

---

Centre Cívic Navas

---

# PROGRAMACIÓ TALLERS

---

Estiu 2017

---

Ajuntament de  
Barcelona



## INSCRIPCIONS

## TALLERS

### HUMANITATS

pàg. 04

ART pàg. 04

HISTÒRIA I CIÈNCIA pàg. 04

### CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

pàg. 05

CREIXEMENT PERSONAL pàg. 05

SALUT pàg. 07

ESTÈTICA pàg. 08

### EXPRESSIÓ

pàg. 09

EXPRESSIÓ pàg. 09

BALLS I DANSES pàg. 12

TEATRE pàg. 15

### CREATIVITAT

pàg. 15

EXPRESSIÓ PLÀSTICA pàg. 15

FET A MÀ pàg. 16

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS pàg. 17

MÚSICA pàg. 19

ESCRIPтура pàg. 19

### RECURSOS

pàg. 19

IDIOMES pàg. 19

### INFORMÀTICA

pàg. 21

### CUINA I GASTRONOMIA

pàg. 22

### TALLERS INFANTILS

pàg. 24

### TALLERS EN FAMÍLIA

pàg. 25

### ITINERARIS

pàg. 26

## INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

## INSCRIPCIONS

### DEL 6 AL 23 DE JUNY

Les inscripcions restaran obertes mentres 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.

N

**Inici d'activitats:** dilluns, 26 de juny de 2017

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.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 [cnavas.cat](http://cnavas.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'accepten 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.
- 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, 26 de juny, 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 la primera setmana 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 davantal 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.
- En els tallers d'informàtica cal dur el propi llapis de memòria.
- 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.

## 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: [cnavas.cat](http://cnavas.cat)
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- **Les inscripcions són nominals.** Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions per sessió.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

## HUMANITATS

### Art

### ART DE LES AVANTGUARDES ARTÍSTIQUES

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 17.30 a 19 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de Marta Barceló de Trama Serveis Culturals Assoc.

Vine a descobrir l'art de les avantguardes artístiques: el que han significat i la seva importància en la història de l'art.

### ART I FEMINISME

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de Marta Barceló de Trama Serveis Culturals Assoc.

Reflexionarem sobre la invisibilització de la dona creadora en la història de l'art hegemònica i parlarem de les creacions d'artistes feministes a la segona meitat del segle XX.

### CINEMA NEGRE

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 18 a 19.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Guillermo Triguero

Repassem un dels gèneres més emblemàtics de la història del cinema, des dels grans clàssics fins a l'actualitat. Imprescindible per a fans del gènere policíac.



Fotografia: wikipedia.com

### DESCOBREIX EL CINEMA JAPONÈS

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 19.30 a 21 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Guillermo Triguero

Vine a fer un fascinant viatge a través de les grans pel·lícules produïdes al Japó. Descobreix els grans autors i les seves obres clau, des dels inicis fins a l'actualitat.

### Història i ciència

### DONES I CIÈNCIA

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres d'11 a 12.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de Mireia S. Albrich i Sergio Arroyo de Trama Serveis Culturals Assoc.

Tenen sexe els cervells? Com ens influeixen les hormones?

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

Els cossos condicionen la nostra identitat? La ciència s'ha erigit com a garant de l'objectivitat i a través de la biologia, la teoria de l'evolució o la neurologia entre altres disciplines vinculades al paraigua científic es justifiquen, reafirmen i promouen diferències i desigualtats. Ens preguntarem l'objectivitat real d'aquests estudis i qüestionarem «les veritats» universals que ens ofereixen.

### LA CATALUNYA ENIGMÀTICA

#### 27 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 12.30 € (1 sessió)  
Places: 18  
A càrrec d'Àlex Mas

Descobreix la Catalunya secreta i endinsa't en la història, els mites i les llegendes més curioses i fascinants del nostre territori.



Fotografia: Àlex Mas

### CIÈNCIA A BARCELONA: DE LA MEDICINA MEDIEVAL AL FÒRUM DE LES CULTURES

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18

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

Us proposem explorar Barcelona des d'un punt de vista diferent: el de la ciència. El curs estarà basat en el llibre "Barcelona, ciència i coneixement" de l'Editorial Albertí.

### CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

#### Creixement personal

### CREA LA TEVA VIDA SALUDABLE

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

Descobreix eines de coaching saludable, de Mindfulness i de creativitat que t'ajudaran a provocar canvis positius en la teva vida o a viure els canvis d'una forma saludable.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### ESPAI PER TU. TALLER DE DONES

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Anna Samsó i Dolors García, Terapeutes Gestalt

Endinsa't en un espai per l'exploració, connexió i reapropiació de la part femenina, una trobada amb nosaltres mateixes i altres dones amb un espai d'intimitat, confiança i confidencialitat, mitjançant una proposta lúdica, creativa i terapèutica.

### DESCOBREIX LA TEVA BRÚIXOLA INTERIOR

#### DEL 26 DE JUNY AL 10 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 24.60 € (3 sessions)

Places: 16

A càrrec de Montse Benavides, Psicòloga y Ludoformadora

Identifica els teus Valors Personals i tindràs la guia per aconseguir equilibri i coherència en la teva vida.

Els valors són el vincle fonamental entre les nostres creences i el nostre comportament. En aquest seminari et proposem dinàmiques creatives, amb les que aprendràs a desenvolupar la consciència dels teus valors per fer un pas cap endavant en el teu benestar personal i en la consecució dels teus objectius.

### AUTOESTIMA I RECURSOS VITALS

#### 4 I 11 DE JULIOL

Dimarts de 10.30 a 13.30 h

Preu: 24.60 € (2 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó, psicoterapeuta i formadora.

Mirar cap al cor, per indagar, per conèixer-se, per construir un pont entre ment, emoció i cos, per connectar amb la grandesa personal i sentir-nos més lliures, alegres.

### TAROT, ESPIRITUALITAT, BELLESA I RITUAL

#### 4 I 11 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 24.60 € (2 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó, psicoterapeuta i formadora.

El desig d'espiritualitat albergat com una recerca cap a l'experiència vital completa. Una proposta de recerca i, alhora, de trobada a través d'explicacions teòriques, pràctiques meditatives, contes, música i rituals.

### GESTIÓ DELS CONFLICTES EMOCIONALS

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Pilar Cases, psicòloga

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

Les relacions amb els altres són un element molt important per al benestar emocional de les persones, i de vegades sorgeixen conflictes que ens creen malestar, atendre què ha provocat aquests és el primer pas per aprendre a reconduir les situacions incòmodes. Us facilitarem pautes i estratègies per gestionar els conflictes interns.

### Salut

### L'ART DE MEDITAR

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 9.30 a 10.30 h

Preu: 16.40 € (4 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 tovallola.

### JIN SHIN JYUTSU

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marc Roca i Cristina Villar, educadors i practicants titulats de Jin Shin Jyutsu al centre de salut PSICOJIN

El Jin Shin Jyutsu és l'art de treballar les nostres emocions i el nostre benestar amb els dits de les mans. Aquest antic art d'origen japonès estableix relacions clares entre les nostres emocions i les reaccions del nostre cos (en forma de molèsties, lesions, malalties i tot tipus d'afectacions). Actuar sobre aquestes actituds és possible amb exercicis senzills que qualsevol persona pot aplicar-se a si mateixa, i fer-ho ens permet resoldre o alleujar tot tipus de problemes que ens afecten i aquest mateix procés ens ajuda a conèixer millor la nostra forma de sentir, pensar i actuar.

### REFLEXOLOGIA PODAL II

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderón

Repasarem els punts de la reflexologia podal i començarem a aprendre quines combinacions podem fer per tractar dolors. **Cal portar dos tovalloles mitjanes, crema hidratant corporal o oli de massatge i tovalloletes refrescants. Calen coneixements dels punts de la reflexologia podal per seguir el seminari.**



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### INICIACIÓ AL MASSATGE DE MANS

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL**

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: **Cristina Calderón**

Aprendrem a realitzar un senzill alhora que complert massatge a les mans, el qual ens podrem aplicar a nosaltres mateixos i a les mans d'un altre. **Cal portar una tovallola mitjana i crema hidratant.**

### ACTIVITATS I JOCS PER ACTIVAR LA MENT

**DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL**

Divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: **Pilar Cases, psicòloga**

Què és la memòria? Quants tipus de memòria hi ha? Quins factors poden influir en la seva davallada? A través del joc i exercicis engrescadors descobrirem estratègies i pautes fàcils per mantenir i potenciar la nostra capacitat memorística.

### Estètica

### AUTORECOLLITS D'ESTIU

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup A:** dijous de 9.30 a 11 h

**Grup B:** dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec d'**Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista**

Apre'n a fer recollits senzills i vistosos, sorprèn aquest estiu cada dia amb diferents looks.

**Cal portar pintes, raspalls, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, pinces grans i fortes, etc.**



Fotografia: Anna Mundet

### MAQUILLATGE D'ESTIU

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup A:** dijous d'11 a 13 h

**Grup B:** dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec d'**Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista**

Apre'n les tècniques per ressaltar el millor de tu mateixa aquest estiu! Maquillatges i productes específics per la

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

platja, el sol i l'aire lliure. **Cal dur tot el maquillatge que es tingui a casa i tovallolotes desmaquillants.**

### Expressió

### HATHA IOGA

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h

A càrrec d'**Ignasi Bosacoma**

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL**

**Grup B:** dimarts d'11.30 a 13 h

A càrrec de **Girbana Gómez**

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL**

**Grup C:** dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'**Ignasi Bosacoma**

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 13

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

### IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL**

**Grup A:** dilluns de 10.30 a 11.30 h

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup B:** dijous de 17 a 18 h

Preu: 16.40 € (4 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.**

### ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL**

**Grup A:** dilluns d'11.30 a 12.30 h

Preu: 16.40 € (4 sessions)

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup B:** dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 24.60 € (4 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.**

### IOGA

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL**

**Grup A:** dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 13

**Grup B:** dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 18

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup C:** dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 13

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

**Grup D:** divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

### BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Places: 18

Preu: 16.40 € (4 sessions)

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.**

### GAC (Glutis, abdominals i cames)

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

**Grup A:** dimarts de 10.30 a 11.30 h

**Grup B:** dimarts de 19 a 20 h

### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

**Grup C:** dijous de 19 a 20 h

Preu: 16.40 € (4 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.**

## ESTIRAMENTS

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

**Grup A:** dimarts de 10.30 a 11.30 h

### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

**Grup B:** dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 16.40 € (4 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 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 13

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

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

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.**

### MOU EL TEU COS PER SENTIR-TE VITAL I ALLIBERAR TENSIONS

### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec de Montse Benavides, Psicòloga y Ludoformadora

Amb aquesta activitat es proposa una manera diferent de relaxar-se i activar-se física i mentalment per poder afrontar moments de tensió, estrès i desmotivació. Mitjançant la música, el ritme, la respiració i el descans es deixen darrera les tensions i esforços de la vida diària.

## MÈTODE PILATES

### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

**Grup A:** dilluns de 19.30 a 20.30 h

**Grup B:** dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Emanuele Sasso

### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

**Grup C:** dimecres de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 18

### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

**Grup D:** dijous de 18 a 19 h

**Grup E:** dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

**Grup F:** dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 13

### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

**Grup G:** divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 18

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. **Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.**

## AERÒBIC-PILATES

### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

**Grup A:** dimecres de 10.30 a 11.30 h

### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

**Grup B:** divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 16.40 € (4 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.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

### EDUCACIÓ POSTURAL

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 16.40 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Ricardo Moreira

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

### BOLLYFITNESS

#### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

**Grup A:** divendres d'11.30 a 13 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
**Grup B:** divendres de 18 a 19 h  
Preu: 16.40 € (4 sessions)

Places: 18  
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 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

**Grup A:** dimarts de 12 a 13 h  
**Grup B:** dimarts de 18 a 19 h  
A càrrec d'Enrique Dorado  
Places: 18

**Grup C:** dimarts de 18 a 19 h  
A càrrec de: Wendy Lorena Granados  
Places: 13

**Grup D:** dimarts de 19 a 20 h  
A càrrec d'Enrique Dorado

**Grup E:** dimarts de 20 a 21 h  
**Grup F:** dimarts de 21 a 22 h  
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Places: 18

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

**Grup G:** dijous de 9.30 a 10.30 h  
A càrrec de: Wendy Lorena Granados  
Places: 18

**Grup H:** dijous de 12 a 13 h  
A càrrec d'Enrique Dorado  
Places: 13

**Grup I:** dijous de 20 a 21 h  
**Grup J:** dijous de 21 a 22 h  
A càrrec de: Wendy Lorena Granados  
Places: 18

Preu: 16.40 € (4 sessions)

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

### Balls i danses

#### MEMORY COUNTRY

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 16.30 a 18 h  
Preu: 24.60 € (4 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.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

**Grup A:** dilluns de 18 a 19.30 h

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

**Grup B:** dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txatxatxa, conga i mambo. **No cal parella.**

### SOL DE PERCUSSIÓ EN DANSA ORIENTAL

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 13  
A càrrec de: Johanna Lozada

Rep l'estiu energitzant el cos d'un manera divertida i saludable. Aprèn les eines bàsiques per a desenvolupar o potenciar la força rítmica dels malucs dins de la dansa oriental. Tècnica i inspiració per a tots els nivells.



Fotografia: Johanna Lozada

### LADY STYLE

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 16.40 € (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Covadonga Viñas

Treballarem la part més femenina de cada dona a través dels ritmes llatins, preparant coreografies per a gaudir del ball i despertar la sensualitat.

### DANSA POLINÈSIA

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 16.40 € (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Covadonga Viñas

Aprèn i fes exercici amb l'Orï Tahiti o dansa tahitiana típica de les illes de la Polinèsia Francesa.

### SEVILLANES II

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 11.30 a 13.30 h  
Preu: 32.80 € (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Cristina Calderón

Seguim aprenent sevillanes. Tenint clars els passos bàsics perfeccionarem el ball posant èmfasi en les mans i la postura corporal. **Calen coneixements bàsics del ball.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### BATXATA AMB PARELLA

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 20 a 22 h  
Preu: 32.80 € per persona (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Vine a ballar amb la teva parella un dels ritmes tropicals més sensual. **Cal inscriure's amb parella.**

### BALL ACTIU

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem.

### ONDULACIONS MELÒDIQUES EN LA DANSA ORIENTAL

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Johanna Lozada

Aprèn la sinuositat de les ondulacions característiques de la dansa oriental. Treballarem l'expressió d'una forma dinàmica i saludable per al cos. Apta per a tots els nivells.

### SALSA CUBANA AMB PARELLA

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 24.60 € per persona (4 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 amb parella.**

### BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 18.30 a 20 h  
Preu: 24.60 € per persona (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. Farem, tango, txa-txa-txa i rock. Aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir d'aquests ritmes. **Cal inscriure's amb parella.**

### MODERN JAZZ

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 19.30 a 21 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Ricardo Moreira

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

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.

### BOLLYWOOD

#### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Divendres de 19 a 20 h  
Preu: 16.40 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Polly Casson

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

### Teatre

#### ACTUEM! TEATRE PER A LA IGUALTAT

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 18.30 a 20 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16  
A càrrec d'Arola Segarra i Marta Palència de Trama Serveis Culturals Assoc.

A través de les diferents tècniques i jocs teatrals que ens ofereix el teatre explorarem col·lectivament i de manera creativa les diferents opresions i discriminacions que ens envolten per trobar eines i recursos que ens ajudin a combatre-les.

## CREATIVITAT

### Expressió plàstica

### EL RETRATISME

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

**Grup A:** dilluns de 10 a 12 h  
**Grup B:** dilluns de 18 a 20 h  
Preu: 32.80 € (4 sessions)  
Places: 16  
A càrrec de: Sergio Podadera

Aprèn a dibuixar el rostre humà amb paper i llapis. **Cal dur llapis 2B i 4B, paper Basik, goma, maquineta i difuminador.** Material opcional: retolador de tinta amb punta fina de pinzell (per fer retrats a tinta) i llapis de colors Lumocolor (per retrat a color).

#### TALLER DE CHALK PAINT (PINTURA AL GUIX)

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 32.80 € (4 sessions)  
Material: 10 €  
Places: 16  
A càrrec de: Beatriz García

Descobreix aquesta tècnica de pintura al guix que t'ofereix la possibilitat de desenvolupar la teva creativitat per donar un nou aire a qualsevol objecte. **Cal portar en la primera classe una peça (safata, caixa, ampolla, bossa, etc) per treballar-hi i aprendre la tècnica.**



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### Fet a mà

#### CONFECCIONA UNA MOTXILLA O UN VESTIT AMB LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE  
JULIOL**

**Grup A:** dimarts de 18 a 20 h

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE  
JULIOL**

**Grup B:** dijous de 10 a 12 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: **Marisol Saavedra**

Crea les teves pròpies peces. El primer dia t'ensenyarem i realitzarem els patrons d'una motxilla i d'un vestit. En les següents sessions, portarem a terme tota l'elaboració d'una d'aquestes peces, la que més t'agradi. **Cal dur tisores de paper, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica i regle. A partir de la segona sessió, cal dur també, la pròpia màquina de cosir.**



Fotografia: Marisol Saavedra

### CANASTRETA PER A NADÓ

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE  
JULIOL**

Dimecres de 10 a 12 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Aprèn a fer un conjunt de peces bàsiques per a la canastreta de qualsevol nadó per sortir al carrer: l'amanyago, el cobertor de cotxet, el canviador amb butxaques, una bossa, penjador de xumet, un pitet i una gaseta a conjunt. El primer dia de classe s'indicarà el material que s'haurà de dur per a fer el projecte.

### CUPCAKES DE SABÓ ARTESÀ

**28 DE JUNY**

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 14

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

T'encantarà aquesta manera tant divertida d'elaborar sabó natural, aquestes magdalenes de colors, decorades amb topis fets també de sabó són preciosos per decorar el teu bany.



Fotografia: Oriol Pallarés

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### FES LES TEVES ESPARTENYES D'ESPART

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE  
JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Aprèn a crear les teves pròpies espartenyas amb sola d'espart i cos de tela. **Cal portar un petit costurer bàsic (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, etc.).** Cal indicar el número de peu, després de fer la inscripció, al telèfon 93 349 35 22 o al correu [ccnavas@bcn.cat](mailto:ccnavas@bcn.cat).

### ESPELMES DE GEL I ESPELMES AROMÀTIQUES

**5 DE JULIOL**

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 14

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

A tots ens agrada decorar i aromatitzar la nostra llar, doncs en aquest taller faràs les teves pròpies espelmes, boniques i originals, per a casa teva o per regalar a qui vulguis.

### SABONS ARTESANS: MARSELLA I OLI D'ALVOCAT

**12 DE JULIOL**

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 14

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

Aprenderàs a elaborar el teu propi sabó de Marsella per rentar la roba, com el feien les nostres àvies, amb oli reciclat, i també faràs un altre amb oli d'alvocat i mantega de karité.



Fotografia: Los jabones de Luna

### Fotografia i Audiovisuals

#### TALLER DE FOTOGRAFIA D'ARQUITECTURA

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE  
JULIOL**

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Victòria Labadie**

Vols aprendre a combinar aquests dues passions? Aprendre de composició, de tècnica, de perspectiva, d'eines i materials. A més a més, farem servir els trucs dels grans professionals! **Cal saber disparar de manera manual i cal portar la càmera reflex digital i un trípode.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)



Fotografia: Victòria Labadie

### CONTAR HISTÒRIES AMB IMATGES

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 10 a 11.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprèn a contar històries amb imatges i desenvolupar un petit projecte, des de la idea fins a la impressió. **Cal saber disparar de manera manual i cal portar la càmera rèflex digital.**

### FOTOGRAFIA DE RETRAT

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts d'11.30 a 13 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprèn com fer la fotografia de retrat. **Cal saber disparar de manera manual i cal portar la càmera rèflex digital.**



Fotografia: Victòria Labadie

### FOTOGRAFIA AMB FLAIX

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprèn a treballar amb el flaix de mà i el flaix incorporat de la teva càmera. **Cal saber disparar de manera manual i cal portar la càmera rèflex digital i el flaix de mà.**



Fotografia: Victòria Labadie

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### Música

### CANTA. ALLIBERA LA VEU

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 10 a 11.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

T'agrada cantar? Treballes amb la veu? Sovint et quedes afònic/a? Et donarem eines de respiració, de col·locació i moviment que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable.

### Esriptura

### CREACIÓ LITERÀRIA. EL CONTE

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

Descobreix el món del conte: el conte il·lustrat, el conte infantil, el relat breu, etc. Veurem diverses fonts, estils i referents i crearem el nostre propi conte. La creació pot ser tant en català com en castellà.

### ESCRIU. MINDFULNESS I PARAULA

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 19.30 a 21 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

T'agrada escriure? Connecta amb la paraula a través del Mindfulness. Apropa't des del microscopi i descobreix nous angles, nous conceptes, noves percepcions que t'ajudaran a trobar una nova manera d'escriure a través de petits trucs de meditació.

### RECURSOS

### Idiomes

### TRAVEL ENGLISH

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup A: dimecres de 10 a 11.30 h

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup B: dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Jordi Buxó

Aprèn eines bàsiques per fer-te entendre en les diverses situacions que es donen en un viatge (hotel, restaurant, vols, etc.). **Calen coneixements bàsics a nivell beginner.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)



Fotografia: Pixabay

### ANGLÈS CONVERSA ELEMENTARY

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL**

**Grup A:** dilluns de 17 a 18.30 h  
A càrrec de: Sara Costa

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL**

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

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL**

**Grup C:** dimecres d'11.30 a 13 h  
A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 16.40 € (4 sessions)  
Places: 18

Dirigit a les persones que han adquirit un nivell elementary i que volen començar a parlar i expressar-se en anglès. A través de diferents jocs desenvoluparem el llenguatge i expressions que ens ajudarà a guanyar més fluïdesa i confiança. **Cal tenir el nivell elementary (A1) com a mínim.**

### ANGLÈS CONVERSA PRE-INTERMEDIATE

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Jordi Buxó

Pràctica l'anglès mitjançant converses en petits grups per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Calen coneixements d'anglès a nivell pre-intermediate.**

### ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

**DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL**

Dilluns de 18.30 a 20 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Sara Costa

Pràctica el teu anglès mitjançant petits debats en parella/grups sobre temàtiques d'actualitat. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell intermediate.**

### IMPROVE YOUR ENGLISH PRONUNCIATION

**DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL**

Dimarts d'11 a 12.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Michelle Przemysk

Millora la teva pronunciació d'una manera pràctica. Dirigits a totes persones que tenen ganes de millorar tan la seva pronunciació com la seva

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

comprensió. **Cal tenir el nivell elementary (A2) com a mínim.**

### ITALIANO PER VIAGGIARE!

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL**

**Grup A:** dimecres de 18 a 19.30 h

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

**Grup B:** dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: M<sup>a</sup>José López

Italià pràctic per moure't pel país i poder conversar amb els italians. **Nivell principiant.**

### POSA EN PRÀCTICA EL TEU ITALIÀ

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: M<sup>a</sup>José López

No cal dominar l'idioma per practicar una de les llengües més maques del món. Una combinació de música, cinema i conversa amb la que practicaràs i aprendràs l'italià. **Nivell mig.**

### TREU PUNTA AL CATALÀ: CAL·LIGRAFIEM EL BARRI

**DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL**

Dijous de 10 a 12 h  
Preu: 32.80 € (4 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

A partir de l'imaginari del barri de Navas i amb el suport dels diaris i els micro relats quotidians, ens endinsarem en l'escriptura en català. Aprendrem a pensar, estructurar i adequar la redacció d'un text, així com a treballar la coherència i el to. Ens aproparem a l'ortografia, el lèxic, la comprensió escrita, la capacitat de síntesis i de comunicació d'una forma divertida.

\*La primera sessió inclou un itinerari pel barri

## INFORMÀTICA

### Informàtica

### TALLER DE NIK COLLECTION

**DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL**

Dimecres de 10 a 11.30 h  
Preu: 24.60 € (4 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprèn a utilitzar programes com Silver Efex Pro, Analog Efex Pro, Viveza i el HDR Efex Pro per a editar les teves imatges i que semblin més professionals. **Cal tenir coneixements bàsics d'edició de fotografia. Cal dur el propi llapis de memòria.**

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

### CUINA I GASTRONOMIA

#### Cuina i gastronomia

### CUINA REFRESCANT D'ESTIU

#### DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Gaudeix de les receptes més refrescants d'aquest estiu amb productes de temporada. Cal dur davantal i tupper.

### PASTISSERIA SENSE SUCRE (ECO)

#### 26 DE JUNY

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Maria Alcolado de "mesquememjar"

Per als que us agrada la rebosteria, us proposem alternatives saludables per gaudir dels dolços. Evitem el sucre refinat, els productes químics i els greixos saturats i explicarem com substituir-lo per endolcidors més naturals. No us oblideu el davantal i el tupper! Utilitzarem aliments ecològics i de temporada.

### CREMES I AMANIDES FRESQUES

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Descobreix com fer amanides i cremes fredes, refrescants i molt saboroses. Farem el gaspatxo de síndria, una sopa de meló i amanides de carbassa i tomàquet sec, una de bulgur o de cuscús. Cal dur davantal i tupper.

### SOPARS EN UN MOMENT

#### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer sopars fàcils en poc temps. Farem alguna crema freda, uns tomàquets farcits, una amanida de lleties amb espècies i algunes postres refrescants. Cal dur davantal i tupper.

### APERITIVUS

#### 28 DE JUNY

Dimecres de 10 a 13 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

Ara més que mai s'està recuperant l'hora del Vermut, i què millor que acompanyar-lo amb un aperitiu casolà. Aprendre a fer les nostres pròpies braves, els musclos al vapor, el pop a la gallega, etc, acompanyat d'un bon vermutet de la casa! Cal dur davantal i tupper.

### CARPACCIOS, TÀRTARS, CEBITXES I AMANIDES CREATIVES

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 17.15 a 19.15 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer tàrtars i carpaccios de carn, peix i mariscs i cevitxes de diferents països de Sud Amèrica acompanyats de diferents tipus d'amanides creatives. Cal dur davantal i tupper.

### CUINA ASIÀTICA ESSENCIAL I WOK

#### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Endinsa't en la cuina asiàtica i descobreix els seus sabors. Cuinarem al wok, farem samosas, xutneys, arrossos orientals molt aromàtics i saborosos, etc. Cal dur davantal i tupper.

### DE LA NEVERA A LA TAULA!!

#### DEL 30 DE JUNY AL 21 DE JULIOL

Divendres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

L'estiu és una estació idònia per fer àpats lleugers i refrescants, poder-los guardar a la nevera i tenir-los enllestits per poder consumir-los al moment. Farem plats de carn, peix i marisc per a combatre la calor. Cal dur davantal i tupper.

### DOLÇOS D'ESTIU

#### 5 DE JULIOL

Dimecres de 10 a 13 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

En aquest curs aprendrem a fer dolços amb tot el que ens aporta l'estiu. Aprendre a fer des del pastís d'albercocs al sablé bretó amb nata i fruita o alguna mousse fresca.

### TAST DE MOJITOS!

#### 6 DE JULIOL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec de: Cocktailxperience

Vols amenitzar les tardes caloroses d'estiu? Vine i t'ensenyarem com preparar



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

mojitos. Un aire fresc caribeny. Farem 3 combinacions. Cal portar alguna cosa per picar.

## DIPS

### 12 DE JULIOL

Dimecres de 10 a 13 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Ara que s'apropa l'estiu és un bon moment per preparar la taula a la terrasseta, convidar els amics i oferir-lis un dip. Aprendre a fer els més coneguts com el guacamole, l'humus, el tzatziki, etc, tot acompanyat per crudités, torrades o triangles de blat.

## TAST DE GINTÒNICS!

### 13 DE JULIOL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Cocktailperience

Des de que els anglesos varen arribar a l'Índia aquest glop ha estat un referent. Vols aprendre les millors combinacions? Farem 3 combinacions. Cal portar alguna cosa per picar.

## CUINA "AFTERWORK", RÀPIDA I SANA! ECO

### 17 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Maria Alcolado de "mesquemenjar"

Després de la jornada laboral i de les obligacions quotidianes, arribes cansat a casa, amb gana i no saps què cuinar de forma ràpida i saludable? Et volem donar solucions senzilles, amb pocs ingredients, i alhora saboroses i equilibrades. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada. Cal dur davantal i tupper.

## BATUTS VERDS

### 20 DE JULIOL

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Maria Alcolado de "mesquemenjar"

Descobreix el món dels batuts verds: sans, frescos i molt saborosos per a hidratar el cos. Utilitzarem aliments ecològics. Cal dur davantal i tupper.

## TALLERS INFANTILS

### Tallers infantils

## INICIACIÓ A LA DANSA DE 5 A 8 ANYS

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 17 a 18 h

Preu: 10.65 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Els infants s'iniciaran en jocs ballats en els quals s'introduirà la tècnica del ballet per a conèixer la base de la dansa. Una

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

bona activitat perquè els més petits comencin a utilitzar el seu cos gaudint.

## HIP HOP DE 6 A 10 ANYS

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 10.65 € (4 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.

## MODERN JAZZ DE 9 A 15 ANYS

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 10.65 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Descobreix el modern jazz que barreja la tècnica del jazz, amb la música més actual. Una forma de moure's amb implicació corporal i amb tècnica, però sense perdre l'explosió de moviments.

## TEATRE MUSICAL DE 7 A 14 ANYS

### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 16 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Prepararem un número musical en el qual la dansa, el teatre i el cant s'uniran. Aprendre la importància del treball en

equip i l'escolta grupal que dona el teatre, com també introduïrem la tècnica del cant, per a després poder ajuntar-ho tot i gaudir fent un número dels musicals més coneguts.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### Expressió i salut

## IOGA AMB NADONS

### DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Preu: 16.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Girbana Gómez

Practicar ioga amb el teu nadó, et donarà un espai de qualitat i connexió entre vosaltres. La respiració i la meditació t'obrirà un camí de pau, calma i confiança tant necessària en aquesta etapa de la criança. Cal dur manta o tovallola. El preu és per infant.

## FEM ZUMBA JUNTS! DE 7 A 12 ANYS

### DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 16.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Covadonga Viñas

Mou-te en família amb coreografies senzilles per a posarvos en forma junts! L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult que participa en l'activitat. El preu és per infant.



## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

### BALLEM LA MATERNITAT

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 16.40 € preu per infant (4 sessions)  
Places: 15  
A càrrec de: Wendy Lorena Granados

Ballar amb el teu nadó i recuperar 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. **Cal dur la motxila per al nadó.**

### PILATES AMB NADONS

#### DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18 h  
Preu: 16.40 € preu per infant (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Evi Charalampidou

L'objectiu del Pilates amb nadons és poder ajudar a la mare a fer activitat física específica per a la recuperació postpart a la vegada que estimularem el bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.). El preu és per infant.

### CUINA FRESCA EN FAMILIA (ECO)

**29 DE JUNY**  
Dijous de 17.30 a 19 h  
Preu: 6.15 € (1 sessió)

Material: 4 €  
Places: 18  
A càrrec de: Mercè Homar de "mesquememjar"

Amb el bon temps, ens ve de gust fer dinars de pícnic. Són divertits, una opció econòmica, fàcils de compartir i els podem preparar tots junts. Fugirem de la rutina dels entrepans i deixarem que els infants experimentin en la presentació i preparació d'aperitius o amanides completes. Introduïrem verdura, fruita, cereals i/o llegums. Utilitzarem aliments de temporada i ecològics.

### FÉS UNA ROSA DE SABÓ ARTESÀ

**12 DE JULIOL**  
Dimecres de 10 a 11 h  
Preu: 4.10 € (1 sessió)  
Material: 2 €  
Places: 12  
A càrrec d'Isabel Zaro de "Los Jabones de Luna"

Veniu a passar una estona molt entretinguda i alhora creativa. Elaborarem nosaltres mateixos una rosa de sabó artesà i una capseta en forma de cor per guardar-lo. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult que participa en l'activitat. El preu és per infant.

### ITINERARIS

#### Itineraris

NOTA IMPORTANT: Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris. És imprescindible facilitar un número de telèfon

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

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.

### RUTA LA BARCELONA MAÇÒNICA

**29 DE JUNY**  
Dijous a les 18 h  
Punt de trobada: Passeig de Sant Joan 26, davant entrada Biblioteca Arús  
Durada: aprox. 2.5 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Jordi Pisa

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem seguir les seves pistes? Descubriem tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

### PASSATGERS AL TREN! HISTÒRIA DEL FERROCARRIL A BARCELONA

**4 DE JULIOL**  
Dimarts a les 19 h  
Punt de trobada: Pla de Palau, banda de muntanya, davant de la Llotja.  
Durada: 2.5 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Miquel Carandell

Coneixerem els orígens del tren, les estacions que s'han construït i destruït i moltes històries relacionades amb els ferrocarrils de Barcelona. Preparats pel viatge?

### RUTA BARCELONA NOCTURNA I TERRORÍFICA

**13 DE JULIOL**  
Dijous a les 22 h  
Punt de trobada: Av. Francesc Cambó 16, davant terrassa restaurant Cuines Santa Caterina  
Durada: 2 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Jordi Pisa

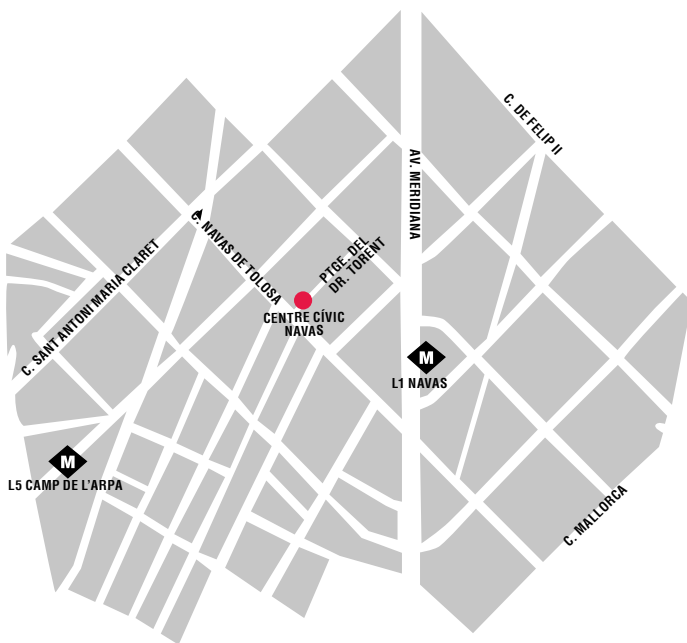
Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, esperits, ànimes en pena, heretges, vampirs i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han esdevinguts als seus vials.

### L'ESPIRITISME A BARCELONA

**20 DE JULIOL**  
Dijous a les 19 h  
Punt de trobada: Plaça Reial, al costat de la font de les Tres Gràcies.  
Durada: 2.5 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Miquel Carandell

Coneixerem el moviment espiritista que es va desenvolupar a Barcelona a finals del segle XIX i principis del XX. Coneixerem poetes capellans amb problemes d'esperits, científics que van recolzar les teories espiritistes; d'altres que no van creure-hi i metges que sostenien que les mèdiums estaven simplement malaltes. Anem a buscar esperits per la ciutat!

## MAPA



### ADREÇA

Ptge. Dr. Torrent, 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](http://ccnavas.cat)  
[ccnavas@bcn.cat](mailto:ccnavas@bcn.cat)  
[twitter.com/navascc](https://twitter.com/navascc)  
[facebook.com/ccnavas](https://facebook.com/ccnavas)  
[instagram.com/ccnavas](https://instagram.com/ccnavas)

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de  
Sant Andreu**