprofundeix en el coneixement de tot el que pots fer amb el nou sistema operatiu Windows 10. Cal portar el propi portàtil o tauleta amb W10.

FOTOGRAFIA, VÍDEOS I MÚSICA AL ORDINADOR CONTINUACIÓ

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres d'11.30 a 13 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Continua aprenent com treure profit de programes com Adobe Photoshop i Adobe Premiere (vídeo), Cyberlink, etc. **Cal portar el propi portàtil.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Material: 25 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Vine a gaudir de la cuina i aprèn a treure profit, presentar i preparar els diferents productes de temporada. Cal dur davantal i tupper.

CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS! (ECO)

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 18 a 20 h
Preu: 65.60 € (8 sessions)
Material: 25 €
Places: 18
A càrrec de: Les dietistes de "mesquememjar"

Aprendrem com portar una dieta sana a través de receptes vegetarianes. Una cuina saborosa i molt sana, apta per a tothom. **Utilitzarem aliments ecològics.** Cal dur davantal i tupper.

CUINA DE MERCAT

DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h
Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Material: 25 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Farem receptes amb productes de mercat i de proximitat. Aprendrem trucs per optimitzar els ingredients al màxim i guanyar temps i vistositat dels plats. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS INFANTILS

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
Preu: 21.30 € (8 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Delgado

Coneix aquest estil de dansa que barreja moviments del hip hop, de les danses llatines, del modern jazz, etc. i faran que gaudeixis ballant!

FUNKY DE 9 A 15 ANYS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 21.30 € (8 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Delgado

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Vine a conèixer aquest estil de dansa on barreja també moviments del hip hop. Té un ritme molt mogut i divertit!

HIP HOP DE 6 A 10 ANYS

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 18.30 h
Preu: 26.60 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Delgado

Vine a fer hip hop i passa una bona estona al ritme de la música més canyera.

GUITARRA II DE 7 A 13 ANYS

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres de 17.30 a 18.30 h
Preu: 26.60 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Sebastián Gómez

Has fet ja algun curset de guitarra, però et falta confiança, agilitat o més coneixements? Aquest és el teu curs. **Cal dur la guitarra clàssica. Calen coneixements bàsics.**

PETIT XEF DE 9 A 12 ANYS FÉS EL TEU DRAC DE SANT JORDI

20 D'ABRIL

Dijous de 17.30 a 19 h
Preu: 6.55 € (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 12
A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Elabora un graciós drac amb la seva rosa i el seu llibre tot fet amb fondant. Un regal de Sant Jordi molt original. Cal dur davantal i tupper.

PETIT XEF DE 9 A 12 ANYS PASTA ITALIANA

25 DE MAIG

Dijous de 17.30 a 19 h
Preu: 6.55 € (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Demostra que a la cuina no hi ha edat preparant exquisits plats de pasta! Cal dur davantal i tupper.

PETIT XEF DE 9 A 12 ANYS JUGEM AMB LA FARINA. PIZZES ITALIANES

15 DE JUNY

Dijous de 17.30 a 19 h
Preu: 6.55 € (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Aprendrem a fer la massa i farcirem de forma divertida les nostres pizzes. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dilluns de 16 a 17 h

Preu: 32.80 € preu per infant
(8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Niki Valente

L'objectiu principal d'aquest curs és que l'infant gaudeixi de la música. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 3 ANYS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

Grup B: dilluns de 18 a 19 h

Preu: 32.80 € preu per infant
(8 sessions)

A càrrec de: Niki Valente

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup C: dimarts de 17 a 18 h

Grup D: dimarts de 18 a 19 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

A càrrec de: Natalia Gómez

Places: 12

Taller familiar on, a través de cançons i activitats anirem introduint la música en la vida dels infants. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

GIMNÀSTICA POSTPART

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Josep Llata

Gimnàstica específica per a la recuperació postpart on es treballarà la musculatura abdominal, lumbar i el sòl pèlvic. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. Cal consultar les contraindicacions a la web. **Es pot anar acompanyat del teu nadó.**

PILATES AMB NADONS

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimecres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Evi Charalampidou

Fes activitat física amb el teu nadó i recupera't del part a la vegada que estimules al bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.). Cal dur tovallola. El preu és per infant.

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Wendy Lorena Granados

N

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Balla amb el teu nadó i recupera la forma física de manera lúdica i creativa, mitjançant moviments de dansa i estiraments específics, recuperarem la tonicitat del nostre cos i del sòl pèlvic més concretament. El preu és per infant.

FEM ZUMBA JUNTS! DE 4 A 6 ANYS

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Covadonga Viñas

Mou-te en família amb coreografies senzilles per a posarvos en forma. Ritmes llatins amb moviments aeròbics per a que us ho passeu d'allò més bé! L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult que participa en l'activitat. El preu és per infant.

CARTOGRAFIA I ORIENTACIÓ PER A NENS I FAMÍLIES

DE 6 A 12 ANYS 6 I 13 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 17.50 € preu per infant (2 sessions)

Material: 1 €

Places: 12

A càrrec de Roc Carrión d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

Aprendrem tot jugant, com utilitzem els mapes per orientar-nos i desplaçar-nos pel món. Fabricarem una brúixola

i aprendrem a llegir el mapa i orientar-nos per torbar les pistes que ens duguin fins el tresor. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

CUINA EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS ECO

27 D'ABRIL I 4 DE MAIG

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

11 I 18 DE MAIG

Grup B: dijous de 17.30 a 18.30 h

1 I 8 DE JUNY

Grup C: dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 8.75 € preu per infant (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec de: Mercè Homar de "mesqueménjar"

Experimenta amb els teus fills textures, colors, olors i sabors per a fer plats fàcils i divertits per cuinar junts. **Utilitzarem aliments ecològics.** Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. El preu és per infant.

DECORACIÓ DE GALETES DE SANT JORDI DE 4 A 8 ANYS

22 D'ABRIL

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Realitzarem unes saboroses galetes i les decorarem amb motius de Sant Jordi (el drac, la rosa, el llibre) amb fondant, ens quedaran unes galetes plenes de llegendes. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. El preu és per infant.

LES MANS A LA MASSA. PIZZA! DE 4 A 8 ANYS

20 DE MAIG

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Aprendrem a fer la massa de les pizzes i després les farem de forma divertida. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. El preu és per infant.

MINI DONUTS! NYAM NYAM DE 4 A 8 ANYS

3 DE JUNY

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Elaborarem uns saborosos mini donuts! Farem la massa i després els decorarem amb glacejat de colors. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. El preu és per infant.

SEMINARIS

Recursos i Creixement personal

ESTRATÈGIES PER GESTIONAR LA POR A PARLAR EN PÚBLIC

7 D'ABRIL

Divendres de 18 a 20 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprendrem estratègies per gestionar la por a parlar en públic. Coneixerem eines i trucs per guanyar seguretat en la nostra exposició.

TALLER EN PARELLA

8 D'ABRIL

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 15.30 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Clara Dini de Bcn Gestalt

Un espai per a compartir en parella, acostar-se, estrènyer llaços i redescobrir-se a través de jocs, dinàmiques i exercicis grupals i en parella. Adreçat a parelles que volen compartir una activitat en comú, millorar la seva comunicació, aprofundir al coneixement de sí mateixos i de la seva parella i descobrir de manera divertida nous camins d'expressió.

SEMINARIS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ESCOLA DE PARES. PROBLEMES DE COMPORTAMENT: INFANTS HIPERACTIUS I INFANTS DESAFIANTS

8 D'ABRIL

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprendrem estratègies en el maneig de dos problemes de conducta habituals en dels infants: la hiperactivitat i el desafiament de les normes. Dirigit a pares i mares amb infants entre 5 i 12 anys i professionals que treballin amb infants d'aquestes edats i que vulguin reforçar o ampliar els seus coneixements.

DE NAS AMB EL TEU GOS

DEL 3 AL 24 DE MAIG

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 26.20 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Ludocan

Aprèn a estimular les capacitats cognitives del teu gos utilitzant l'olfacte. Farem exercicis divertits d'estimulació olfactiva per al gos per poder incorporar al passeig diari. **Primera classe teòrica sense gos en el Centre** (duració d'1 hora) i **la resta seran pràctiques amb el gos, fora de l'equipament.**

ESCOLA DE PARES. GELOSIA ENTRE GERMANS

6 DE MAIG

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Coneixerem els indicadors de l'existència d'un problema de gelosia entre germans i aprendrem estratègies per gestionar-los positivament. Dirigit a pares i mares amb infants entre 5 i 12 anys i professionals que treballin amb infants d'aquestes edats i que vulguin reforçar o ampliar els seus coneixements.

AUTOLIDERATGE

6 I 13 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 26.20 € (2 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases, Psicòloga

T'ensenyarem i et donarem eines per a autoliderar-te i sentir-te fort i tenir la capacitat per gestionar la pròpia vida.

AFRONTAMENT POSITIU DE LA JUBILACIÓ

15 DE MAIG

Dilluns de 10 a 12 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn estratègies per gestionar adequadament aquest moment de canvi vital que suposa, a tots els nivells, la jubilació.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

BENESTAR INTERIOR: LA RELACIÓ D'AJUDA, LES PÈRDUES I L'AFECTIVITAT

20 I 27 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 26.20 € (2 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases, Psicòloga

Els essers humans necessitem relacionar-nos amb altres persones i establim vincles que incideixen en la nostra vida afectiva. Atendre els factors que incideixen en els canvis que poden afectar a aquest sentiment ens ajudarà a gestionar les pors, reprendre el control de les nostres vides i superar els reptes, tant interns com externs.

ESCOLA DE PARES. L'ENURESIS

3 DE JUNY

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitària

Donarem informació sobre el problema d'enuresi i sobre els tractaments psicològics que existeixen. Dirigit a pares i mares amb infants entre 5 i 12 anys i professionals que treballin amb infants d'aquestes edats i que vulguin reforçar o ampliar els seus coneixements.

Salut i Imatge

MASTERCLASS. AUTORECOLLITS I PENTINATS ACTUALS

8 I 15 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn a treure partit de la teva melena i sorprèn als del teu voltant amb nous pentinats. **Ideal per a melenes llargues o mitges melenes (sota l'espatlla).**

Creativitat i Handmade

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL I

8 D'ABRIL

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 15.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn el funcionament de la màquina de cosir, enfilat, tensions, components de la màquina, etc. Realitzarem exercicis pràctics i confeccionarem una bossa de roba. **Cal dur màquina de cosir i un costurer** (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, guix de roba)

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

LLETRES DECORADES

8 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de: Beatriz García

Aprèn com decorar amb diferents tècniques i varietats de materials unes lletres de fusta desenvolupant tota la creativitat.



foto: Beatriz García

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

22 D'ABRIL

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 15.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprofundeix en l'ús de màquina de cosir, realitzant traus i confeccionarem un necesser amb cremallera i folre i cosint corbes. **Cal dur màquina de cosir i un costurer** (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, guix de roba).

TESTOS CREATIUS AMB SUCULENTES

22 I 29 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 21.85 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de: Beatriz García

Farem un petit hivernacle amb testos creatius i diferents varietats de suculentas com els cactus. També elaborarem amb aquestes plantes alguns petits subvenir.



foto: Beatriz García

EL TE I LES SEVES PROPIETATS

29 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 14

A càrrec d'Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"

Descobreix les propietats i els beneficis del te per a la pell i el cabell que el fan un ingredient actiu ideal pels tractaments d'antienvelliment i purificadors. Elaborarem un oleat de te, olis essencials i un sabó. **Cal portar un pot de vidre de 250ml.**

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

CREACIÓ DE JOCS DE TAULA

DEL 29 D'ABRIL AL 20 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 52.40 € (4 sessions)
Material: 4 €
Places: 14
A càrrec d'Isaac Hidalgo

Juga i crea el teu propi joc de taula i desenvolupa la creativitat. Crearàs un prototip de joc per treballar un tema, construint-lo des de la idea fins al test. Aprendre divertint-nos.

ELABORA EL TEU NECESSER

2 I 9 DE MAIG

Dimarts d'11.30 a 13.30 h
Preu: 17.50 € (2 sessions)
Material: 3 €
Places: 16
A càrrec de: "La Pugna"

Aprendrem a realitzar un necesser a mida i personalitzat mitjançant tècniques bàsiques de la costura manual. **Cal dur:** mig metre de tela de cotó/patchwork al gust, tisores per tallar tela, tisores per tallar fils, didal, agulles de cap, agulla de cosir, cremallera segons la mida d'ampla desitjada del necesser i del color que es desitgi.



foto: La Pugna

SABONS ARTESANS

13 I 27 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 26.20 € (2 sessions)
Material: 9 €
Places: 14
A càrrec d'Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"

Inicia't en el món del sabó artesà amb processament en fred. Aprèn a fer-los, com tallar-los i decorar-los. **Cal portar un pot de vidre de 250ml.**

COSTUMITZACIÓ D'UNA SAMARRETA

19 I 26 DE MAIG

Divendres d'11.30 a 13.30 h
Preu: 17.50 € (2 sessions)
Material: 3 €
Places: 16
A càrrec de: "La Pugna"

Aprèn a modificar la teva samarreta per afegir-hi accessoris per donar originalitat i exclusivitat a la teva peça. **Cal dur:** samarreta per costumitzar, tisores per tallar tela, tisores per tallar fils, didal, agulles de cap, agulles de cosir.



foto: La Pugna

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

INICIACIÓ AL MACRAMÉ

20 I 27 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13 h
Preu: 21.85 € (2 sessions)
Material: 10 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Inicia't amb el macramé que és l'art de fer nusos decoratius. Començarem aprenent aquesta tècnica teixint un porta-test amb nusos bàsics i després els aplicarem fent unes divertides i acolorides polseres.



foto: Beatriz García

EXFOLIANTS NATURALS

10 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.10 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 14
A càrrec d'Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"

Saps que és la lufa? I d'on surt? Doncs en aquest seminari ho descobriràs, i a més a més, farem un sabó amb lufa per la dutxa, un sugar scrub i un sabó exfoliant de sal marina.

DECORACIÓ SOBRE FUSTA

17 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.10 € (1 sessió)
Material: 10 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Aprèn com decorar sobre fusta amb diferents tècniques com el decoupage, el decapatge i l'estargit. Cal portar unes tisores.



foto: Beatriz García

Informàtica

TROBA FEINA PER INTERNET.EL CV DIGITAL

3 I 10 D'ABRIL

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Veurem quines plataformes web ens poden ajudar a fer el nostre currículum digital per facilitar-nos la cerca de feina. Cal dur el propi llapis de memòria.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

VIATJAR A L'ESTRANGER AMB EL MÒBIL/TABLET

DEL 18 D'ABRIL AL 2 DE MAIG

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 19.65 € (3 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Treu profit dels teus dispositius quan viatgis! Mapes sense connexió, accés a Internet amb cobertura estrangera, connexió WiFi als hotels, etc. **Cal portar el mòbil o la teva teuleta.**

TROBA I ESCOLTA MÚSICA PER INTERNET

21 I 28 D'ABRIL

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Vos escoltar música en línia en temps real? Vine i aprèn! **Calen coneixements de navegació bàsica per Internet.**

T'AGRADA LLEGIR? COMPRA LLIBRES PER INTERNET!

DEL 5 AL 19 DE MAIG

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 19.65 € (3 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Aprèn com trobar i comprar llibres per a que ens els enviïn a casa.

TROBA FEINA PER INTERNET: ELS PORTALS DE RECERCA DE FEINA

8 I 15 DE MAIG

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Com funcionen els portals de recerca de feina i quins són els més adients segons el nostre cas? Vine i t'ensenyarem! Cal dur el propi llapis de memòria.

ACTUALITZACIONS I EMMAGATZEMATGE AL TEU SMARTPHONE

DEL 9 AL 23 DE MAIG

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 19.65 € (3 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Tingues el teu smartphone a l'última amb totes les actualitzacions importants i aprèn com es pot ampliar o fer més espai al mòbil. Cal dur el propi llapis de memòria.

TROBA FEINA PER INTERNET: BUSCAR I RESPONDRE OFERTES

22 I 29 DE MAIG

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Veurem com portar les nostres candidatures en els portals i com trobar i contactar amb les empreses sol·licitants. Cal dur el propi llapis de memòria.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

EXERCITA LA TEVA MENT AMB INTERNET

26 DE MAIG I 2 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

A Internet trobem moltes activitats i jocs per a exercitar la nostra ment. Vine i treballaràs la lògica, l'atenció, l'estratègia i la memòria, entre moltes altres! Cal dur el propi llapis de memòria.

SEGURETAT EN LA NAVEGACIÓ: RECOMENACIONS I BONES PRÀCTIQUES

DEL 30 DE MAIG AL 13 DE JUNY

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 19.65 € (3 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Aprèn quins riscos podem trobar quan naveguem i et donarem recomanacions de seguretat a l'hora d'utilitzar dispositius digitals. Cal dur el propi llapis de memòria.

TRUCS I CONSELLS PEL GMAIL

9 I 16 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Si ja saps com funciona el Gmail però creus que encara no li treus tot el potencial que té, en aquest taller aprendràs coneixements per gestionar-lo millor. Cal dur el propi llapis de memòria.

TROBA FEINA PER INTERNET: RECERCA DE FEINA I XARXES SOCIALS

12 I 19 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 13.10 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Veurem quines són les xarxes socials especialitzades en el perfil professional de l'usuari i com podem aprofitar al màxim els seus recursos i connexions. Cal dur el propi llapis de memòria.

Cuina i gastronomia

PASSIÓ PER LA XOCOLATA

4 I 11 D'ABRIL

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 17.50 € (2 sessions)
Material: 5 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Els golosos i amants de la xocolata i els postres, trobaran en aquest curs una manera de gaudir i degustar en la seva pròpia casa les delícies més variades fetes amb xocolata com unes cookies, un coulant o una mouse... Cal dur davantal i tupper.



Foto: Aina Mir

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

CUINA FÀCIL DE PRIMAVERA

DEL 4 AL 18 D'ABRIL

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 26.20 € (3 sessions)

Material: 9 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

La primavera ens arriba plena de productes deliciosos i nosaltres aprendrem a cuinar-los tant per fer receptes salades com dolces. Cal dur davantal i tupper.

LA CUINA DE SETMANA SANTA

6 D'ABRIL

Dijous de 16 a 19 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't i descobreix com donar la volta a les tradicionals receptes de Setmana Santa amb un toc d'autor molt especials. Cal dur davantal i tupper.

MONA DE PASQUA I ALTRES DOLÇOS DE QUARESMA

7 D'ABRIL

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't en aquest seminari on t'ensenyarem a cuinar i guarnir aquest pastís tan característic i a més a més, aprendràs a cuinar altres dolços típics

d'aquesta època com les torrades de Santa Teresa (torrijas) o les rosquilles d'anís. Cal dur davantal i tupper.

RECEPTES AMB FAVES, PÈSOLS I TIRABECS (ECO)

8 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: María Alcolado i Mercè Homar de "mesquememjar"

Els llegums són petites llavors riques en proteïnes, carbohidrats complexos, vitamines, minerals i fibra amb les que podem preparar infinitat de plats frescos i saborosos com un paté, una crema de pèsols, unes faves ofegades amb menta... **Utilitzarem aliments ecològics.** Cal dur davantal i tupper.

CRESTES I EMPANADES

18 I 25 D'ABRIL

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer diferents tipus de crestes i empanades. Cal dur davantal i tupper.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

BAGELS!

21 D'ABRIL

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Farem i amassarem diferents tipus de bagels dolços i salats, els farem amb originals farcits i els acompanyarem de saníssim batuts de fruites i verdures. Cal dur davantal i tupper.

DEL MAR AL PLAT

DEL 25 D'ABRIL AL 9 DE MAIG

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 26.20 € (3 sessions)

Material: 10 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer una gran varietat de plats amb peix i marisc. Cal dur davantal i tupper.

LA CUINA DEL MAR: FI-DEUÀ I ARRÒS NEGRE

26 D'ABRIL

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec de: "El Peix al Plat"

Aprèn a fer aquets dos plats tradicionals que segueixen encantant pel seu intens sabor a mar. Cal dur davantal i tupper.

FLORS DE PAPER D'ARRÒS PER DECORAR

27 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Aprendrem a fer unes boniques flors amb paper d'arròs comestible, un material que dona molt de joc i és fàcil d'usar en cuina. Cal dur davantal i tupper.

FEM UN BRUNCH!

28 D'ABRIL

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Endinsa't en la cultura del brunch i aprèn a cuinar un munt de receptes fàcils i creatives com brioixos farcits, crumbles dolços i els tradicionals ous benedictine. Cal dur davantal i tupper.

INDIAN FAST FOOD

29 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec de: Pinky Shamdasani

Deixa't seduir per la cuina Índia i elabora deliciosos plats de forma fàcil i ràpida. Cal dur davantal i tupper.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

TOT CROQUETES

2 I 9 DE MAIG

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, etc. Cal dur davantal i tupper.



foto: Aina Mir

SUQUETS, SALSES I PLATS ESSENCIALS DE LA CUINA MARINERA MEDITERRÀNIA

5 I 12 DE MAIG

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 21.85 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a fer espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviran per fer les receptes d'aquesta cuina com el suquet de peix, l'arrossejat de marisc, etc. Cal dur davantal i tupper.

QUICHES, COQUES I CRESTES AMB MASSA INTEGRAL (ECO)

13 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: María Alcolado i Mercè Homar de "mesquemem-jar"

Aprèn a fer les teves coques, quiches i crestes més saludables i integrals. **Utilitzarem aliments ecològics.** Cal dur davantal i tupper.

POSTRES SENSE FORN

16 I 23 DE MAIG

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer receptes amb la característica comú de no farem servir el forn. Farem crepes, mousses i pastissos freds, de formatge o de llimona. Cal dur davantal i tupper.

RISOTTOS

DEL 16 AL 30 DE MAIG

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 26.20 € (3 sessions)

Material: 10 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer els teus risottos. Farem el de bolets, el de safrà, un amb carbassa o porros. Cal dur davantal i tupper.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

LA CUINA DEL MAR: SUSHI AMB PEIX DE PROXIMITAT

17 DE MAIG

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec de: "El Peix al Plat"

Del Japó a Catalunya. Revisitem unes quantes receptes tradicionals de peix cru japonès donant-li un toc de proximitat. Cal dur davantal i tupper.

FLORS DE FONDANT I PASTA DE GOMA PER DECORAR

18 DE MAIG

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Amb el fondant i la pasta de goma elaborarem unes senzilles flors. És una de les maneres més elegants i boniques per decorar un pastís o cup cake. Cal dur davantal i tupper.

TOT CEBITXES!

19 DE MAIG

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't a aquest interessant taller on t'ensenyarem tot el que et cal saber per preparar cebitxes i en farem uns quants de diferents. Cal dur davantal i tupper.

VIU LA CIRERA!

26 DE MAIG

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't i aprèn a fer receptes amb la cirera. Farem un gaspatxo, un filet de vedella amb cireres glacejades, muffins de cireres i formatge mascarpone, etc. Cal dur davantal i tupper.

PASTISSOS D'ARA I SEMPRE

30 DE MAIG I 6 DE JUNY

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendràs a fer la el pastís de formatge, el pastís de pomes, el de llimona merengada, el tiramisú o fins i tot, les magdalenones o un pa de pessic. Cal dur davantal i tupper.

SOPES I CREMES FREDES SORPRENENTS

2 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem receptes variades i creatives com la crema d'ametlles i sèsam, el gaspatxo verd d'advocat i marisc, la crema de remolatxa i poma, etc. Cal dur davantal i tupper.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

COQUES DE SANT JOAN

6 I 13 DE JUNY

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 17.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer la coca de Sant Joan de brioix amb fruites o crema i les de llardons. Cal dur davantal i tupper.

FLORS AMB MÀNEGA PASTISSERA RUSSA PER DECORAR

8 DE JUNY

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 8.75 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Aprèn a utilitzar la mànega pastissera russa amb crema de diferents sabors i colors per fer unes flors per decorar pastissos i cup cakes. Cal dur davantal i tupper.

APERITIUS FÀCILS PEL BON TEMPS

9 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 21.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer els teus aperitius i presenta'ls de forma original i divertida. Cal dur davantal i tupper.

PATÉS VEGETALS AMB CRACKERS! (ECO)

10 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: María Alcolado i Mercè Homar de "mesquememjar"

Aprèn a fer els teus patés vegetals. Elaborarem un paté de tomàquets secs, un de bolets, d'humus de remolatxa, un paté de llenties o de tofu, etc. Utilitzarem aliments ecològics. Cal dur davantal i tupper.

LA CUINA DEL MAR: PEIX CRU

14 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec de: "El Peix al Plat"

Prepararem receptes fresques, gustoses i poc calòriques amb peix cru en què es mantenen intactes totes les propietats del peix de les nostres costes. Cal dur davantal i tupper.

TOT COQUES!

21 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.10 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer les teves coques. T'ensenyarem tots els diferents passos per assolir uns grans resultats a l'hora de fer les teves coques tant dolces com salades. Cal dur davantal i tupper.

ITINERARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

ITINERARIS

Itineraris

NOTA IMPORTANT: Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris. És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.

Preu per itinerari: 11,75 €

En funció de la previsió meteorològica el dia de la sortida es pot veure modificat.

LA BARCELONETA, MÉS ENLLÀ DEL MAR

8 D'ABRIL

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Pla de Palau

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Miquel Carandell

La Barceloneta ha estat sempre el barri mariner, el barri dels pescadors. També va ser un barri eminentment obrer i industrial, que va acollir grans fàbriques i va viure revolucions i bullangues. Vine a descobrir la història d'aquest barri.

RUTA PER LA BARCELONA CRIMINAL

22 D'ABRIL

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Fossar de les Moreres, al costat Església del mar

Durada: 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

La Història de Barcelona té un costat fosc on les intrigues, els assassinats i fins i tot, els exorcismes en són protagonistes. Descobreix-la a través dels principals escenaris, protagonistes i tots els misteris que porten associats.

HISTÒRIA I DOLÇOS AL BARRI GÒTIC

24 D'ABRIL

Dilluns a les 10 h

Punt de trobada: Plaça Ramon Berenguer el Gran

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 € (el preu dels dolços no estan inclosos. Aprox. 2.5 €)

A càrrec de: Susana Azcoita de BCN FOOD TOURS

Coneixerem la història de Barcelona passejant pels barri Gòtic i gaudint, a la vegada, d'alguns dels millors dolços de la ciutat (un torró de mojito, pa amb xocolata, oli i sal, uns caramels artesanals amb sabors originals, etc).

ENERGIA I TRANFORMACIÓ A BARCELONA

29 D'ABRIL

Dissabte a les 11 h

Punt de trobada: A la sortida del metro de la Plaça Universitat

Durada: 3 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Albert Sánchez

A través d'un itinerari de ciutat pel vell mig de Barcelona esbrinarem la història dels models d'energia a casa nostra. Un recorregut on l'ecologia urbana serà l'eix principal.

ITINERARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

RUTA PER LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

20 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia nº 1, al costat Apple Store

Durada: 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies. Coneixes les profecies que vaticinen la desaparició de la ciutat? que un torrent subterrani, conegut com el riu de Santa Eulàlia, creua el centre de Barcelona? o que el Passeig de Gràcia està ple de ratpenats? Descobreix això i molt més amb la nostra ruta.

LA RAMBLA AL COMPLET + BOQUERIA

22 DE MAIG

Dilluns a les 10 h

Punt de trobada: A la Font de Canaletes

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 € (el preu del tast no està inclòs. Aprox. 4 €)

A càrrec de: Susana Azcoita de BCN FOOD TOURS

Passeja i redescobreix la Rambla alhora que aprens un bon grapat de curiositats. Endinsa't en el Mercat de la Boqueria i descobreix la seva història tot fent un tastet en una de les seves parades.



foto: wikipedia

EL PASSAT INDUSTRIAL I EL PATRIMONI DEL POBLE NOU

3 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Plaça de les Glòries, davant del C.C. La Farinera del Clot

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Miquel Carandell

Us proposem explorar la història del Poble Nou, de les seves fàbriques i dels obrers i obreres que hi treballaren. Veurem què van ser i en què s'han convertit algunes de les indústries més significatives del barri i com s'ha gestionat o s'ha de gestionar aquest patrimoni industrial.

ARENYS DE MAR, DE SINERA A LA PESCA

10 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Estació de Renfe d'Arenys de Mar

Durada: 3 hores (sense comptar desplaçaments)

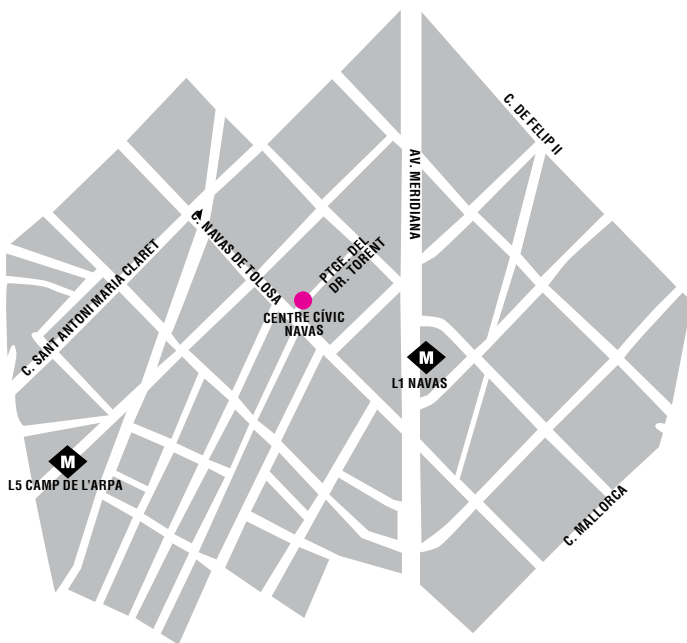
Preu: 11.75 €

A càrrec de: Miquel Carandell

Us proposem una visita a Arenys de Mar on podrem conèixer un dels ports pesquers més actius de Catalunya, veure el mític cementiri de Sinera, on descansa el poeta Salvador Espriu.



MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 1
08027 Barcelona
Tel. 93 349 35 22
Bus: H8, 62, 117, 192 i N3
Metro: Camp de l'Arpa (L5), Navas (L1)

HORARIS

Dilluns a divendres
9.30 h – 14 h / 16 h – 22.30 h
Dissabtes
10 h – 14 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat
ccnavas@bcn.cat
twitter.com/navascc
facebook.com/ccnavas
instagram.com/ccnavas

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat d'anell magnètic

**Districte de
Sant Andreu**