

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ ESTIU

Estiu 2018



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 05

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL pàg. 08

EXPRESSIÓ pàg. 09

CREATIVITAT pàg. 16

RECURSOS pàg. 21

INFORMÀTICA pàg. 23

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 23

SEMINARIS EN FAMÍLIA pàg. 27

ITINERARIS pàg. 29

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

DEL 4 AL 22 DE JUNY

Les inscripcions restaran obertes mentres hi hagi places.

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

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

Inici d'activitats: dilluns, 25 de juny de 2018

Podeu 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.
- El descompte per a persones en situació d'atur 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 te caràcter retroactiu.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació, dins de l'equipament 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, 25 de juny, 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 la primera setmana d'activitat.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- 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 una carmanyola.
- 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.

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

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

HUMANITATS

DONES, ART I CULTURA CONTEMPORÀNIA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

Analitzarem a què anomenem cultura, el paper que hi juga l'art i l'espai que han ocupat les dones en tot plegat a través de dues grans qüestions: quina ha estat la representació, i per tant, la construcció de la feminitat en la nostra cultura, i quin espai i visibilitat han tingut les dones artistes dins de l'art i la cultura occidental.



foto: wikipedia

IDENTITATS EN JOC

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de Guillem Gich i Lorena Anera de Trama Serveis Culturals Assoc.

Quins elements intervenen en la construcció de la nostra identitat individual i col·lectiva? Quin paper juguen el gènere o l'ètnia en les nostres voluntats i desitjos? A través d'imatges, vídeos i de dinàmiques lúdiques i participatives esbrinarem la importància que té la cultura, l'estructura i la voluntat en la construcció de la nostra forma de ser, pensar, sentir i relacionar-nos amb nosaltres mateixes i amb les altres.

LA CATALUNYA ENIGMÀTICA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Àlex Mas

Viatjarem des de temps prehistòrics, fins al segle XX, per un recull d'anècdotes i històries fabuloses del territori català, per tal d'esbrinar que hi ha al darrera d'aquestes i entendre aquells punts més curiosos del nostre passat.

MANS A L'ÒPERA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

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

Vine i descobreix què és una òpera, quins són els personatges de les històries, que fa aquell senyor que mou tant les mans, si és tant avorrida com

TALLERS

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

diuen, si Pavarotti era tenor o soprano... Pot arribar a agrair-me la música clàssica?

LITERATURA PER A L'ALLIBERACIÓ. CLARICE LISPECTOR

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

La filòsofa belga Françoise Collin, influenciada per Hannah Arendt, ens deixà una proposta de teoria crítica literària feminista per a l'alliberació. Amb ella, l'escriptura es torna política i espai de negociació. A partir de les lectures d'alguns dels contes de Clarice Lispector, ens posarem a l'escolta d'aquesta escriptora, deixant-nos interpel·lar per la seva experiència femenina, tot obligant-nos a dialogar amb ella.

GRANS MENTIDES DE LA HISTÒRIA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Jordi Pisa

La història està ben plena de mentides que s'han acabat imposant en la cultura popular en aquest curs, estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades per veure si superen un escrutini històric i científic.

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

ESTRATÈGIES PER UNA VIDA AMB FELICITAT

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Què et fa ser més feliç? La felicitat depèn de nosaltres mateixos, i aquí, t'ensenyarem estratègies per construir-la.



foto: Pixabay

DESCOBREIX LA TEVA BRÚIXOLA INTERIOR

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de Montse Benavides, Psicòloga y Ludoformadora

Identifica els teus valors personals i tindràs la guia per aconseguir equilibri i coherència en la teva vida. Et proposem dinàmiques creatives a través de "El Joc dels Valors", amb en el que aprendràs a desenvolupar la consciència dels teus valors.

TALLERS

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

EL JOC DE LA FELICITAT

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Pilar Cases, psicòloga

Vine i descobreix aquest seminari que té com objectiu principal entrenar la felicitat mitjançant un joc per activar i augmentar l'alegria i el benestar personal.

INTRODUCCIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Pilar Cases, psicòloga

Avui dia hem sentit parlar molt d'intel·ligència emocional però, de què estem parlant? Com ens ajuda a la vida diària tenir-ne? Farem reflexions sobre nosaltres mateixos i descobrirem eines per millorar la nostra intel·ligència emocional.

MINDFULNESS EMOCIONAL

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 9.30 a 11.30 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Millorar la relació amb les pròpies emocions, és possible. Combinarem pràctiques de mindfulness amb exercicis emocionals que ens ajudaran a ser més conscients de les nostres emocions.

NUMEROLOGIA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Teresa Carro

Vine a descobrir la numerologia, una creença que afirma que existeixen nombres amb propietats particulars que poden incidir en la vida física o amagar missatges reveladors.

DESCOBREIX ELS TEUS TALENTS

DEL 2 AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Identifica quins són els teus talents i les teves fortaleses per viure millor i amb més benestar.

RESPIRACIÓ CONSCIENT I MINDFULNESS

DEL 4 AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Valentina Rossi, Psicòloga

TALLERS

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

Experimentarem la dimensió interior de consciència a través del mindfulness i la respiració conscient.

MEDITACIÓ EN MOVIMENT KUNDALINI

10 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Valentina Rossi, Psicòloga

Potent i profunda meditació que permet desfer les tensions de la columna vertebral, alliberant les energies i permetent que aquestes evolucionin i es desenvolupin. **Cal dur** roba còmoda, un antifaç, una tovallola i ampolla d'aigua.

ENERGÈTICA YIN YANG

17 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Valentina Rossi, Psicòloga

Aprendrem a aprofundir en la consciència corporal, aprenent tècniques energètiques de relaxació i reharmonització per prendre major consciència de les tensions corporals. **Cal dur** roba còmoda, una tovallola i ampolla d'aigua.

Estètica

AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn les diferents tècniques per ressaltar el millor de tu mateixa aquest estiu! Maquillatges i productes específics a utilitzar especialment per a la platja i la muntanya i noves tècniques i colors. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions)

AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL NIT I EVENTS

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn nous maquillatges especials per la nit i per events. Aprendrem noves formes i colors per a treure el màxim profit de la pròpia bellesa. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions)

TALLERS

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

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Salut

L'ART DE MEDITAR

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 12 a 13 h

Grup B: dilluns de 19.30 a 20.30 h

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup C: dijous de 19.30 a 20.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Johanna Lozada

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 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec d'Elisabeth Castejón

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

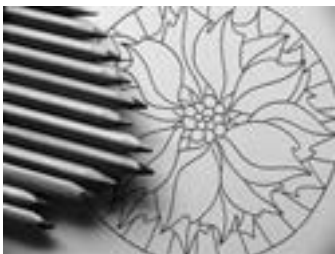


foto: Pixabay

EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Farem exercicis adaptats per les persones amb aquestes malalties. Podràs veure com l'exercici suau t'ajuda a augmentar la mobilitat articular, disminuir la tensió muscular, educar el control postural, millorar la força muscular, la flexibilitat i el to cardiovascular.

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

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 dur manta o tovallola.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

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 facilitaran una millor qualitat de vida.

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 12

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 12

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.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns d'11 a 12 h
Places: 18

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 16.30 a 17.30 h
Places: 12

Preu: 18.40 € (4 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

IOGA DANCE

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix el loga i la dansa connectades per a ajudar-te a millorar el cos i la respiració. No es requereix experiència prèvia en cap de les dos disciplines.

MÈTODE PILATES

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Emanuele Sasso

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 18

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup C: dimarts de 19 a 20 h

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup E: dimecres de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup F: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup G: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

ZUMBA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Enrique Dorado

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup B: dimarts de 12.15 a 13.15 h

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Grup D: dimarts de 21 a 22 h

A càrrec d'Enrique Dorado

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup E: dijous de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup F: dijous de 20 a 21 h

Grup G: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Laura Martín

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup H: divendres de 19 a 20 h

Grup I: divendres de 20 a 21 h

A càrrec de: Laura Martín

Places: 18

Preu: 18.40 € (4 sessions)

TALLERS

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

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 dur tovallola i ampolla d'aigua.



foto: Pixabay

BODY COMBAT

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 10.30 h
Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Rosa Domínguez,
Educatora Psicofísica

Millora la teva condició física amb un programa d'entrenament coreografiat i cardiovascular inspirat en les arts marcial (taekwondo, karate, capoira, muay thai, tai-txi i boxa). Cal dur tovallola i ampolla d'aigua.

IOGA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h
Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 12

Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 18

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup C: dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 12

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup D: divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 12

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

ESTIRAMENTS

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 10.30 a 11.30 h

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 12

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 18 a 19 h

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 10 a 11 h

TALLERS

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

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

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.**

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 10.30 h

Places: 18

Preu: 18.40 € (4 sessions)

A càrrec de: Covadonga Viñas

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

TONO - STRECHING

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres d'11.30 a 12.30 h

Places: 18

Preu: 18.40 € (4 sessions)

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.

CARDIO-DANCE

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Places: 12

Preu: 18.40 € (4 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

Posa't en forma ballant coreografies senzilles però molt efectives. Cal dur tovallola i aigua.

PERFECCIONAMENT DEL PILATES

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 20.30 a 21.30 h

Places: 12

Preu: 18.40 € (4 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

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

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

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 13

A càrrec de Montse Benavides, Psicòloga y Ludoformadora

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

TALLERS

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

AERÒBIC-PILATES

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Ricardo Moreira

Millora la teva condició física amb el treball cardiovascular i de tonificació a través de coreografies simples i canyeres, típiques de l'aeròbic, acabant amb el mètode Pilates. **Intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda, calçat apropiat, mitjons, tovallola i aigua.

ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

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.

TERCERA EDAT I PSICOMOTRICITAT

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres de 9.30 a 11 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Treballarem les diferents àrees en l'esquema corporal (la percepció del propi cos, la coordinació dinàmica general, equilibri, to, relaxació, etc), l'esquema espacial i el temporal. La Psicomotricitat tracta d'afavorir el coneixement i el moviment corporal per arribar al descobriment del plaer i la expressivitat corporal.

OSTEOPILATES

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

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.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres d'11 a 12 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

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.

TALLERS

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

HIGIENE POSTURAL

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Ricardo Moreira

Millora la postura i pren consciència del teu cos. Aprèn a moure't harmoniosament per millorar la teva salut postural. Cal dur tovallola, aigua i mitjons antilliscants.

BOLLYFITNESS

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup A: divendres de 12 a 13 h
Preu: 18.40 € (4 sessions)
Grup B: divendres de 18 a 19 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Polly Casson

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

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Grup B: dijous de 10.30 a 12 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA POLINÈSIA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 18.40 € (4 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Covadonga Viñas

Descobreix la sensualitat de l'Ori Tahiti o dansa tahitiana. Balla, fes exercici i endinsa't en les curiositats de la cultura tahitiana.

SALSA CUBANA AMB PARELLA

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 19.30 a 21 h
Preu: 55.20 € preu per parella (4 sessions)

TALLERS

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

Places: 6
A càrrec de: Covadonga Viñas

Aprèn les passes bàsiques de la salsa cubana per anar introduint diverses figures típiques.
Cal inscriure's amb parella.

BALL EN LÍNIA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Castejón

Vine a fer coreografies d'estils i ritmes diferents (pop, swing, llatins, tango, etc.) Exercitarem la memòria, la coordinació i farem exercici i risoteràpia. **Calen coneixements bàsics de qualsevol tipus de ball.**

BALLS TROPICALS SENSE PARELLA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 12.30 a 13.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Castejón

Deixa't endur pels diferents ritmes tropicals (salsa, batxata, merengue, samba, reguetton, etc.). Aprendre els passos bàsics.

SALSA CUBANA SENSE PARELLA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16
A càrrec de: Jonattan Ortiz

Inicia't en aquest ball i aprèn les bases de la salsa, el merengue, el txa-txa-txa i la batxata. Treballarem coreografies de grup per practicar els passos i aprofundir en els ritmes i les característiques de cadascú dels balls.

ROCK'N'ROLL I TANGO AMB PARELLA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 55.20 € preu per parella (4 sessions)

Places: 6

A càrrec de: Rosa Vallverdú

Aprèn nocions bàsiques d'aquets dos balls, ben diferents, de manera fàcil i divertida.
Cal inscriure's amb parella.

BALL ACTIU

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem. No t'ho pensis més i balla!

TALLERS

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

DANSA ORIENTAL I CONSCIÈNCIA FEMENINA

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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



Fotografia: Johanna Lozada

BATXATA AMB PARELLA

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 55.20 € preu per parella

(4 sessions)

Places: 8

A càrrec de Nayan Jaimes

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

MODERN JAZZ

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

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.

BOLLYWOOD

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Polly Casson

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

CREATIVITAT

EL RETRATISME

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 12 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Sergio Podadera

Descobreix les proporcions bàsiques per dibuixar un rostre. **Cal dur** llapis 2B i 4B, paper Basik A4, goma, maquineta i difuminador.

TALLERS

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



Fotografia: Pixabay

COSTURA CREATIVA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 25 DE JUNY AL 9 DE JULIOL

Dilluns de 10 a 12.30 h

Preu: 34.50 € (3 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona dos complements pràctics, amb tècniques bàsiques de costura si fa poc que t'has iniciat en la màquina de cosir. Farem una bossa reversible i un necesser amb cremallera i folre. **Cal tenir coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilat i puntada recta). **Per la bossa cal dur** la màquina de cosir, per l'exterior 1/2 m de llarg x 1.50 m d'ample d'un teixit (ex. loneta, cotó, vaquer... no elàstica), per l'interior 1/2 m de llarg x 1.50 m de ample d'un teixit de cotó o sintètic i costurer. Pel necesser ja s'indicarà a la classe.

PAISATGE URBÀ

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Sergio Podadera

Mirant atentament i amb nocions bàsiques de perspectiva i volums, aprendrem a traslladar carrers, edificis o parcs de la realitat al paper... a l'aire lliure si fa bon temps! **Cal dur** llapis 2B i 4B, paper Basik A4, goma, maquineta, difuminador, retolador negre de punta fina i un de punta gruixuda.

SAFARIS FOTOGRÀFICS NOCTURNS

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Carola García, fotògrafa

Farem sortides de camp per posar en pràctica les nostres habilitats amb la càmera, des d'una perspectiva nocturna. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçaran els coneixements apresos. La primera classe serà al Centre Cívic. **Cal saber disparar de manera manual. Cal dur** la càmera, rereflex o compacte, sempre que tinguin el control manual i un trípode.

MINDFULNESS I CREATIVITAT

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 16

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

TALLERS

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

Et donarem eines de creativitat (escriptura, veu, imatge i altres), de coaching i de mindfulness per a submergir-nos en l'atmosfera que propicia la creació.

ESCRITURA ERÒTICA

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 20.70 € (3 sessions)
Places: 16

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

Seminari de creació literària on ens submergirem en el món de l'erotisme a través de l'escriptura per trobar les eines per a crear els propis relats eròtics, únics, personals i intransferibles. Perquè l'erotisme, és un món diferent per a cada mirada, per a cada veu que li dona vida.

SAFARIS FOTOGRÀFICS

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 10.30 a 12.30 h
Preu: 36.80 € (4 sessions)
Places: 15

A càrrec de: Carola García, fotògrafa

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 en el Centre Cívic. **Cal saber disparar en manual. Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual.

MÀQUINA DE COSIR: CREA UN VESTIT-TÚNICA

27 DE JUNY

Dimecres de 17.30 a 21 h
Preu: 16.10 € (1 sessió)
Places: 13
A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona una túnica, vestit pràctic, fàcil i còmode, que podràs dur aquest estiu. **Cal tenir coneixements de costura bàsica** (enfilat, puntada recta, zig zag). **No cal tenir coneixements de patronatge. Cal dur** la màquina de cosir, 2 m de llarg x 1.50 m d'ample d'un teixit vaporós amb caiguda (viscosa per exemple), agulla per màquina de 70/80 i costurer.

PAISATGISME A L'AQUAREL·LA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 10 a 12 h
Preu: 36.80 € (4 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Aprendrem a pintar diferents paisatges amb l'aquarel·la. Creant atmosferes, utilitzant les veladures, la perspectiva i el color. El primer dia **caldrà dur** aquarel·les en pastilla, llapis i goma, bloc d'aquarel·la A3, pinzells de diferents mides per aquarel·la: un prim, mitja i brotxeta.

TALLERS

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



Fotografia: Pixabay

TALLER INTENSIU DE PINTURA A L'OLI

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Gabriela Galileo

TALLER DE FOTOGRAFIA D'ARQUITECTURA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

T'agrada l'arquitectura i la fotografia? Vols aprendre a combinar aquestes dues passions? Aprenem de composició, de tècnica, de perspectiva, d'eines i materials. A més a més, farem servir els trucs dels grans professionals! **Cal saber disparar en manual. Cal portar** la càmera rèflex digital i un trípode.

REINVENTA LA TEVA ROBA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 17.15 a 18.45 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Convertirem dos camises d'home en un fantàstic vestit. Talla, cus, enganxa i reinventa... per crear el teu propi estil. **Cal portar** dos camises d'home i un petit costurer.

FOTOGRAFIA AMB FLAIX

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie, fotògrafa

Vols aprendre a treballar amb flaix de mà i el flaix incorporat de la teva càmera? Vine i perd la por al flaix! **Cal saber disparar de manera manual. Cal dur** la càmera rèflex digital i flaix de mà.

TALLERS

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



Fotografia: Victòria Labadie

TAPÍS RODÓ

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres de 9.30 a 11 h
Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Descobreix els tapissos decoratius. Treballarem sobre un bastidor rodó, introduïrem eines de teixir, farem servir punts tafetà, turcs, Panamà i d'altres i aprendrem tot el que podem aconseguir jugant amb diferents materials i textures. **Cal dur** bastidor rodó, fil, llana, retalls de roba, agulla llanera.

CANTA: ALLIBERA LA VEU

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Grup A: divendres de 10.30 a 12 h

Grup B: divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 15

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.

TALLER D'ARGILA DE PLATA

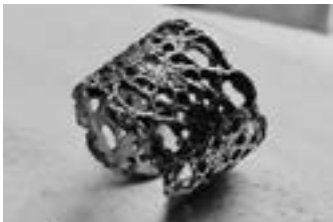
L'argila de plata és una tècnica japonesa molt senzilla i que té uns resultats espectaculars. Consisteix en una pasta de plata pura amb un aglutinant orgànic, que es pot modelar, aixafar, esculpir, texturar, en definitiva, treballar com si fos plastilina. Després d'un ràpid procés de cocció, tenim com a resultat una joia de plata pura. En aquests seminaris, s'experimentarà tot el procés, des del disseny de la peça fins al polit i patinat final.

ESPECIAL ANELL DE PUNTES

4 DE JULIOL

Dimecres de 10 a 13 h

Aprendrem a fer un anell obert amb la textura de punta o "puntilla" i obtindrem una peça molt bonica i delicada.



Fotografia: Montse Brillias

TALLERS

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

ESPECIAL ARRACADES

4 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Elaborarem unes arracades llargues amb ganxo o de botó enganxades a l'orella.



Fotografia: Montse Brillas

ESPECIAL PENJOLL

11 DE JULIOL

Dimecres de 10 a 13 h

Farem un penjoll amb una cadena de plata de 45 centímetres.



Fotografia: Montse Brillas

ESPECIAL ANELL

18 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 20.30 h

Crearem un anell obert amb forma de fulla o de ploma.



Fotografia: Montse Brillas

Preu: 13.80 € (cada sessió)

Material: 30 € (cada sessió)

Places: 10

A càrrec de: Montse Brillas, joiera

MÀQUINA DE COSIR: CREA LA TEVA BOSSA

11 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 21 h

Preu: 16.10 € (1 sessió)

Places: 13

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona una bossa d'hule o de teixit plastificat, original i tot terreny! . **Cal tenir coneixements de costura bàsica** (enfilat, puntada recta). **Cal dur** la màquina de cosir, 1/2 m de llarg x 1.50 m d'ample d'hule o d'algun teixit plastificat, crema hidratant o vaselina, premsa teles de tefló i costurer.

RECURSOS

Idiomes

ANGLÈS – SUMMER SNACKS

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 12

A càrrec de: Joe Woodward de Cooking English

Cooking English ha creat unes sessions especials en el que practicaràs i milloraràs la teva conversa a través de la cuina.

TALLERS

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

En cada sessió, abordarem un tret particular de la llengua anglesa i les activitats i receptes estaran dissenyades al voltant a aquest tema. Cal dur davantal i carmanyola. Per aprofitar el màxim les sessions, **recomanem tenir com a mínim un Nivell Intermediat.**

TRAVEL ENGLISH

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 18 a 19.30 h

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Amiable Language Services.

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



foto: Pixabay

ANGLÈS CONVERSA PRE-INTERMEDIATE

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Amiable Language Services.

Vine a practicar l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Parlarem sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió, la fluïdesa i agafar confiança. **Calen coneixements de comprensió oral i parlat a nivell pre-intermediat.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DEL 29 DE JUNY AL 20 DE JULIOL

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Amiable Language Services.

Descobreix una manera diferent de practicar aquest idioma. Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès. **Calen coneixements de comprensió oral i parlat a nivell pre-intermediat.**



foto: Pixabay

TALLERS

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

FRANCÈS CONVERSA

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Amiable Language Services.

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.**

INFORMÀTICA

Informàtica

TALLER INTENSIU DE LIGHTROOM

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Victòria Labadie

Treu profit d'aquest programa de revelat i organització d'imatges que és l'evolució del laboratori analògic en el món digital. **Calen coneixements d'edició de fotografia bàsics.**



foto: Wikipedia

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA REFRESCANT D'ESTIU

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

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. Farem receptes originals, nutritives i equilibrades. Cal dur davantal i carmanyola.

ZOODELS: ESPAGUETIS VEGETALS (ECO)

25 DE JUNY

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Maria Alcolado , nutricionista

Els espaguetis vegetals són una opció ràpida i fàcil per preparar una amanida d'estiu ben original. Tallarem les hortalisses en espiral (carbassó, pastanaga, cogombre) i les acompanyarem de salses i vinagretes amb molta personalitat. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

CUINA ASIÀTICA ESSENCIAL I WOK

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 19.30 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

La cuina asiàtica es molt extensa i variada. Cuinarem al wok, farem samosas, xutneys, arrossos orientals molt aromàtics i saborosos, sushi i també cuinarem amb diferents currys i espècies diverses... No t'ho pots perdre!!! Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

CUINA MARINERA

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 15 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a fer espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviran per fer les grans receptes de la cuina marinera com el suquet de peix, les fideuas, arrossos de marisc, la salsa marinera, la salsa verda per mariscs i peixos i el bacallà a la llauna. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

OPERACIÓ ESTIU! CUINA ANTIOXIDANT I DEPURATIVA (ECO)

28 DE JUNY

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Estan de moda les dietes "de-tox" però, sabem de què ens estan parlant? Us resoldrem dubtes i farem batuts vegetals i receptes amb verdures i fruites de temporada, riques en vitamines, minerals, enzims i antioxidants. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

TALLERS

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

CUINA EXPRÉS AMB VERDURES I FRUITES D'ESTIU (ECO)

5 i 12 DE JULIOL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Amb la calor de l'estiu, ve de gust aliments que ens refresquin, però el que menys ganes tenim és d'entrar a la cuina. Per això en aquest curs, a partir de verdures i fruites d'estiu, veurem solucions ràpides amb elaboracions senzilles, econòmiques i amb poca utilització de fogons sense deixar de ser plats saludables i nutritius. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

PASTISSOS D'ARA I DE SEMPRE

6 DE JULIOL

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Recuperem els gustos dels pastissos de tota la vida. Aprendre a fer el pastís de formatge, el de pastanaga i el pastís de llimona merengada. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

CREMES FREDES

6 DE JULIOL

Divendres de 19.15 a 21.15 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer cremes que puguem emportar-nos a la platja dintre d'una ampolla, i no necessitarem res més per passar un bon dia. Farem el gaspatxo diferent, una sopa de meló i cogombre o un ajo blanco d'avellanes entre altres. Cal dur davantal i carmanyola.

BROQUETES

13 I 20 DE JULIOL

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Les broquetes les podem trobar per tot el món i en aquest curs aprendrem a fer-les de diferents formes, passant per les broquetes satay d'Indonèsia, el yakitori japonès, el Kebap de l'Índia i Pakistan, entre moltes altres. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

TACOS, FAJITAS I PIADINES

13 I 20 DE JULIOL

Divendres de 19.15 a 21.15 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer la massa dels tacos, fajitas i piadines i les farem per fer un entrepà deliciós i diferent. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

POSTRES D'ESTIU SALUDABLE (ECO)

19 DE JULIOL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprofitarem la gran varietat de fruites de temporada per a reduir el consum de sucres refinats! Elaborarem begudes i postres que ens refrescaran, a més de ser nutritives, saludables i sense dubte boníssimes. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

SEMINARIS INFANTILS

TREBALLEM EL FANG DE 6 A 10 ANYS

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

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Material: 5 €

Places: 14

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Adreçat a infants que vulguin gaudir tot aprenent a modelar diferents figures de fang. Aprendrem a fer animals, persones i un gerro. No t'ho perdís!
Cal dur una bata.

TEATRE MUSICAL DE 6 A 13 ANYS

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

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

El teatre musical és un gènere teatral en el qual utilitzarem la fusió de ment, cos, veu. Prepararem un número musical en el qual la dansa, el teatre i el

TALLERS

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

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

SOM UNS ARTISTES! 6 A 10 ANYS

DEL 28 DE JUNY AL 19 DE JULIOL

Dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Material: 7 €

Places: 14

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Adreçat a infants que vulguin experimentar i passar-s'ho bé tot aprenent diferents tècniques pictòriques com: l'acrílic, l'aquarel·la, ceres, carbonet i llapis de colors. **Cal dur una bata.**



foto: Pixabay

CUINA INFANTIL DE 8 A 12 ANYS (ECO)

12 I 19 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 13.80 € per infant (2 sessions)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Dirigit a infants principiants en la cuina, on aprendran receptes fàcils de fer, a manipular els aliments (netejar, tallar, picar, amassar...), així com tècniques bàsiques de coccions i presentacions, sense descuidar els criteris d'alimentació saludable. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

SEMINARIS EN FAMÍLIA

Expressió i Salut

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 10 a 11 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 18

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 18.40 € (4 sessions)

Places: 12

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

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

TALLERS

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

ZUMBEM JUNTS! DE 6 A 12 ANYS

DEL 25 DE JUNY AL 16 DE JULIOL

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 18.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Covadonga Viñas

Mou-te en família amb coreografies senzilles per a posar-vos en forma. Cal dur tovallola i aigua. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult que participa en l'activitat. El preu és per infant.

MASSATGE INFANTIL D'1 A 12 MESOS

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 18.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Amàlia Rivero

Aprèn a fer el massatge al teu nadó. El massatge és una de les experiències de relaxació més afectives que pot oferir-se a un infant, ja que ajuda a mantenir la salut i el benestar, millora el sistema respiratori, circulatori, digestiu, excretor, nerviós i endocrí. **Cal dur** una tovallola, oli o crema hidratant.

JOCS SENSORIALS PER NADONS DE 4 A 13 MESOS

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Preu: 18.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Amàlia Rivero

Estimula el teu nadó a través del joc sensorial. Hi haurà jocs de falda, cançons minades, jocs sensorials i la panera dels tresors. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

PILATES AMB NADONS

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Grup B: dimecres d'11 a 12 h

Preu: 18.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 14

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.). Cal dur tovallola. El preu és per infant.

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 27 DE JUNY AL 18 DE JULIOL

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 18.40 € preu per infant (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Covadonga Viñas

Recupera la forma física d'una manera lúdica i divertida amb el teu nadó mitjançant moviments de dansa i estiraments

TALLERS

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

específics. El preu és per infant. **És recomanable un portabebés.**

CUINEM EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS: ESPAGUETTIS DE VERDURES I BEGUDES REFRESCANTS (ECO)

28 DE JUNY I 5 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 13.80 € per infant (2 sessions)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Cuinarem en família els nostres espaguetis tallant les verdures en espiral i crearem salses personalitzades tastant ingredients nous i tradicionals que combinarem. També elaborarem begudes refrescants com algun batut vegetal, granissat i/o gelat de fruites exprés. Utilitzarem aliments de temporada, proximitat i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

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.

RUTA BARRI DEL POBLENOU

3 DE JULIOL

Dimarts a les 10 h

Punt de trobada: Sortida metro Poblenou

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Coneix la història de la “Manchester catalana” un dels barris més industrialitzats de Barcelona des del segle XIX. Farem un recorregut a través dels edificis que van ser seus de grans indústries i coneixerem una mica més a fons la història i els racons més característics del barri.

RUTA BARRI DEL POBLE SEC

17 DE JULIOL

Dimarts a les 10 h

Punt de trobada: Sortida metro Paral.lel (sortida Teatre Apolo)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Passejada pels carrers i la història del barri del Poble Sec. Coneixerem edificis singulars, alguns dels teatres més famosos i amb més història del Paral.lel, places, establiments amb tradició i l'essència d'un barri amb una trama de carrers ben diferenciada de l'Eixample i amb una marcada personalitat.

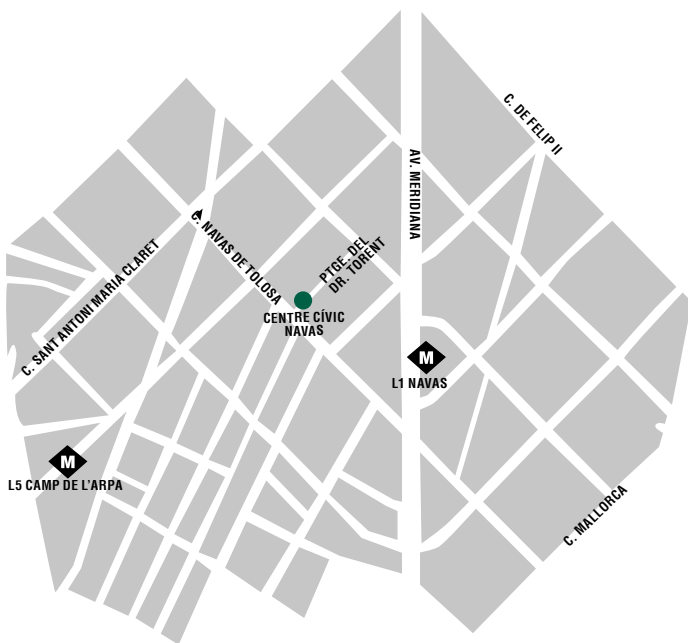
Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat



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



MAPA



ADREÇA

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

HORARIS

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat
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**