

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Abril a juny 2018



No és la vida
cent vegades
massa breu
per avorrir-nos?
Friederich Nietzsche

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

ART I HISTÒRIA I AUDIOVISUALS pàg. 04
LITERATURA I FILOSOFIA pàg. 05
ASTRONOMIA I MÚSICA pàg. 06
GEOGRAFIA pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 07

CREIXEMENT PERSONAL pàg. 07
SALUT pàg. 09

EXPRESSIÓ pàg. 11

EXPRESSIÓ pàg. 11
BALLS I DANSES pàg. 17
TEATRE pàg. 21

CREATIVITAT pàg. 22

EXPRESSIÓ PLÀSTICA pàg. 22
FET A MÀ pàg. 23
FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS pàg. 24
MÚSICA pàg. 25
ESCRITURA pàg. 25
IDIOMES I GASTRONOMIA pàg. 26

RECURSOS pàg. 26

INFORMÀTICA pàg. 30

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 33

TALLERS INFANTILS pàg. 33

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 34

SEMINARIS EN FAMÍLIA pàg. 36

SEMINARIS pàg. 36

ITINERARIS pàg. 49

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

DEL 19 DE FEBRER AL 2 DE MARÇ

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

NOVES INSCRIPCIONS

DEL 5 AL 29 DE MARÇ

Les inscripcions restaran obertes mentre hi hagi places.

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

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

Inscripcions presencials a l'Oficina Tiquet Rambles (Palau de la Virreina. La Rambla, 99): de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h.

Inici d'activitats: dilluns, 9 d'abril de 2018

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

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
- Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2018.
- 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 19 de febrer al 28 de març**) 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 s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **dimecres 28 de març**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquest descompte. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i no té caràcter retroactiu.
- 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, 9 d'abril, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, 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.
- 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 quatre inscripcions per sessió.

TALLERS

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

HUMANITATS

Art, Història i Audiovisuals

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY
Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY
Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Emili Balsera, Historiador 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.

DONES DE PEL·LÍCULA

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrian, Filòsofa de Trama Serveis Culturals

A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat de les dones

el cinema, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual, i debatrem sobre les seves implicacions socials i culturals.

NARRATIVA AUDIOVISUAL

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Pablo Raya, Humanista de Trama Serveis Culturals

Aprofundirem en els fonaments de la narrativa que emparenten el cinema amb la literatura o les arts escèniques i aprendrem com es construeixen les històries en el mitjà audiovisual, com es narra amb el pla, la llum, el moviment de càmera o el so.

CIVILITZACIONS PERDUTES. ENIGMES I CURIOSITATS DELS NOSTRES AVANTPASSATS

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 20 a 21h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec d'Àlex Mas

Endinsa't i viatja per la història de les civilitzacions perdudes i els enigmes dels nostres avantpassats a través de les restes arqueològiques i els diferents vestigis.

TALLERS

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

DEL ROMÀNIC A L'IMPRESSIONISME: COM INTERPRETAR LA PINTURA

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10.30 a 12h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Marc Roca, llicenciat en Humanitats i màster en didàctica d'Història, Història de l'art i Ciències Socials.

Descobreix algunes de les grans èpoques de la pintura europea per aprendre a interpretar els elements formals i temàtics que podem trobar en tot tipus de quadres i saber distingir entre els principals moviments artístics.

GRANS MENTIDES DE LA HISTÒRIA

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix què hi ha de cert i què no, en la història. Estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades sota un escrutini històric i científic.

Literatura i Filosofia

GRANS NOVEL·LES DE LA LITERATURA

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 10

A càrrec de: Covadonga Viñas

Endinsa't en algunes de les grans novel·les de la literatura universal, per entendre-les en el seu context i analitzar com es llegeixen a dia d'avui.

FILOSOFIA. UN VIATGE PER LA CULTURA I EL PENSAMENT CONTEMPORANI

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

Analitzarem la filosofia d'alguns dels pensadors contemporanis que conformen l'escenari d'avui: Freud, Popper, Sartre, etc. i, fent un camí de reflexió i de diàleg, cercarem el sentit de la nostra identitat i de la realitat del món.

TALLERS

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

Astronomia i Música

DESCOBRINT LES ESTRELLES

N

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 20 a 21.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 12

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

De què està feta una estrella? Com neixen i com poden morir? Quan s'apagarà el Sol? Vine i acompanya'ns en aquest viatge per descobrir els misteris de les estrelles.

MANS A L'ÒPERA

N

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Romina Krieger, soprano i professora de cant

L'òpera no ens agrada o no la coneixem suficient? Gaudeix de l'òpera lírica i la música clàssica i descobreix què divertit i enriquidor pot ser anar al teatre o escoltar-la. Descobreix les històries, els personatges i la música que la componen.

Geografia

CURS BÀSIC D'ORIENTACIÓ I CARTOGRAFIA

N

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € (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.

ÚS DE MAPES DIGITALS I APLICACIONS MÒBILS PER SENDERISME

N

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (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.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

GRAFOLOGIA 3T

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista, especialitzada en anàlisi grafopsicològic i directora de Grafo Formació

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 impartit dos trimestres.

CRIMINOLOGIA

N

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 20 a 21 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló, pèrit grafoanalista, criminòloga i criminalista, especialitzada en anàlisi grafopsicològic i directora de Grafo Formació

Descobreix aquesta ciència que ajuda a explicar quins són els factors genètics, psicològics, psicopatològics, ambientals i culturals més rellevants perquè una persona pugui arribar a cometre un delictes o un crim.



foto: Pixabay

VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS. II NIVELL

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 55.15 € (8 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.**

INICIACIÓ AL TAROT

N

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts d'11.30 a 13 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Teresa Carro

Inicia't en el món del tarot. Farem la pròpia baralla per a poder-ho practicar.

TALLERS

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

FÍSICA I FORENSE

N

DEL 10 D'ABRIL

AL 12 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 62.05 € (9 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.

PRÀCTICA DEL TAROT

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Grup B: dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 62.05 € (9 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 MILLO- RAR LA COMUNICACIÓ I LA RELACIÓ AMB ELS ALTRES

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Isabel Cayuela, Psicòloga

La PNL pot ajudar-nos a ser més conscients de com pensem, dels nostres comportaments, a canviar aquells que no ens resulten satisfactoris, a comunicar-nos i relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten. **Es recomana tenir algun coneixement del PNL.**

VIURE EN POSITIU

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (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 més fàcilment a situacions negatives.

MINDFULNESS EN POSITIU

N

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (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.

TALLERS

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

AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

N

DEL 12 D'ABRIL

AL 24 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 48.30 € (7 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

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



foto: Pixabay

AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

N

DEL 12 D'ABRIL AL 24 DE MAIG

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 48.30 € (7 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Ressalta la teva bellesa i aprèn diferents trucs per a cada tipus de rostre. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Alicia López

Segueix practicant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, on es treballa per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal, conservant la sensació de vitalitat. La seva pràctica no té límit d'edat. Cal dur manta o tovallola.

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES II NIVELL

N

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Alicia López

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries de moviments harmònics, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal, conservant la sensació de vitalitat. **Cal haver practicat algun cop el Tai-Txi.** Cal dur manta o tovallola.

TALLERS

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

JIN SHIN JYUTSU

N

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 55.15 € (8 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 emocions i les reaccions del cos (en forma de molèsties, lesions, malalties i tot tipus d'afectacions).

L'ART DE MEDITAR

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 12 a 13 h

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Johanna Lozada 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 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 10

A càrrec d'Elisabeth Castejón

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

REEDUCACIÓ VISUAL: VEURE-HI MILLOR DE MANERA NATURAL

N

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Josep M^a Calpe

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

EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

N

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Taller on es realitzen exercicis adaptats per les persones amb aquestes malalties. Podràs veure com l'exercici suau és necessari per a augmentar la mobilitat articular, disminuir la tensió muscular, educar el control postural, millorar la força muscular, la flexibilitat i el to cardiovascular.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Places: 10

A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

Preu: 68.95 € (10 sessions)

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

TALLER SHIATSU

N

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec d'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.

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Johanna Lozada

La pràctica regular de ioga i relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa, la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. Cal dur manta o tovallola.

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 16

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. Exercici i benestar, al so de l'esperit alegre del Brasil. Cal dur tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 10 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimarts i dijous d'11 a 12 h

Preu: 87.35 € (19 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

TALLERS

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

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45.95 € (10 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.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Núria Mena

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.

CARDIO – STRECHING

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimercres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Covadonga Viñas

El cardio-stretching és una activitat que combina el treball cardiovascular d'intensitat moderada i els estiraments. Cal dur tovallola.

TONO - STRECHING

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimercres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Covadonga Viñas

El tono-stretching és una activitat que combina el treball muscular per tonificar i enfortir els músculs i els estiraments. Cal dur tovallola.

GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h
Places: 13

Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Josep Llata graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

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.**

TALLERS

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

HATHA IOGA

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Ignasi Bosacomà
Places: 18
Preu: 55.15 € (8 sessions)

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h
A càrrec de: Johanna Lozada
Places: 13
Preu: 62.05 € (9 sessions)

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup C: dimercres de 9.30 a 11 h
A càrrec d'Ignasi Bosacomà

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup D: dijous de 12 a 13.30 h
A càrrec d'Evi Charalampidou
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 13

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup E: divendres de 19.30 a 20.30 h
A càrrec d'Ignasi Bosacomà
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 16.30 a 17.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Evi Charalampidou

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període tant satisfactori, 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.**

IOGA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18
A càrrec d'Ignasi Bosacomà

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Francesc Rigol

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

TALLERS

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

ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

Grup B: dijous de 18.30 a 19.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Johanna Lozada

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 manta o tovallola.

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 45.95 € (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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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

Places: 13

Preu: 36.75 € (8 sessions)

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 13

Preu: 41.35 € (9 sessions)

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup E: dimecres de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 13

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup F: dijous de 18 a 19 h

Grup G: dijous de 19 a 20 h

Grup H: dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup I: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 18

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup J: divendres de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 13

Preu: 45.95 € (10 sessions)

DEL 11 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 91.90 € (20 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Nil Ortin

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme

TALLERS

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

i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Els pilates E, I i J són d'intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

A càrrec de: Neritza Pinillos

Grup B: dimarts de 21 a 22 h

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 13

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

OSTEOPILATES

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Reforça la musculatura, i especialment els ossos amb aquesta activitat pensada per a persones de 40 en endavant que es basa en el mètode Pilates però adaptant-ne els exercicis perquè resultin més beneficiosos. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimecres de 9.30 a 10.30 h

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 45.95 € (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.

DEFENSA PERSONAL MASCULINA

DEL 9 D'ABRIL AL 11 DE JUNY

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Alexandre Rodrigo, Mestre de Judo i de Defensa Personal

Treballa el teu cos i la ment amb les tècniques del Judo per aprendre estratègies de defensa personal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimecres de 19.30 a 21 h

A càrrec d'Andreu Rojas

TALLERS

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

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

N

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h

A càrrec d'Alexandre Rodrigo, Mestre de Judo i de Defensa Personal

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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.

MANTENIMENT SUAU

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € (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 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 45.95 € (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.

TALLERS

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

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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec de: Covadonga Viñas

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 18

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Grup D: dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de: Núria Mena

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 18

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup E: dijous de 12.15 a 13.15 h

Places: 18

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup F: dijous de 18.30 a 19.30 h

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 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup I: divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de: Laura Martín

Places: 18

DEL 14 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

Grup J: dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Jose Luis Quijada

Places: 18

Preu: 45.95 € (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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA ORIENTAL

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 36.75 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

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

TALLERS

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

SWING SOL

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 21 a 22 h

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Dori de Swing Les Corts

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 14

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

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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 73.50 € preu per parella (8 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Covadonga Viñas

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

SEVILLANES I OLÉ!

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 62.05 € (9 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 LÍNIA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 12 a 13 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: 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! **Calen coneixements bàsics de qualsevol tipus de ball.**

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Ildefons Vilanova

TALLERS

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

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 82.70 € preu per parella (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Ildefons Vilanova

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

Grup B: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 82.70 € preu per parella (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Rosa Vallverdú

Descobreix el món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot i el txatxatxa. **Cal inscriure's amb parella.** Calen coneixements bàsics de balls de saló. Porten 2 trimestres.

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 21 a 22 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 14

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 caribenyana. Aquesta dansa és apta per totes les edats. Cal portar ampolla d'aigua.

RITME - BALL

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: 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.

BALLA MUSICALS!

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Eva Tallada

Converteix-te en tota una estrella de Broadway. Aprèn coreografies dels musicals més famosos: Cabaret, Chicago o Moulin Rouge, entre d'altres.

TALLERS

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

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (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

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45.95 € (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

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 45.95 € (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.

MODERN JAZZ

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21 h
Preu: 68.95 € (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

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Ildelfons 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!

TALLERS

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

BOLLYWOOD

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Polly Casson

Inicia't en el Bollywood, un ball energètic i dinàmic que és la principal i més coneguda de les danses modernes de la Índia.

LINDY HOP AMB PARELLA

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 91.90 € preu per parella (10 sessions)
Places: 14
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 amb parella. Consulteu contraindicacions a la web.**



foto: Wikipedia

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: 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.**

FEM TEATRE!

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (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.**

TALLERS

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

TALLERS CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € (8 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 maquineta.

FUSING: FUSIÓ DE VIDRE

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Material: 28 € + coccio
Places: 16
A càrrec d'Alicia Corripio

Aprèn el desenvolupament del procés de fusió del vidre pas a pas, per poder crear una peça homogènia a partir de diferents trossos de vidre superposats. **Cal dur** tenalles, pinzell i tallador de vidre.

PINTURA

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec de: Gemma Zaragüeta

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

PINTURA JAPONESA II

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 12.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16
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.



foto: Wikipedia

TALLERS

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

PINTURA A L'OLI

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec de: Gabriela Galileo

Aprèn a pintar des de l'inici, introduint-nos en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i, en finalitzar la sessió, compartirem experiències i comentarem les impressions dels diferents treballs. **És imprescindible assistir amb tot el material des de la primera classe. El centre proporcionarà un llistat de materials en el moment de fer la matrícula.**

Fet a mà

INICIACIÓ AL PATRONATGE

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16
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).

INICIACIÓ A LA MITJA I GANXET

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16
A càrrec de: Trossets Patchwork

Curs dirigit a tota persona que es vulgui introduir en el món de la llana. L'objectiu és aprendre a posar punts a l'agulla, saber fer els més bàsics, llegir patrons i anar fins allà on ens porti la llana. **Cal dur** un cabdell de llana (gruixudeta i de color clar) i unes agulles de mitja o ganxet del número que correspongui a la llana que portarem.

PATCHWORK. UN HOBBY PER A TOTHOM

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16
A càrrec d'Alicia Corripio

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

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

TALLERS

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

A càrrec de: Trossets Patchwork

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

Fotografia i Audiovisuals

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX – 3T

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Victòria Labadie

Continuem amb la tercera part del curs. Ara que ja tenim coneixements bàsics de composició i del triangle d'exposició (diàfragma, velocitat d'exposició, iso), anirem més enllà. **Porta impartit dos trimestres. Cal dur** la càmera rèflex.

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX DES DE 0

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Paula Latimori

Apre'n a deixar de costat la funció automàtica de la teva càmera per endinsar-te en tot el que t'ofereix la funció manual i treu profit de la teva càmera. **Cal dur** la càmera rèflex.

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Victòria Labadie

Aprofundirem els coneixements de flaixos, composició i temes especials. Si ja tens els coneixements bàsics (triangle d'exposició, de la llum i fotografia de paisatges) i vols anar més enllà, aquest és el teu lloc! **Cal dur** la càmera rèflex. **Calen coneixements de fotografia amb càmera rèflex.**

SAFARIS FOTOGRÀFICS

DEL 14 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

Dissabte d'11.30 a 13 h
Preu: 68.95 € (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 reforçaran els coneixements apresos. La primera classe serà al Centre Cívic. **Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual.



foto: Pixabay

TALLERS

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

Música

GUITARRA

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A (iniciació-3T): dimecres de 18.30 a 19.30 h
Grup B (nivell mig): dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Sebastián Gómez

Vine i apre'n a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur** la guitarra clàssica.

Nivell iniciació-3T: seguirem coneixent acords.

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 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 68.95 € (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.

Esctipura

STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 62.05 € (9 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.

APRE'N A JUGAR A ESCACS (I MOLT MÉS...)

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Sergi Garcia de l'Escola d'Escacs Miquel Illescas (EDAMI).

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



foto: Pixabay

TALLERS

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

Idiomes i gastronomia

TALLER DE COOKING ENGLISH

N

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 12 a 13.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Material: 25 €
Places: 15
A càrrec de: Joe Woodward

Endinsa't en la cuina amb l'anglès. Descobreix com cuinar una deliciosa recepta alhora que practiques el teu anglès. Cal dur davantal i tupper. **Cal tenir com a mínim el nivell intermediate.**

RECURSOS

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

N

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18

Dirigit a persones que volen aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana.

El grup B porta cursat 2 trimestres, calen uns mínims coneixements.

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dijous de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

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 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

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 a nivell de comprensió oral i parlat.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 - 3T

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
A càrrec de: Sydney Triggs

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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

Preu: 68.95 € (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. **Nivell Beginner Continuació. Porten dos trimestres** (vocabulari bàsic com salutacions, números, dies, setmanes, mesos, preguntes simples, "to be" i present bàsic).

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemek
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

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Brian Mallon

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que ja tenen una base mínima (present simple, possessius i demostratius, do / don't, can / can't, els números, dies de la setmana, etc.), però no prou per passar a nivells superiors, i segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. **Nivell Pre-elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemek

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Billy Gray

Places: 18

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

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Alicia Goldsworthy
Preu: 55.15 € (8 sessions)

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 9.30 a
11 h
A càrrec de: Michelle Przemysk
Preu: 62.05 € (9 sessions)

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup C: dijous de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Brian Mallon

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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
A càrrec de: Sydney Triggs

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimecres de 10 a
11.30 h
A càrrec de: Vicky St. George
Grup C: dimecres de 18 a
19.30 h

A càrrec de: Sara Costa
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que tenen una base ferma, però encara no tenen prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell pre-intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
A càrrec de: Sara Costa

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dimecres d'11.30 a
13 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Vicky St. George

Places: 18

Està pensat per a tots aquells que 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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Sara Costa

TALLERS

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

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 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup B: divendres de 10 a
11 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Mara Ambrosie

Places: 18

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

ANGLÈS CONVERSA INTER- MEDIATE

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 68.95 € (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 intermedie.**

ITALIÀ INICIACIÓ 3T

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 17.15 a 18.15 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: M^a Jose López

Segueix iniciant-te en la llengua italiana, una llengua suau i melòdica que ha impregnat el cinema, la música i l'art. Descobreix la gramàtica, la fonètica i el vocabulari d'aquest idioma romànic. **Cal algun coneixement de l'idioma**, verbs en present, articles... Porten dos trimestres.

ITALIÀ NIVELL MIG

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 19.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: M^a Jose López

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

ITALIÀ GRAMÀTICA + CON- VERSA

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

TALLERS

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

Divendres de 19.30 a 21 h
Preu: 68.95 € (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 0 3T

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Continua aprenent com fer ús del teu ordinador. **Cal algun coneixement. Porten dos trimestres. Cal dur** un llibre de memòria.

INFORMÀTICA 1

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Treballa configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements d'informàtica. Cal dur** un llibre de memòria.

INFORMÀTICA 2

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Continuarem aprenent per introduir-nos a la informàtica semi avançada amb configuracions del sistema, instal·lació de programes i de diferents sistemes operatius i gestió dels recursos. **Cal haver realitzat el nivell 1. Cal dur** un llibre de memòria.

INICIACIÀ'T AL WINDOWS 10

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A (3T): dimecres de 10 a 11.30 h
Grup B: dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 68.95 € (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 dur** un portàtil o tauleta amb W10. **En el Grup A calen coneixements ja que porten dos trimestres.**

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Jesús Burjales
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12

TALLERS

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

L'objectiu d'aquest curs és assentar les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. Domina el Windows 10. **Cal portar** un portàtil o tauleta amb W10.

SEGURETAT EN EL NOSTRES ORDINADOR, MÒBIL I TABLET

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

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

LIGHTROOM 3T

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts d'11.30 a 13 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Victòria Labadie

Continua descobrint les possibilitats del Lightroom. Si ja saps importar/exportar imatges i l'edició bàsica del programa, ara és el moment d'anar més enllà! **Calen coneixements del programa, porten 2 trimestres. Cal dur** un llibre de memòria.

INICIACIÓ AL LIGHTROOM

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Victòria Labadie

Vols aprendre a revelar les teves fotografies? Saps què és el RAW però no saps com es treballa? Podràs revelar i organitzar totes les teves imatges amb el mateix programa. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llibre de memòria.

MULTIMÈDIA: COM ENS ENTRETENIM AL SEGLE XXI

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

El curs tracta de com gestionar i conèixer tant els tipus de continguts digitals (fotos, vídeos, àudio, etc) com al seva creació, gestió i localització i les diferents plataformes d'entreteniment. **Cal portar** un portàtil. **Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

OFIMÀTICA 0 WORD, EXCEL I POWERPOINT

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

TALLERS

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

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Introdueix-te en els programes Word, Excel i Power Point. Ens iniciarem a la suite Office i aprendrem a crear documents simples, conèixerem els formats dels tres programes i realitzarem exercicis de nivell inicial per cadascú. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

OFIMÀTICA 1 WORD, EXCEL I POWERPOINT

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Aprofundirem en el Word, Excel i Power Point. Aprendrem a crear documents i càlculs bàsics i presentacions en diapositives. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i ofimàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

OFIMÀTIC 2 WORD, EXCEL I POWERPOINT

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 19.30 a 21 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Ens introduïrem a l'ofimàtica professional. Aplicarem els tres programes a les necessitats de qualsevol professional; factures, albarans, comptabilitat, escandalls, presentacions, escrits, etc. **Cal haver realitzat algun dels cursos anteriors. Cal dur** un llapis de memòria.

INTERNET I LA GESTIÓ DE L'ESPAI AL NÚVOL

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Què és Internet? Com funciona el núvol? Com hi accedim? Com el gestionem? En aquest curs respondrem a totes aquestes preguntes. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.



foto: Pixabay

PHOTOSHOP

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A (2T): dijous de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Carola García

DEL 13 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

TALLERS

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

Grup B (3T): divendres d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Victòria Labadie

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

Seguirem aprenent a treballar les nostres fotografies: retocar pells, transportar personatges a llocs llunyans i dominar les principals eines que han fet tan famós a aquest programa. **Cal dur** un llapis de memòria.

Grup A (2T): cal saber fer seleccions i treball bàsic amb capes.

Grup B (3T): cal saber fer seleccions, treballar amb capes i retoc bàsic.

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

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

CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS! (ECO)

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 73.55 € (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.

CUINA DE MERCAT

DEL 11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h

Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 68.95 € (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

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
Preu: 21.30 € (8 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

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

TALLERS

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

FUNKY DE 9 A 15 ANYS

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Preu: 21.30 € (8 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!



foto: Pixabay

HIP HOP DE 6 A 10 ANYS

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Preu: 23.95 € (9 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.

GUIARRA DE 7 A 13 ANYS – 3T

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26.60 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

Descobreix la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins. **Nivell iniciació-continuació. Porten dos trimestres. Cal dur la guitarra clàssica.**

TALLERS EN FAMÍLIA

Tallers en Família

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dilluns de 16 a 17 h

Preu: 36.75 € preu per infant (8 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.

TALLERS

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

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DEL 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

Preu: 36.75 € preu per infant (8 sessions)

A càrrec de: Niki Valente

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 41.35 € preu per infant (9 sessions)

A càrrec de: Núria Luterbacher

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 9 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

Preu: 36.75 € preu per infant (8 sessions)

A càrrec de: Niki Valente

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimarts de 18 a 19 h

Preu: 41.35 € preu per infant (9 sessions)

A càrrec de: Núria Luterbacher

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.

JOCS SENSORIALS PER NADONS DE 4 A 13 MESOS

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimarts d'11 a 12 h

Preu: 41.35 € preu per infant (9 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Amàlia Rivero

Estimula el teu nadó a través del joc, en un espai on compartir les vivències amb altres famílies, mentre els més menuts es mouen i juguen en llibertat. El joc serveix per aprendre; conèixer-se a si mateix i allò que l'envolta (la realitat física i social) i és molt important per al seu desenvolupament. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

DANSES, CANÇONS I JOCS SENSORIALS D'1 A 3 ANYS

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Amàlia Rivero

A través de cançons com "El Gall i la Gallina", "Les Titelles", danses com "El Jan petit quan balla" i "Volta cap aquí". Audicions com "El vol del borinot". Jocs musicals com "Les estàtues" i "Les pilotes de Ping-pong", i la relaxació, els infants van adquirint una experiència sensorial i motriu que afavoreix la comunicació afectiva entre pares i fills. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

TALLERS

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

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 13

DEL 10 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimecres de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Josep Llata

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

DE L'11 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € 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.

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
Places: 16
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

DEL 12 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45.95 € 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

SEMINARIS EN FAMÍLIA

CUINEM EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS (ECO)

19 I 26 D'ABRIL

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

TALLERS

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

10 I 17 DE MAIG

Grup B: dijous de 17.30 a 18.30 h

7 I 14 DE JUNY

Grup C: dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 9.20 € 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. S'utilitzen aliments ecològics. Preu per infant. Cal dur davantal i tupper.

APRÈN A FER EL PYRAMINX (amb Rubikids) DE 6 A 12 ANYS

21 D'ABRIL

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)
Places: 12
A càrrec de: Mònica Boladeres, Professora de Matemàtiques

El joc és una activitat universal de real importància pel desenvolupament dels infants. Aprendre a fer el cub de rubik Pyraminx! Un gran repte, que potencia el treball en equip i la superació personal.

MASSATGE INFANTIL D'1 A 12 MESOS

DEL 9 AL 23 DE MAIG

Dimecres de 16 a 17 h
Preu: 13.80 € preu per infant (3 sessions)
Places: 12
A càrrec d'Amàlia Rivero

El massatge és una de les experiències de relaxació més afectives que pot oferir-se a un infant. Aprendre pas a pas tots els moviments per a realitzar un bon massatge infantil. Cal portar una tovallola, oli o crema hidratant.

MINI DONUTS! NYAM NYAM DE 4 A 8 ANYS

12 DE MAIG

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 12
A càrrec d'Elisabeth Pintor

Vine a elaborar uns saborosos mini donuts! Farem la massa i després els decorarem amb glacejat de colors. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.



foto: Pixabay

TALLERS

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

RAVIOLIS DE XOCOLATA DE 4 A 8 ANYS

26 DE MAIG

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Aprèn a fer una massa dolça de xocolata per fer raviolis i una salsa de xocolata blanca per llepar-se'n els dits. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

AMPOLLES SENSORIALS DE 6 MESOS A 1 ANY I MIG

6 DE JUNY

Dimecres de 16 a 17 h

Preu: 4.60 € preu per infant (1 sessió)

Places: 12

A càrrec d'Àmàlia Rivero

Confecciona dues ampolles sensorials. Un recurs fàcil i econòmic per estimular la motricitat fina, l'educació visual, el llenguatge i l'experimentació. Veurem diferents possibilitats, els tipus, materials, etc. **Informarem del material a portar uns dies abans del taller.**

MINI COQUES DE SANT JOAN DE 4 A 8 ANYS

16 DE JUNY

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Aprèn tot el procés de creació de la coca de Sant Joan, des de la massa fins la cocció, la guarnició i els trucs secrets d'un bon pastisser. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal portar davantal i tupper!

SEMINARIS

MINDFULNESS I VIDA SALUDABLE

DEL 10 D'ABRIL AL 15 DE MAIG

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 34.45 € (5 sessions)

Places: 16

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

Viu una vida saludable i ajudat amb eines del Mindfulness i el coaching que t'acompanyaran en el teu camí per potenciar la connexió amb el present.

CICLE CREACIÓ DE JOCS DE TAULA: JOCS COOPERATIUS

13 I 20 D'ABRIL

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Isaac Hidalgo

Vine a descobrir com estan fets els jocs de taula cooperatius i semicooperatius.

TALLERS

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

EQUILIBRI EMOCIONAL

14 I 21 D'ABRIL

Dissabte de 10 a 13 h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Pilar Cases, Psicòloga

La vida està plena d'alts i baixos emocionals. En aquest curs es proporcionarà estratègies per detectar el focus del malestar i es facilitarà recursos per afavorir l'harmonia entre pensament, emoció i acció.

RUMB A L'ILLA DEL BENESTAR: APAGA LA RÀDIO DELS TEUS PENSAMENTS NEGATIUS

16 D'ABRIL

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (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.

RUMB A L'ILLA DEL BENESTAR: GESTIÓ D'EMOCIONS, NO DEIXIS QUE EL TEU VAIXELL S'ENFONSI

23 D'ABRIL

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (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 mitjançant diferents tècniques.

CICLE CREACIÓ DE JOCS DE TAULA: ESTADÍSTICA I PROBABILITAT

27 D'ABRIL I 4 DE MAIG

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Isaac Hidalgo

Vine i descobreix tot el que has de saber sobre probabilitat i estadística per als teus dissenys de joc de taula.

CURS DE CREACIÓ COL·LECTIVA DE JOCS DE TAULA

28 D'ABRIL I 5 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 2 €

Places: 14

A càrrec d'Isaac Hidalgo

Tant si t'agrada la creació de jocs de taula com si vols millorar la teva competència de treball en equip, vine a experimentar la creació d'un joc de forma col·lectiva.

INICIA'T AL TANGÓ ARGENTÍ AMB PARELLA

DEL 7 DE MAIG AL 4 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 73.50 € preu per parella (4 sessions)

TALLERS

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

Places: 18
A càrrec de: **Graciela i Osvaldo**

Aprèn a seduir amb aquest ball misteriós i sensual. Inicia't en una dansa irresistible, que t'ajudarà a mobilitzar tot el cos i els sentiments d'una manera única i profunda. **Cal incriure's amb parella.**



foto: Graciela Y Osvaldo

RUMB A L'ILLA DEL BENESTAR: PREN EL TIMÓ DE LA TEVA VIDA, TRAÇA EL TEU PLA D'ACCIÓ I CREIXEMENT

7 DE MAIG
Dilluns de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Places: 16
A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitària

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

CICLE CREACIÓ DE JOCS DE TAULA: SISTEMA ECONÒMIC O DE RECURSOS

11 I 18 DE MAIG
Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Isaac Hidalgo

Aprèn a dissenyar el sistema econòmic o de recursos d'un joc de taula.

PARLAR EN PÚBLIC: FÉS FRONT A LES TEVES PORS

14 DE MAIG
Dilluns de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Places: 16
A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitària

Aprèn estratègies per gestionar la por a parlar en públic.

AUTOLIDERATGE

19 I 26 DE MAIG
Dissabte de 10 a 13 h
Preu: 27.60 € (2 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Pilar Cases, Psicòloga

Com podem recuperar les regnes de la nostra vida? Treballant l'autoconfiança. Així recuperem l'autoritat per prendre les nostres pròpies decisions, resoldre problemes i superar la por als canvis.

TALLERS

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

CICLE CREACIÓ DE JOCS DE TAULA: RECOMPENSES I CÀSTIGS

25 DE MAIG I 1 DE JUNY
Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Isaac Hidalgo

Aprèndrem com s'ha de recompensar i castigar en els jocs de taula per millorar l'experiència del jugador.

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

28 DE MAIG
Dilluns de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Places: 16
A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitària

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.

ESCRIU: MINDFULNESS I PARAULA

DEL 29 DE MAIG AL 12 DE JUNY
Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 20.70 € (3 sessions)
Places: 16
A càrrec d'Ariadna Salvador, cantant, 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.

RECOLLITS I PENTINATS

DEL 31 DE MAIG AL 14 DE JUNY
Dijous de 18.30 a 20h
Preu: 20.70 € (3 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn les nocions bàsiques dels pentinats i recollits. Practicarem 5 trenes diferents, com fer volums, tupés, recollits romàntics, casuals i elegants. **Cal dur** pinta, pinta de pua, raspall, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, mirall de peu (demandar indicacions) i si en tenen, planxa/tenaces.

AUTOMAQUILLATGE D'EVENTS I TENDÈNCIES

DEL 31 DE MAIG AL 14 DE JUNY
Dijous de 20 a 21.30h
Preu: 20.70 € (3 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Anna Mundet

Descobreix les tendències més actuals del maquillatge per a festes i diferents events. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions).

TALLERS

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

PINTURA IMPRESSIONISTA A L'AIRE LLIURE

2 DE JUNY

Dissabte de 10 a 13 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Places: 14
A càrrec de: Gabriela Galileo

Pinta el teu propi quadre d'estil impressionista a l'aire lliure en una sola sessió. Aprèn la tècnica bàsica per la construcció de paisatges, color i harmonia. **És imprescindible assistir amb tot el material des de la primera classe. El centre proporcionarà un llistat de materials en el moment de fer la matrícula.**

CICLE CREACIÓ DE JOCS DE TAULA: TESTEIG

8 I 15 DE JUNY

Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Isaac Hidalgo

Aprèn a testejar jocs de taula: el procés de testeig, "joc trenca", punts morts, joc interminable i equilibri.

PERCUSSIÓ ARGENTINA

11 I 18 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 21.30 h
Preu: 27.60 € (2 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Pablo Cruz. Percussionista i baterista

Descobreix la percussió argentina tot tocant i practicant (cadascú amb el seu nivell). Practicarem els ritmes bàsics que es toquen amb el bombo legüero i l'adaptació a instruments com el calaix i varis accessoris.

Cuina i gastronomia

TOT CROQUETES

DEL 10 AL 24 D'ABRIL

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 27.60 € (3 sessions)
Material: 9 €
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

CUINA DEL MÓN

DEL 10 AL 24 D'ABRIL

Dimarts de 19.15 a 21.15 h
Preu: 27.60 € (3 sessions)
Material: 9 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a elaborar plats del Marroc, de Tailàndia, França, Brasil i Austràlia entre molts d'altres. Farem plats típics de la zona, fàcils i gustosos. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

ARROSSOS I FIDEUAS

11 I 18 D'ABRIL

Dimecres de 10.30 a 13 h
Preu: 23 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Acompanya'ns a fer un recorregut a través de receptes com els arrossos valencians, catalans i diferents fideuàs. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CUINA THAÏ

13 D'ABRIL

Divendres de 19 a 21.30 h
Preu: 11.50 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

La cuina thaï és una de les més reconegudes de tota Àsia i es caracteritza principalment per la seva gran barreja de sabors agre dolços i diferents espècies. Cal dur davantal i tupper.

L'ART DE LA PIZZA!

14 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 16
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a fer la massa de pizza i descobreix les diferents formes que li podem donar, quina és la cocció adequada i com les podem farcir. Cal dur davantal i tupper.



foto: Pixabay

ROSES COMESTIBLES DE SANT JORDI

19 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 4 €
Places: 16
A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Aprèn a fer unes roses precioses i gustoses, ideals per a regalar i sorprendre. Cal dur davantal i tupper.

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA

20 D'ABRIL

Divendres de 19 a 21.30 h
Preu: 11.50 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Apròp't a la cuina xinesa i aprèn a fer el pollastre cantonès amb ametlles, les gyozes xineses, els wantong, els arrossos xinesos i molt més! Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

PATÉS VEGETALS AMB CRACKERS! (ECO)

21 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Els patés vegetals són fàcils i ràpids de fer. Elaborarem diferents varietats com el de tomàquets secs, de bolets, d'humus, etc. A més, farem uns crackers de llavors amb farina integral per acompanyar-los. Utilitzarem aliments de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i tupper.

PASTISSETS DE MATÓ

26 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

El mató de Montserrat és el producte més típic d'aquestes contrades, van ser els primers en confeccionar aquest tipus de formatge. En aquest curs farem pastissos molt curiosos per llepar-se'n els dits. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CUINA AMB WOK

27 D'ABRIL

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

El wok es una paella mil·lenària que utilitzen els xinesos. La seva forma permet cuinar d'una forma ràpida, sana i senzilla els aliments. Aprèn tot el que necessites saber per utilitzar el teu wok. Cal dur davantal i tupper.

RAVIOLIS DE XOCOLATA

28 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Aprèn a fer fer una massa dolça de xocolata per raviolis i una salsa de xocolata blanca, per llepar-se'n el dits! Cal dur davantal i tupper.

MOUSSES, BAVAROIS I SEMIFREDS

3 DE MAIG

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem la diferència entre mousses, bavarois i semifreds, aquestes postres no necessiten forn i són fàcils de fer i pots tenir-les preparades amb anticipació. Farem mousse de xocolata, de gerds, bavarois de mango, un de dolç de llet i un semifred de festucs. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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



foto: Pixabay

SOPES I CREMES FREDES

8 I 15 DE MAIG

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer cremes que podrem emportar-nos a la platja dins d'una ampolla. Farem gaspatxos diferents, una sopa de meló i cogombre o un ajo blanco d'avellanes entre d'altres. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL SALSAS DE RESTAURANT

4 DE MAIG

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Has menjat una deliciosa salsa en un restaurant i t'has quedat amb les ganes de saber com es fa? Aprèn a fer les grans salses com la salsa de vi d'Oporto, la salsa nautua de marisc o la mítica salsa holandesa. Cal dur davantal i tupper.

MENJAR SEGONS EL YING I YANG

5 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Introdueix-te en l'equilibri alimentari segons aquests principis orientals. Explicarem les seves característiques i cuinarem segons aquesta filosofia. Cal dur davantal i tupper.

SOPARS EN UN MOMENT

DEL 8 AL 29 DE MAIG

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 36.75 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer sopars senzills amb els que renovareu el vostre repertori. Farem plats de poca elaboració, frescos i apetitosos. No oblidarem acabar l'àpat amb unes postres refrescants. Cal dur davantal i tupper.

ELS PLATS MÉS TÍPICS DE LA CUINA ARGENTINA

DEL 10 AL 24 DE MAIG

Dijous de 19.45 a 21.15 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

A càrrec de: Cecilia Ledesma

Aprendrem a elaborar els plats més típics de la gastronomia argentina, com les empanades, la salsa tximiturri, les carns i la

TALLERS

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

pastafrola, i descobrirem la influència gastronòmica d'altres països en les diferents zones d'Argentina. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

ESPECIAL CUINA DE MAR I MUNTANYA

11 DE MAIG

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

La cuina tradicional catalana s'ha fet coneguda a tot el món per la seva influència mediterrània però, amb un segell propi que la fa especial. Aquest és el cas dels plats de mar i muntanya, únics a tot el món. Vine i descobreix, a través de varies receptes, la història que hi ha darrera d'aquesta singular tradició tant nostra. Cal dur davantal i tupper.

AMANIDES DEL MÓN

18 DE MAIG

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Apropa't i aprèn a fer les millors amanides del món i et mostrarem com trobar-li l'equilibri amb

adequades i diferents vinagretes i salses. Cal dur davantal i tupper.

FAST FOOD SA

19 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 16
A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

No et perdís aquest seminari on realitzarem 10 plats sans, bons i ràpids en tres hores. Cal dur davantal i tupper.

COQUES DE SANT JOAN

22 I 29 DE MAIG

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 6 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer la coca de Sant Joan de brioix amb fruites o crema i la de llardons, la d'albercocs de Mallorca i alguna sorpresa. Cal dur davantal i tupper.

EL MÓN DELS TÀRTARS I ELS CARPACCIOS

25 DE MAIG

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

El carpaccio i el tàrtar són diferents formes de preparar una carn o un peix. T'ensenyarem les tècniques perquè et surti un

TALLERS

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

tall ben fi i els hi traurem molt de profit amb originals receptes. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

GOTETS SALATS

31 DE MAIG

Dijous de 18 a 21 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 16
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem una divertida i pràctica forma de menjar que et permet posar una gran varietat de textures i colors a la teva taula. Farem crema de pèsols, truita farcida, amanida malaguena, crema de meló i pernil cruixent. Cal dur davantal i tupper.

PLATS DE CARN FREDS

1 DE JUNY

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Apropa't i t'ensenyarem trucs per poder fer grans receptes de cuina amb carns fredes com el roast beef, el cevitxe de carn o la gran recepta italiana del vitello tonnato. Cal dur davantal i tupper.

FORMATGES VEGANS

2 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 6 €
Places: 16
A càrrec d'Elisabeth Pintor

Aprendrem a fer formatges amb diferents textures i sabors. Utilitzarem elements vegetals com fruits secs i hortalisses. Cal dur davantal i tupper.

CUINA MARROQUÍ

5 I 12 DE JUNY

Dimarts de 19 a 21h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 6 €
Places: 16
A càrrec de: Mohammed Hicham Britel

Seminari teòric i pràctic en el que aprendrem a cuinar plats típics marroquí i a rostir els diversos ingredients i espècies tradicionals. Cal dur davantal i tupper.

PLATS DE PEIX I MARISC FREDS

8 DE JUNY

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a fer pastissos freds de peix i gambes, conxes amb cocktail de marisc i salsa rosa, braç de gitano de marisc. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

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

SOPES, GASPATXOS I CREMES DE PRIMAVERA (ECO)

9 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Veurem com podem combinar i triturar fruites i verdures de temporada, llegums i altres condiments per aconseguir un gaspatxo de cireres o de maduixots, de mongetes vermelles, o cremes de cogombre i poma o de pèsols, o sopa amb mill, entre altres. Utilitzarem productes de proximitat, ecològics i de temporada. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CUINA REFRESCANT I EQUILIBRADA

13 I 20 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a fer tot tipus de plats amb carns, peixos, mariscs, etc. que t'ajudaran a fer àpats lleugers i refrescants. Cal dur davantal i tupper.

COQUES DOLCES

15 DE JUNY

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Farem una coca de brioix i crema pastissera, una autèntica coca de llardons, la gran coca de Llaveneres i les delicades i trencadisses coques de vidre. Cal dur davantal i tupper.

CUINA ITALIANA

19 DE JUNY

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 16

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Farem un recorregut per quatre regions d'Itàlia a través de la seva gastronomia, elaborant plats emblemàtics i fàcils de fer. Cal dur davantal i tupper.

BUFFET FESTIU SALAT PER SANT JOAN

21 DE JUNY

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

En la nit més màgica de l'any sorprèn amb aquestes sabores i originals tapes: Panet de coco amb filet de porc i chudney de mango, Philo amb gambetes al curry, Tàrtar de salmó amb poma acida i vinagreta de mostassa, Rotllets de primavera i Torrada de sardina fumada amb advocat i caviar d'oli d'oliva. Cal dur davantal i tupper.

ITINERARIS

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

APERITIUS FÀCILS PEL BON TEMPS

22 DE JUNY

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Els aperitius són una de les millors formes de sorprendre els convidats. A més de boníssims aperitius, t'ensenyarem acurades presentacions en gotets, boniques broquetes, etc. Cal dur davantal i tupper.

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.

UNA VISITA A L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DE 1888

14 D'ABRIL

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Davant l'Arc de Triomf

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

Aquest any 2018 es compleixen 130 anys de la primera, i única, exposició universal celebrada a Barcelona. En aquest itinerari coneixerem el context històric, polític i social d'aquella Barcelona, així com els polítics, artistes, arquitectes i obrers que van participar en l'Exposició.

RUTA GASTRONÒMICA AL MERCAT DE BARRI

20 D'ABRIL

Divendres a les 11.30 h

Punt de trobada: A concretar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

Material: 2 €

Places: 18

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Visita un Mercat de Barri, on aprendrem a reconèixer els aliments de km0, saber-ne veure la seva qualitat, varietats, curiositats i alguns consells gastronòmics de com cuinar-ho tot, i també farem un petit tastet d'algun producte. **El Mercat i el punt de trobada s'indicaran una setmana abans de la sortida.**

RUTA FÚTBOL CLUB BARCELONA

21 D'ABRIL

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Les Rambles, nº 99

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Itinera Plus

Tens curiositat pel FC Barcelona i la seva història i els seus llocs secrets? On es va

ITINERARIS

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

fundar el Club? On i per què els fans celebren les victòries de l'equip? En quina cerveseria van ser organitzades les reunions de la junta executiva entre 1910 i 1914? Vine i descobriràs moltes anècdotes i secrets del FC Barcelona.

RUTA PER LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

22 D'ABRIL

Diumenge a les 10.30 h

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

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

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

RUTA PER LA BARCELONA CRIMINAL

6 DE MAIG

Diumenge a les 10.30 h

Punt de trobada: Fossar de les Moreres, al costat de l'Església del Mar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

La història de Barcelona té un costat fosc on les intrigues, els assassinats i, fins i tot, els exorcismes en són els

protagonistes. Descobreix els seus principals escenaris, protagonistes i tots els misteris que porten associats.

SANTS, DE POBLE A CENTRE INDUSTRIAL

5 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Plaça Osca

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

L'any 1897, Sants es va integrar dins la creixent ciutat de Barcelona. Tot voltant per Sants, coneixerem històries de treballadors anònims, de conegudes vagues i personatges destacats. Veurem què en queda avui en dia d'aquelles indústries i quins usos se'n fan del patrimoni industrial de Sants.

CIUTAT I LITERATURA RUTA MERCÈ RODOREDA

12 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: A la porta de l'Hotel Casa Fuster, als Jardins de Gràcia

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Ítinerari Plus

Repassem els fets definitoris de la guerra i la postguerra a Barcelona, amb un objectiu ben clar: entendre la literatura de Mercè Rodoreda com, entre altres coses, un formidable testimoni d'una tragèdia col·lectiva. L'itinerari és una aproximació per entendre com i per què "La plaça del Diamant" s'ha convertit en un document literari indefugible.

ITINERARIS

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

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

20 DE MAIG

Diumenge a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Sant Joan, nº 26, davant entrada Biblioteca l'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? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

CIUTAT I LITERATURA RUTA LA CATEDRAL DEL MAR

26 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Escales de la porta ppal de l'Església de Santa Maria del Mar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Ítinerari Plus

Itinerari basada en el best seller d'Ildefonso Falcones, "La Catedral del Mar", on descobrirem una apassionant ruta pels misteris de la Barcelona Medieval. Més enllà de l'acció trepidant del llibre, al llarg de l'itinerari es tracten diferents aspectes sobre la història, la forma urbana, la societat i la vida quotidiana de la ciutat medieval.

DEL RITZ A LA CASA DE LES PUNXES: UNA RUTA PEL CARRER ROGER DE LLÚRIA

2 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Plaça Urquinaona, davant la sortida del metro Urquinaona.

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

Recorrerem el carrer Llúria des del seu inici a la Plaça Urquinaona per descobrir, diferents cases modernistes, hotels amb història, edificis viatgers, passatges amb encant, esglésies i convents, i també piscines urbanes.

BARCELONA I CINEMA

17 DE JUNY

Diumenge a les 10.30 h

Punt de trobada: Rambla de Catalunya, nº 34

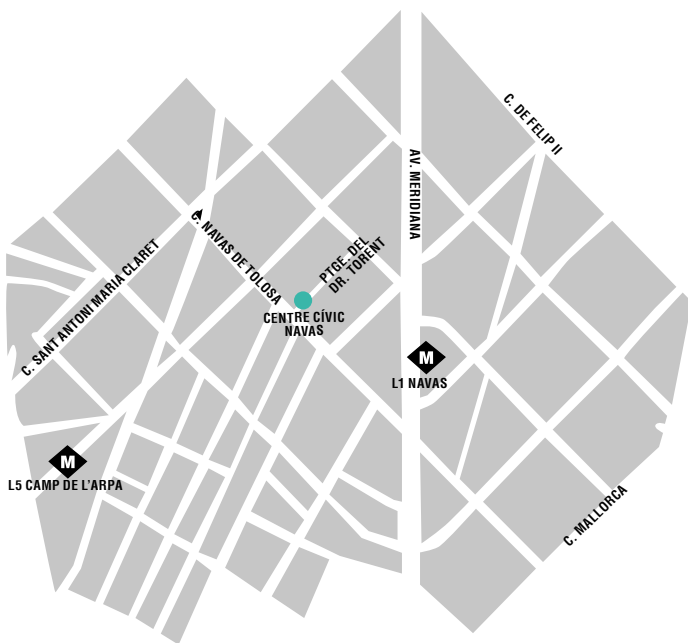
Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va gravar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels títols més coneguts com: REC, Vicky Cristina Barcelona, El Parfum, etc.

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**