

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener - març 2018



Espai de connexió, de
diversitat un espai plural
ple de cultura i activitats

Centre Cívic Navas

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

ART I HISTÒRIA pàg. 04

LITERATURA pàg. 05

ASTRONOMIA pàg. 05

GEOGRAFIA pàg. 05

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 05

CREIXEMENT PERSONAL pàg. 05

SALUT pàg. 08

EXPRESSIÓ pàg. 10

EXPRESSIÓ pàg. 10

BALLS I DANSES pàg. 16

TEATRE pàg. 20

CREATIVITAT pàg. 21

EXPRESSIÓ PLÀSTICA pàg. 21

FET A MÀ pàg. 22

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS pàg. 22

MÚSICA pàg. 23

ESCRITURA pàg. 24

RECURSOS pàg. 24

JOCS pàg. 24

IDIOMES pàg. 24

INFORMÀTICA pàg. 29

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 32

TALLERS INFANTILS pàg. 32

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 33

SEMINARIS EN FAMÍLIA pàg. 35

ITINERARIS pàg. 46

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

DEL 20 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Podreu 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 4 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

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, 8 de gener de 2018

Podreu 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'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.

· 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 novembre al 29 de desembre**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció presencialment al centre (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 29 de desembre**. 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 ubicació 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, 8 de gener, 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.

· 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.

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

· Totes les activitats excepte les marcades com a noves, els seminaris i els itineraris, porten impartits un trimestre.

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

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

· 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 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 ccnavas.cat

HUMANITATS

Art i Història

LA VOLTA AL MÓN A TRAVÉS DELS MUSEUS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d' Anna Freixas de Trama Serveis Culturals

A partir d'imatges, audiovisuals i recursos virtuals, visitarem les col·leccions i exposicions dels museus més importants del món.

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec d'Emili Balsera de Trama Serveis Culturals.

Descobrirem el patrimoni artístic de Barcelona 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.

GRANS MENTIDES DE LA HISTÒRIA

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Jordi Pisa

Vine a descobrir què hi ha de cert i què no en la història. Estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades, per veure si superen un escrutini històric i científic.

HISTÒRIA DE L'ART I ARQUEOLOGIA DEL MÓN ANTIC

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Jordi Pisa

Acompanya'ns en un viatge per les joies del Món Antic, per comprendre millor les cultures que les van crear i valorar les restes que ens han arribat.



foto: wikipedia

TALLERS

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

Literatura

LITERATURA LLATINOAMERICANA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: William Viscaino

Introdueix-te, identifica i reconeix els diferents autors de la literatura llatinoamericana.

Astronomia

DESCOBRINT EL SISTEMA SOLAR

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

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

Si tens ganes de descobrir com va néixer el sol, d'on va aparèixer la lluna i molts d'altres misteris, aquesta és la teva activitat.

Geografia

ÚS DE MAPES DIGITALS I APLICACIONS MÒBILS PER SENDERISME

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19 h

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

Places: 18

A càrrec de: Roc Carrión, geògraf i cartògraf

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

CURS BÀSIC D'ORIENTACIÓ I CARTOGRAFIA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 19 a 20 h
Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)
Places: 18
A càrrec de: Roc Carrión, geògraf i cartògraf

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.

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

GRAFOLOGIA - 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)

TALLERS

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

Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista, especialitzada en anàlisis grafopsicològic

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. **Porten 1 trimestre.**

CRIMINALÍSTICA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 20 a 21 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista, especialitzada en anàlisis grafopsicològic

Descobreix la criminalística, una ciència multidisciplinària que aplica mètodes i tècniques validades científicament per a la resolució de delictes.



foto: Pixabay

VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS. II NIVELL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de Valentina Rossi

Continuarem introduint-nos en el Programa de Reducció de l'estrès i l'ansietat, basat en el Mindfulness que ens ajuda a viure en el moment present. **Cal haver practicat algun cop el Mindfulness.**

L'AUTOCONeixEMENT, CAMÍ D'ALLIBERAMENT

DEL 16 DE GENER AL 13 DE FEBRER

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 41 € (5 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó

Aprèn a conèixer-te i estimular el teu propi procés de desenvolupament personal.

AUTOESTIMA, NEUROCIÈNCIA I BENESTAR

DEL 16 DE GENER AL 13 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 41 € (5 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó

Curs de desenvolupament i creixement personal, on treballarem l'autoestima des d'una perspectiva àmplia i actualitzada.

TALLERS

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

L'IMAGINARI ORACULAR

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Vera Paulino, Art Terapeuta

Descobreix aquest mètode d'autoconeixement que potencia la renovació de la pròpia percepció. A través de l'Art Teràpia i de dinàmiques d'expressió artística, com el dibuix i l'escriptura, jugarem i explorarem, de manera creativa, l'Imaginari Oracular.

PRÀCTICA DEL TAROT

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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: 18

A càrrec de: Teresa Carro

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

PNL: UNA EINA PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ I LA RELACIÓ AMB ELS ALTRES

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Isabel Cayuela, Psicòloga

La PNL pot ajudar-nos a ser més conscients dels nostres comportaments i a comunicar-nos i relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten. **Es recomana tenir algun coneixement del PNL.**

FÍSICA I FORENSE

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Sergio Arroyo, antropòleg forense, de Trama Serveis Culturals

Ens aproximarem a les ciències físiques i forenses que tenen la difícil tasca de descriure i quantificar, en base al mètode científic, la variabilitat humana.

CONNEXIÓ INTERIOR: EDUCANT LA INTERIORITAT

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carmen Laura Sánchez, psicòloga i psicoterapeuta

Treballarem la connexió amb un mateix per aprendre a escoltar, respectar i deixar-nos guiar pel nostre cos.

TALLERS

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

VIURE EN POSITIU

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Aprèn a dirigir els pensaments i les emocions en la direcció positiva per ser més conscients de les pròpies capacitats i virtuts i poder fer front a situacions negatives.

MINDFULNESS EN POSITIU

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Practica el Mindfulness en positiu i treu profit de la consciència dels teus propis pensaments, les emocions i del teu cos.

AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

DE L'11 DE GENER AL 22 DE FEBRER

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 57.40 € (7 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Ressalta la teva bellesa i aprèn trucs bàsics de maquillatge. Treu el millor partit dels teus trets més característics. **Cal dur** tot el maquillatge que es

tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demaneu indicacions).



foto: Pixabay

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Salut

JIN SHIN JYUTSU

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marc Roca i la 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 emocions i el benestar amb els dits de les mans. Aquest antic art, d'origen japonès, estableix relacions clares entre les emocions i les reaccions del cos (en forma de molèsties, lesions, malalties i tot tipus d'afectacions).

L'ART DE MEDITAR

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 12 a 13 h

Preu: 41 € (10 sessions)

TALLERS

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

Places: 14

A càrrec de: Girbana Gómez

La meditació redueix el nivell de cortisol, aporta major consciència i ens ajuda a veure la profunditat de l'ésser. Cal dur manta o tovallola.

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 10.30 a 12 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 colorir el propi mandala. **Cal dur** una capsa de 36 llapis de colors.

INICIACIÓ AL MASSATGE CRANIAL I FACIAL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 12 a 13.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderon

Aprendrem a realitzar un massatge a la cara, el cap i a la part superior del pit tocant punts i realitzant moviments que ens permetin relaxar a la persona que els rep. **Cal portar** tovallola mitjana, tovallola petita, crema hidratant, alcohol i tovalloletes desmaquillants (si utilitzes maquillatge).

REEDUCACIÓ VISUAL: VEURE-HI MILLOR DE MANERA NATURAL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Josep M^a Calpe

Aprèn, amb el mètode Bates, a ser conscient dels teus ulls i com una sèrie d'exercicis poden ajudar-te a millorar la vista. **Cal dur** roba còmoda i estoig per a guardar les ulleres i/o les lentilles.

EXERCINT LA MENT

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Places: 10

A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

Preu: 61.50 € (10 sessions)

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

TALLERS

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

TALLER SHIATSU - 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Esteban Miñarro

El Shiatsu és un art terapèutic, d'origen japonès, orientat a potenciar i restablir la salut utilitzant les pressions amb dits i mans, els estiraments i les mobilitzacions de les diferents parts del cos. Aquest curs és continuació, **s'ha de tenir uns coneixements mínims per poder seguir la classe.**

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Places: 18

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h
Places: 13

Preu: 61.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Alicia López

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

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Girbana Gómez

La pràctica regular de ioga-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.



foto: pdepositphotos

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Núria Mena

TALLERS

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

CARDIO - STRECHING

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Covadonga Viñas

Activitat que combina el treball cardiovascular i els estiraments per a guanyar elasticitat i millorar la postura. Cal dur tovallola.

TONO - STRECHING

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Covadonga Viñas

Activitat que combina el treball muscular i els estiraments per ajudar a guanyar elasticitat i agilitat. Cal dur tovallola.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 16 a 17 h
Places: 18

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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.

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. Cal dur tovallola i aigua.

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'André Torres

Gimbra és una activitat dirigida que barreja exercicis de gimnàstica amb moviments de la Capoira per al manteniment, la tonificació i la relaxació del cos. Cal dur tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup A: dimarts i dijous d'11 a 12 h
Preu: 82 € (20 sessions)
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 19 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Places: 13

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

TALLERS

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

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA II NIVELL

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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.

Aprofundeix en el mètode hipopressiu, realitzant exercicis teòrics i pràctics. 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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h
A càrrec de: Girbana Gómez

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup D: dijous de 12 a 13.30 h
A càrrec de: Girbana Gómez

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 13

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup E: divendres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

IOGA PER EMBARASSADES

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 16.30 a 17.30 h
Preu: 41€ (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de Girbana Gómez

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te física i psicològicament, reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. Cal dur tovallola. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

TALLERS

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

IOGA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places:18
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Núria Mena

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de: Celeste Ayús

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup E: dimecres de 21 a 22 h
A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 13

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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

TALLERS

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

Grup I: dijous de 21 a 22 h
A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 18

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup J: divendres de 10 a 11 h
A càrrec de: Ricardo Moreira
Places: 13

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 10 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 82 € (20 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nil Ortin

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. **Els Pilates dels grups E, I i J són d'intensitat mitjana-alta.**

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
A càrrec de: Neritza Pinillos
Grup B: dimarts de 21 a 22 h
A càrrec de: Celeste Ayús
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13

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

AERÒBIC-PILATES

N

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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 dur roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

PILATES TONIFICANT

N

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres d'11 a 12.30 h
Preu: 61.50 € (10 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 dur roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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.

TALLERS

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

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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 dur roba còmoda, tovallola i aigua.



foto: pdepositphotos

MANTENIMENT SUAU

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nil Ortin

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

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nil Ortin

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

IOGA DANCE

DEL 19 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix l'entrenament de les estrelles. El ioga i la dansa connectades per a ajudar-te a millorar el cos i la respiració. No es requereix experiència prèvia en ninguna de les dos disciplines.

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

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 12.30 a 13.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Montse Benavides, Psicòloga i Ludoformadora

Aprèn a relaxar-te i activar-te mitjançant la música, el ritme, el joc, la respiració i el descans, deixaràs enrere les tensions de la vida diària.

TALLERS

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

BOLLYFITNESS

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: divendres de 12.30 a 13.30 h

Places: 18

Grup B: divendres de 18 a 19 h
Places: 14

Preu: 41 € (10 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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec de: Covadonga Viñas

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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: Núria Mena

Places: 18

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup E: dijous de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Places: 18

Grup F: dijous de 18.30 a 19.30 h

A càrrec de: Núria Mena

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Grup H: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Laura Martín

Places: 13

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup I: divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de: Laura Martín

Places: 18

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup J: dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Jose Luis Quijada

Places: 18

Preu: 41 € (10 sessions)

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. Cal portar tovallola i aigua.

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: l'Ildefons Vilanova

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

TALLERS

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

DANSA ORIENTAL

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

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



Fotografia: Johanna Lozada

SWING SOL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 21 a 22 h

Places: 18

A càrrec de: Dori de Swing Les Corts

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 19.30 a 20.30 h

Places: 14

A càrrec de: Montse de Swing Barcelona- El Temple del Swing

Preu: 41 € (10 sessions)

Vine a carregar-te d'energia i d'optimisme mitjançant els moviments i passos del swing, no et cal parella! I doni per a totes les edats.

SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 82 € preu per parella (10 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Covadonga Viñas

Aprofundeix en les passes de la salsa cubana per anar introduint, diverses figures típiques. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Calen coneixements.**

SEVILLANES I OLÉ!

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderón

Segueix aprenent aquest ball típic del sud d'Espanya! A més d'adquirir nocions d'aquest ball, ho passarem bé i prendrem consciència del cos i la capacitat per relacionar-nos amb ell. **Calen coneixements.**

BALL EN LINIA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 12 a 13 h

Preu: 41€ (10 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Elisabeth Castejón

Farem coreografies de molts estils i ritmes diferents (pop, tecno, swing, llatins, tango, etc.) Exercitarem la memòria, la coordinació i farem exercici i risoteràpia. Vine a divertir-te!

TALLERS

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 82 € preu per parella (10 sessions)
Places: 7
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Aprofundeix i amplia els passos bàsics per poder ballar i gaudir dels diferents ritmes dels balls de saló. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Calen coneixements.**

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 20 a 21 h
Grup B: dimarts de 21 a 22 h

Preu: 82 € preu per parella (10 sessions)
Places: 7
A càrrec de: Rosa Vallverdú

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres, aprendrem a 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.**

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Introdueix-te en aquesta dansa dinàmica, amb molt "sabor" donat per la percussió i moviments inspirats en la influència africana i en la música caribenya. Aquesta dansa és apta per totes les edats. Cal portar ampolla d'aigua.

RITME - BALL

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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.

TALLERS

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

BATXATA EN PARELLA

N

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimercres de 12 a 13.30 h
Preu: 123 € preu per parella (10 sessions)
Places: 7
A càrrec de: Nayan Jaimes

Aprèn a ballar un dels ritmes més populars de la República Dominicana. Domina el ritme i les seves principals passes i estils. Es ballarà de forma individual i en parelles. **Cal inscriure-s'hi amb parella.**

BALLA MUSICALS!

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Converteix-te en tota una estrella de Broadway. Aprèn coreografies dels musicals més famosos com Cabaret, Chica-go, Moulin Rouge, etc.



foto: Pixabay

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

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.**

TRIBAL FUSION

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimercres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
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. **Calen coneixements bàsics de dansa del ventre/oriental o tribal.**

BURLESQUE

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

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

TALLERS

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

MODERN JAZZ

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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. Utilitza diferents tècniques com les del ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.

BALL ACTIU

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h

Preu: 61.50 € (10 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. No t'ho pensis més i balla!

LINDY HOP AMB PARELLA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 82 € preu per parella (10 sessions)
Places: 7

A càrrec de: Jorge de Swing Barcelona – El Temple del Swing

Lindy Hop és el ball estrella dels balls swing en parella. És idoni per a totes les edats. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Consulteu contraindicacions a la web.**

Teatre

TEATRE MUSICAL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Núria Delgado

Curs de teatre musical per adults, on podràs iniciar-te i aprendre la tècnica del cant, de la dansa i la interpretació.

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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. **Calen uns mínims coneixements.**

TALLERS

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

FEM TEATRE! – 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec d'Arola Segarra de Trama Serveis Culturals

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. **Calen coneixements.**

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Sergio Podadera

Descobreix com fer composicions i dibuixos mitjançant el carbonet, les cretes i el grafit. **Cal dur** bloc de dibuix, llapis, goma i maquina.

NINOTS SOLF. ENTRETENIMENT CREATIU I EMOTIU

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Alicia Corripio

Aprèn a fer el teu ninot Solf. Peces úniques que es caracteritzen pel seu cap sobre dimensionat, contorns suaus, sabates grans i sobre tot, pel seu ampli somriure.



PINTURA JAPONESA II

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous d'11.30 a 12.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Continua descobrint i experimentant amb la pintura japonesa. Una pintura naturalista, que busca l'harmonia **Calen coneixements.** **Cal dur** bloc de dibuix DIN3, pinzell japonès i tinta Quink o tinta xinesa.

TALLERS

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

DIBUIX I PINTURA

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Gabriela Galileo

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** bloc de dibuix, llapis, goma i maquinaeta.



foto: wikipedia

Fet a mà

INICIACIÓ AL PATRONATGE

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprenderàs a fer diferents tipus de patrons de samarretes, bruses, faldilles, pantalons, etc. per a fer-te la teva pròpia roba. **Cal dur** tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regle, cartabó (el més gran possible).

PATCHWORK. UN HOBBY PER A TOTHOM

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

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

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

Descobreix un espai on aprendre aquesta tècnica i on poder confeccionar les teves pròpies peces. **Cal portar** un petit costurer (agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.)

Fotografia i Audiovisuals

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX - 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Victòria Labadie

DEL 18 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

TALLERS

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

A càrrec de: Paula Latimori

Places: 16

Continuem amb la segona part del curs! Ja hem après a treballar amb la ISO-diafragma-obturador, i aquest trimestre, anirem més enllà. **Cal dur** la càmera rèflex. **Porten 1 trimestre.**

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositius i narratius de la fotografia. Si ja tens els coneixements bàsics i vols anar més enllà, aquest és el teu lloc! **Cal dur** la càmera rèflex. **Calen coneixements de fotografia amb càmera rèflex.**

SAFARIS FOTOGRAFICS NOCTURNS

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Carola García

T'agrada la fotografia nocturna? Farem sortides de camp per posar en pràctica les habilitats amb la càmera des d'una perspectiva nocturna. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. Primera

classe serà al Centre Cívic. **Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tingui el control manual.

SAFARIS FOTOGRAFICS

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dissabte d'11.30 a 13 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Carola García

T'agrada la fotografia? Farem sortides de camp per posar en pràctica les nostres habilitats amb la càmera, on aprendrem i ens ho passarem molt bé. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. Primera classe serà al Centre Cívic. **Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tingui el control manual.

Música

GUITARRA – 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A (iniciació-2T): dimecres de 18.30 a 19.30 h

Grup B (nivell mig): dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

Vine i aprèn a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur** la guitarra clàssica. **Nivell iniciació-2T:** seguirem

TALLERS

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

coneixent acords. **Porten 1 trimestre.**

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

CANTA: ALLIBERA LA VEU

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec d'Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

Treballes amb la veu? T'agradaria aprendre a cuidar-la i a alliberar-la? Et donarem eines de respiració, de col·locació i moviment que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable, a connectar amb ella i amb el teu cos. No cal experiència prèvia.

Esriptura

STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 9 DE GENER AL 6 DE FEBRER

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 16

A càrrec d'Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach

Comparteix un espai creatiu on podràs expressar-te a través de l'escriptura. Coneixerem les claus bàsiques de la narrativa. Realitzarem pràctiques per a millorar els nostres textos.

TALLER DE CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 13 DE FEBRER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Sergio Zeni

Vine a compartir un espai on podràs expressar-te a través de l'escriptura. **El curs és fa en castellà.**

RECURSOS

Jocs

APRÈN A JUGAR A ESCACS (I MOLT MÉS...)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ
Grup A: divendres de 10.30 a 12 h
Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Sergi Garcia de l'Escola d'Escacs Miguel Illescas (EDAMI),

Els escacs són molt més que un joc: són esport, art, ciència... Vine i descobreix que és un joc fàcil i apassionant!

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ - 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

TALLERS

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

Grup A: dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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

Places: 18

Dirigit a persones que volen continuar aprenent l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. **Cal un mínim coneixement. Porten 1 trimestre.**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h
A càrrec de: Pascal Verkest

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: dijous de 18 a 19 h
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18

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

FRANCÈS CONVERSA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10.30 a 12 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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

Places: 18

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 - 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 17.30 a 19 h
A càrrec de: Sydney Triggs

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Michelle Przemysk
Grup C: dimecres de 19.45 a 21.15 h
A càrrec de: Sara Costa

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell Beginner Continuació. Porten 1 trimestre.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemysk
Grup B: dimecres de 17 a
18.30 h

A càrrec de: Sydney Triggs

Grup C: dimecres de 16.30 a
18 h

A càrrec de: Sara Costa

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Brian Mallon

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que ja tenen una base mínima de coneixements (el present simple, els possessius i els demostratius, do / don't, can / can't, els números, els dies de la setmana, etc.) però, no prou per passar a nivells superiors i segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. Es fa un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Pre-elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 18.30 a
20 h

A càrrec de: Steve Smith

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 dominen 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 es el teu curs. **Nivell Elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Alicia Goldsworthy

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup C: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Brian Mallon

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs dirigit a alumnes que han fet el taller 0.75 i a persones amb un bon coneixement del past simple i el futur (going to) així com coneixements de present perfect. **Nivell Post-elementary alt.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19 a 20.30 h
A càrrec de: Sydney Triggs

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 10 a
11.30 h

A càrrec de: Bori Varkonyi

Grup C: dimecres de 18 a
19.30 h

A càrrec de: Sara Costa

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a qui tenen una base ferma però, els hi manca vocabulari. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, amb consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell pre-intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Bori Varkonyi

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a qui ja tenen interioritzats els temps verbals i molt de vocabulari. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

A càrrec de: Sara Costa

Curs pensat per a qui ja tenen interioritzats tots els aspectes de la llengua i molt de vocabulari i volen avançar en el coneixement de l'anglès. Aprofundirem en gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, emfatitzant molt en la conversa i fluïdesa de la llengua. **Nivell Advanced.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Bori Varkonyi

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.**

TALLERS

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

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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. 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 intermedietate.**

VINE A APRENDRE CATALÀ!

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals

Aprèn vocabulari, expressions i normes ortogràfiques bàsiques de la llengua catalana amb l'objectiu d'assolir un nivell bàsic. Practicarem la llengua escrita i l'oral. **No cal saber-la escriure, però sí que és important entendre-la o, com a mínim, que resulti familiar per poder seguir les classes.**

CATALÀ AVANÇAT

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals

Si t'apassiona la llengua catalana i tens força nocions de la seva estructura però, 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 - 2T

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 17.15 a 18.15 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: M^aJose López

Segueix iniciant-te en la llengua italiana, descobreix la gramàtica, la fonètica i el vocabulari d'aquest idioma. **Porten 1 trimestre.**

ITALIÀ NIVELL MIG

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 19.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: M^aJose López

Si ja tens unes mínimes nocions de gramàtica, aquest és el teu nivell per seguir avançant en la llengua italiana i parlada. **Calen coneixement mínims de l'idioma.**

TALLERS

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

ITALIÀ GRAMÀTICA + CONVERSA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 19.30 a 21 h
Preu: 61.50 € (10 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.**

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0 - 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Hi ha persones que, per alguna circumstància no han pogut aprendre a utilitzar l'ordinador. Un viatge de molts quilòmetres comença amb el primer pas; aquest taller n'és l'oportunitat. **Cal algun coneixement. Porten 1 trimestre. Cal dur un llaips de memòria.**

INFORMÀTICA 1

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Jesús Burjales

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de: "Mirmiki"

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12

T'agradaria consolidar i aprofundir els teus coneixements d'informàtica d'usuari? Treballarem configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements d'informàtica. Cal dur un llaips de memòria.**

INICIACIA'T AL WINDOWS 10

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A (2T): dimecres de 10 a 11.30 h
Grup B: dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el Windows 10 on descobrirem i aprendrem a utilitzar-lo i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal portar un portàtil o tauleta amb Windows 10. Per al Grup A calen coneixements, porten 1 trimestre.**

TALLERS

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

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10

N

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Aprofundeix en els coneixements més específics i avançats per a dominar el Windows 10. **Calen coneixements d'informàtica. Cal portar** un portàtil o tauleta amb W10.

SEGURETAT EN ELS NOSTRES ORDINADOR, MÒBILS I TABLETS

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Virus, malware i ransomware, etc. Descobreix què són i que podem fer per a que no ataquin els nostres dispositius. **Cal portar** un portàtil o tauleta.



foto: pixabay.com

LIGHTROOM - 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Si ja saps importar/exportar imatges i l'edició bàsica del programa, ara és el moment d'anar més enllà! **Calen coneixements bàsics d'informàtica i del programa. Porten un trimestre. Cal dur** un llapis de memòria.

MÒBILS I TABLETS ANDROID

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Si tens un dispositiu Android vine i aprèn els bàsics més importants per poder treure-li partit, en el dia a dia. **Cal portar** un mòbil i/o tauleta.

MULTIMÈDIA: IMATGES, MÚSICA I VIDEOS

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

TALLERS

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

Descobreix com treure partit al retoc d'imatges, com gestionar la música que t'agrada i com editar vídeos de forma senzilla amb el teu ordinador. **Cal portar** un portàtil. **Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

OFIMÀTICA: WORD, EXCEL I POWERPOINT 0

N

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17.30 a 19 h

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Descobreix com treure partit de les eines bàsiques de l'ordinador per redactar textos, gestionar números i preparar presentacions. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

OFIMÀTICA: WORD, EXCEL I POWERPOINT 1

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Continuació del taller Ofimàtica 0, amb l'objectiu d'assentar les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i d'ofimàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

INTERNET: QUÈ ÉS EL NÚVOL?

N

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 12 a 13.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: "Mirmiki"

Internet obre un nou món de possibilitats. Navegarem per la xarxa per a cercar respostes, solucions i aprenentatge. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

DEL 11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

N

Grup A: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Carola García

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B (2T): divendres d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Victòria Labadie

Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 12

Aprèn tot el que necessites per treballar les teves fotografies amb el programa de retoc més conegut i utilitzat. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria. **En el grup B cal saber** fer seleccions i treball bàsic amb capes. **Porten 1 trimestre.**

TALLERS

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

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 61.50 € (10 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!

DEL 15 DE GENER AL 5 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 20 h
Preu: 65.60 € (8 sessions)
Material: 25 €
Places: 18
A càrrec de: María Alcolado, nutricionista

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



foto: pixabay

CUINA DE MERCAT

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h
Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h
Preu: 61.50 € (10 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

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
Preu: 26.60 € (10 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!

TALLERS

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

FUNKY DE 9 A 15 ANYS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 26.60 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Delgado

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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 INICIACIÓ DE 7 A 13 ANYS – 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Continua descobrint la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins. Nivell iniciació-continuació. **Porten 1 trimestre. Cal dur la guitarra clàssica.**

TALLERS EN FAMÍLIA

Tallers en Família

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 16 a 17 h
Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Niki Valente

Estimula l'infant per a que estimi i visqui la música fent que aquesta, contribueixi a la seva educació global. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.



foto: pixabay.com

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 17 a 18 h
A càrrec de: Niki Valente

TALLERS

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

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
A càrrec de: Núria Luterbacher

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 12

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

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
A càrrec de: Niki Valente

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 18 a 19 h
A càrrec de: Núria Luterbacher

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 12

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

IOGA AMB NADONS

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts d'11 a 12 h
Preu: 41 € preu per infant (10 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. Cal dur manta o tovallola. El preu és per infant.

GINNÀSTICA POSTPART

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13

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

A través del mètode hipopressiu, es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pèlvic per a la recuperació postpart. Cal dur roba còmoda i una tovallola. L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. **Cal consultar contraindicacions a la web.**

PILATES AMB NADONS

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 12

A càrrec de: Evi Charalampidou

Practicar el mètode Pilates amb el teu nadó, t'ajudarà a fer activitat física específica per a la recuperació postpart a la vegada que estimularàs el bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.). El preu és per infant.

TALLERS

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

BALLEM LA MATERNITAT

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Mena

Recupera la forma física d'una manera lúdica i divertida amb el teu nadó mitjançant moviments de dansa i estiraments específics. El preu és per infant.

A MOURE L'ESQUELET! DE 5 A 9 ANYS

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Núria Mena

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

SEMINARIS EN FAMÍLIA

Cuina i gastronomia

CUINA EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS (ECO)

18 I 25 DE GENER

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

8 I 15 DE FEBRER

Grup B: dijous de 17.30 a 18.30 h

8 I 15 DE MARÇ

Grup C: dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 8.75 € preu per infant (2 sessions)
Material: 5 €
Places: 12
A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Deixarem que els petits reconguin i experimentin textures, colors, olors i sabors mitjançant plats fàcils i divertits per cuinar junts. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i tupper. S'utilitzen aliments ecològics.

GALETES DE MINIOM 3D DE 4 A 8 ANYS

20 DE GENER

Dissabte d'11 a 13.30 h
Preu: 10.95 € preu per infant (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 12
A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farem una boníssima recepta de galetes i mentre es refreden, crearem diferents miniomis en 3D amb pasta de sucre. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

PANETS DE LLET DE 4 A 8 ANYS

17 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

El menús, faran aquesta saborosa recepta des de cero, que els permetrà veure com s'elabora el pa tradicionalment. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. . Cal dur davantal i tupper.

REGAL PEL PAPA! DE 4 A 8 ANYS MINI PASTÍS DE CAMISA

17 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.15 € preu per infant (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farcirem un gustós brioix amb crema de xocolata, el folrarem de pasta de sucre de colors, realitzarem tots i cadascú dels detalls de la camisa i per últim, posarem a cada pastís una etiqueta de paper de sucre on escriurem amb tinta comestible el nom de cada papa. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. . Cal dur davantal i tupper.



foto: Elisabet Pintor

Recursos i Creixement personal

APAGA LA RÀDIO DELS TEUS PENSAMENTS NEGATIUS

15 DE GENER

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn estratègies per interrompre el cicle verinós que suposen els pensaments negatius i descobreix com distanciar-te del que no et deixa avançar.

GESTIÓ D'EMOCIONS: NO DEIXIS QUE EL TEU VAIXELL S'ENFONSI

22 DE GENER

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn a identificar les emocions que més ens afecten, com ens relacionem amb elles i com gestionar-les.

TALLERS

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

PREN EL TIMÓ DE LA TEVA VIDA: TRAÇA EL TEU PLA D'ACCIÓ I CREIXEMENT

29 DE GENER

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Descobreix la importància dels valors, les metes i els objectius i dissenya el teu propi pla d'acció per al teu creixement personal.

INTRODUCCIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 3 AL 24 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Pilar Cases

Què és i com ens ajuda a la vida quotidiana la intel·ligència emocional? Aprèn, reflexiona i posa en pràctica estratègies per a millorar la nostra intel·ligència emocional.

PARLAR EN PÚBLIC: FÉS FRONT A LES TEVES PORS

5 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn estratègies per gestionar la por a parlar en públic.

TELEGÈNERE. LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN LES SÈRIES DE FICCIÓ CONTEMPORÀNIES

6 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Trama Serveis Culturals

Què ens diuen les sèries de ficció contemporànies sobre la violència de gènere? Veurem quin paper poden jugar les ficcions contemporànies en el camí cap a la no-violència i la igualtat de la mà de sèries com Joc de trons, The walking dead, Mad men o Orange is the new black.

O NO M'EXPLICO O NO M'ENTENS: ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ EN PARELLA

12 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Analitzarem àrees de conflicte comuns en les relacions de parella, treballarem formes de comunicació i veurem que, l'acceptació de les diferències és una part essencial de la relació.

TALLERS

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

CÒMICS CONTRA EL MASCLISME

13 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Places: 18
A càrrec de: Trama Serveis Culturals

Explorarem les possibilitats gràfiques, narratives i estètiques d'aquest llenguatge des d'una perspectiva de gènere.

Salut, Imatge i Ball

AUTOMAQUILLATGE DE BODES I EVENTS

DEL 8 AL 22 DE MARÇ

Dijous de 19 a 21h
Preu: 24.60 € (3 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn tècniques de maquillatge de tendència per a bodes i events. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions).

BALL ACTIU

13 DE GENER

Grup A: dissabte d'11.30 a 13 h

3 DE FEBRER

Grup B: dissabte d'11.30 a 13 h

3 DE MARÇ

Grup C: dissabte d'11.30 a 13 h

Preu: 6.15 € (1 sessió)
Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Gaudeix del ball i aprèn coreografies senzilles al mateix moment que ballem. No et cal parella!

MASTERCLASS. DANSES DE COLOMBIA

27 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Places: 18
A càrrec de: Nayan Jaimes i Carlos Álvarez

Ens acostarem als ritmes tradicionals i moderns més importants de Colòmbia. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país divers amb arrels africanes i europees. La música serà en directe.

MASTERCLASS. DANSES DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

17 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Places: 18
A càrrec de: Nayan Jaimes i Carlos Álvarez

Deixa't seduir per les danses de la República Dominicana. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país caribeny: batxata, merengue, merengue ripiau, etc.

MASTERCLASS. DANSES DEL PERÚ

10 DE MARÇ

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)

TALLERS

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

Places: 18
A càrrec de: Lucía Alcalá

Ens acostarem els ritmes tradicionals i moderns més importants de Perú. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país Andí. Dansa afro costeres i carnivals.

Creativitat

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL I

13 DE GENER

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 14.35 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 14
A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn, des de zero, el funcionament de la màquina de cosir. Farem 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).

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

20 DE GENER

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 14.35 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 14
A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprofundeix en l'ús de màquina de cosir, farem traus i confeccionarem un necesser amb cremallera i folre i cosint corbes. **Són necessaris coneixements bàsics de costura a**

màquina. Cal dur màquina de cosir i un costurer (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, guix de roba).

TALLER DE CAIXES DECORADES

20 I 27 DE GENER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Aprèn a treballar el decoupage, decape i estergit, l'ús de pintures especials, tintes, vernissos, plantilles i diferents papers per a decorar sobre una caixa. No és necessari coneixements previs. **Cal portar** davantal i tisores.

DISSENYA EL TEU ABRIC KIMONO

27 DE GENER

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 14.35 € (1 sessió)
Places: 14
A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar un abric kimono amb un patró que te'l podràs endur per reproduir-lo les vegades que vulguis. Ampli, còmode i fàcil. **Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina. Cal dur** màquina de cosir i un costurer (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, descosidor, guix de roba).

TALLERS

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

ESCRIU: MINDFULNESS I PARAULA

30 DE GENER I 6 DE FEBRER

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 12.30 € (2 sessions)
Places: 16

A càrrec d'Ariadna Salvador, A càrrec de: Ariadna Salvador, escriptora, health coach

Connecta amb la paraula a través del Mindfulness. Troba una nova manera d'escriure des de la presència a través de petits trucs de meditació.

CAL.LIGRAFIA XINESA

DEL 5 AL 26 DE FEBRER

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 24.60 € (4 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Chan Hsi-Hui

T'ensenyarem a utilitzar el pinzell i la tinta, per escriure bonics caràcters i alhora descobriràs que és una manera de relaxar-te on aprendràs a controlar la teva respiració. **Cal dur** pinzell de mida mitjana, tinta xina o tinta normal de ploma i paper blanc.

PENJADOR AMB LLETRA

10 I 17 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Sobre fusta farem un penjador decorat amb una lletra, utilitzarem pintura al guix, plantilles de decoració per

estergir, papers decorats i cintes. Aprendràs tècniques interessant i t'emportaràs un bonic objecte acabat. **Cal dur** davantal i tisores.

ATRAPASOMNIS

3 I 10 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Amb diferents tècniques i materials com corda, llaços, cordons, plomes, etc. farem un preciós atrapasomnis. **Cal dur** davantal i tisores.



foto: Beatriz García

NARRATIVA PARA PRINCIPIANTES

6 I 13 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 12.30 € (2 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Sergio Zeni

TALLERS

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

Et proposem un seminari on, a partir d'un grapat de contes de grans autors, abordarem conceptes bàsics de l'escriptura creativa. **El curs és fa en castellà.**

Cuina i gastronomia

TOT CROQUETES

9 I 16 DE GENER

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 16.40 € (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

ESTOFATS

DEL 9 AL 30 DE GENER

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 estofats de carn de vedella, de porc, cigrons estofats o, fins i tot, de sèpia. **Cal dur** davantal i tupper.

AL TEMPS FRED, BONA CUINA

10 I 17 DE GENER

Dimecres de 10.30 a 13 h
Preu: 20.50 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem receptes molt especials i gourmet que et deixaran sorprès, com la crema de marisc i espinacs, les penques de bledes farcides de carn i foie d'oca, l'ànec amb naps de la Cerdanya o el fricandó de carxofes. **Cal dur** davantal i tupper.

STREET FOOD

11 DE GENER

Dijous de 18 a 21 h
Preu: 12.30 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 18
A càrrec d'Alicia Rolon

El menjar de carrer és fresc, senzill i fàcil de menjar. Farem baos xinesos, arepas, hot dogs a l'estil N.Y., entre d'altres. **Cal dur** davantal i tupper.

ARROSSOS CALDOSOS

12 DE GENER

Divendres de 19 a 21.30 h
Preu: 10.25 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer receptes com l'arròs amb escamarlans, l'arròs muntanyès a la cassola o l'arròs caldós de carxofes. **Cal dur** davantal i tupper.

TALLERS

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

CUINA MARROQUÍ

18 I 25 DE GENER

Dijous de 19 a 21h

Preu: 16.40 € (2 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Mohammed Hicham Britel

Aprèn a cuinar plats típics del Marroc. Farem receptes pas a pas com la tajine de xai i la de pollastre, una amanida i un postre. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

CARXOFA GOURMET

19 DE GENER

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix receptes gourmet amb la carxofa com a ingredient principal. Farem carxofes confitades amb foie, carxofes farcides de verduretes i formatge gorgonzola i molt més! Cal dur davantal i tupper.

PASSIÓ PER LA XOCOLATA

23 I 30 DE GENER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer receptes amb la xocolata com a ingredient principal. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

PANS BÀSICS

24 I 31 DE GENER

Grup A: dimecres de 10 a 13 h

13 I 20 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 18 a 21 h

Preu: 24.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Rolon

Descobreix com fer pa a casa. Coneix els diferents tipus de farina, els llevats i els sabors que podem tenir en el pa. Farem pa de motlle, panets, pa rústic, pa de plàtan, pa prenyat i pa de colors. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

ESPECIAL TRUITES

26 DE GENER

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix originals truites amb diferents ingredients que ens ofereix la temporada com ara les carxofes, la botifarra d'ou, espinacs i marisc, etc. Cal dur davantal i tupper.

POSTRES EN GOTETS

1 DE FEBRER

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Rolon

Aprèn a fer postres frescos, atractius i elegants en gotets que et permetran en poc temps, tenir una varietat de sabors, textures i colors. Farem una mousse de peres amb caramel salat, mandarines en textures... Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CREPS

2 DE FEBRER

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn com elaborar autèntiques creps tant dolces com salades. Cal dur davantal i tupper.

HAMBURGUESES VEGETARIANES

3 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farem diferents receptes d'hamburgueses vegetarianes amb ingredients com els llegums, el tofu, diferents verdures, etc. Cal dur davantal i tupper.



foto: Elisabet Pintor

CUINA DE QUARESMA

6 I 13 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Descobreix la cuina típica de Quaresma dels països catalans: les panades, els crespells i rubiols, el bacallà i els bunyols, entre d'altres. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

CUINA FÀCIL D'HIVERN

DEL 6 AL 27 DE FEBRER

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a treure partit del productes d'hivern i fes receptes delicioses com la crema de carbassa i fonoll, els calamars amb carxofes, les carxofes farcides, etc. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL COQUES DOLCES I SALADES

9 DE FEBRER

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

A les portes del Carnestoltes, us proposem aprendre a fer les tradicionals coques tant dolces com salades, imprescindibles d'aquestes dates, la de llardons, les de recapte, la coca de vidre... Cal dur davantal i tupper.

GRANS PLATS DE CULLERA

16 I 23 DE FEBRER

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Vols aprendre a cuinar una escudella barrejada catalana? O una sopa minestrone? Apunta't i descobreix-ho! Cal dur davantal i tupper.

BUNYOLS

20 I 27 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer tant els bunyols de Quaresma típics de l'Empordà, com els bunyols de vent. I no ens oblidem dels de patata mallorquins. Cal dur davantal i tupper.

MOSSETS, CANAPES I FOOD FINGERS

1 DE MARÇ

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Rolon

Descobreix la cuina amb mossets. T'ensenyarem a fer exquisides receptes que et permetran fer-les amb anticipació i gaudir amb els teus convidats. Cal dur davantal i tupper.

AMANIDES D'HIVERN

2 DE MARÇ

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Cuinarem boníssimes amanides creatives tèbies com de llenties, de bolets o la xattonada. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

LA CUINA DEL XAI

9 DE MARÇ

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 10.25 € (1 sessió)

Material: 10 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn com cuinar el xai i les seves diferents parts. Farem costelletes a la villaroy, carré de xai al forn amb crosta d'herbes i mostassa de Dijon i caldereta de xai. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

CUINEM AMB BACALLÀ

16 I 23 DE MARÇ

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 20.50 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix receptes essencials i típiques de Setmana Santa amb el bacallà com a ingredient principal. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

GRANS PLATS DOLÇOS I SALATS DE SETMANA SANTA

21 I 28 DE MARÇ

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 20.50 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

La gastronomia de Setmana Santa està marcada per la tradició i la utilització d'ingredients especials, en aquest seminari cuinarem l'estofat de vigília, bunyols dolços i salats, arròs amb bacallà, entre d'altres receptes. Cal dur davantal i tupper.

ITINERARIS

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

28 DE GENER

Diumenge a les 10.30 h
Punt de trobada: Plaça de l'Àngel (al costat de l'estació de Jaume I, L4)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix els secrets arqueològics de la Barcino romana amb una ruta en la que podràs visitar els seus espais més emblemàtics.

BARRI DE SANT ANDREU

18 DE FEBRER

Diumenge a les 10.30 h
Punt de trobada: Estació metro Fabra i Puig (sortida tocant a Rambla Fabra i Puig)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix el nucli antic de Sant Andreu del Palomar tot coneixent la història del barri, els seus edificis més representatius i els establiments singulars.

PICASSO A BARCELONA, L'ORIGEN DEL GENI

24 DE FEBRER

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Plaça de Co-reus
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

Pablo Ruiz Picasso va arribar amb la seva família a Barcelona amb només 13 anys el 1895. Recorrerem els anys de formació de Picasso pel centre de Barcelona, els indrets on va viure, els seus estudis de pintura, les primeres exposicions públiques i el seu llegat a la ciutat.

LA CIUTADELLA, UN PASSEIG PEL PARC

3 DE MARÇ

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Entrada principal al Parc de la Ciutadella pel Carrer Pujades
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

L'any 1872, l'Ajuntament de Barcelona va aprovar un pla per transformar l'espai que ocupava la Fortalesa de la Ciutadella en un parc públic. En aquesta ruta coneixerem la història del Parc, els seus edificis i els seus arbres i plantes.

ITINERARIS

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



foto: wikipedia

Farem un recorregut pels principals espais d'aquest estil artístic que va esdevenir un símbol d'identitat de la Catalunya de finals del segle XIX i principis del XX. Coneix les seves característiques, arquitectes i principals mecenes.

LA GARRIGA: ROMANS, MODERNISME I GUERRA CIVIL

17 DE MARÇ

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Estació de tren de la Garriga, línia R3
Durada: 3 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

Us proposem conèixer els carrers, l'arquitectura, les històries i la natura de La Garriga, molt apreciada ja pels romans per les seves aigües termals.



foto: wikipedia

DONES I ESPAI PÚBLIC. CIUTAT VELLA

8 DE MARÇ

Dijous a les 16 h
Punt de trobada: Pati de les Dones del CCCB (C/ de Montalegre, 5)
Durada: 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Mireia S. Albrich de Trama Serveis Culturals

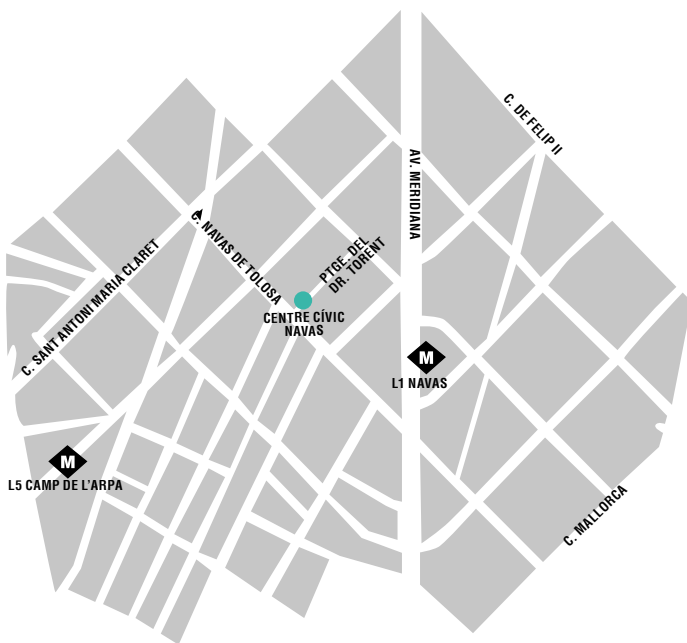
Què ens diu la ciutat sobre les dones d'ara i d'abans? Passejarem per Ciutat Vella mirant els carrers, les places i els mercats des d'una perspectiva de gènere, per reflexionar sobre la relació entre dones i espai públic.

EL MODERNISME A BARCELONA

9 DE MARÇ

Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Entrada Hotel Casa Fuster, Passeig de Gràcia, 132 (Jardinetes de Gràcia)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

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**