

Centre Cívic Navas

# PROGRAMACIÓ TALLERS

Octubre a desembre 2018



“L'art ens permet trobar-nos  
a nosaltres mateixos i perdre'ns  
al mateix temps”  
Thomas Merton

Ajuntament de  
Barcelona



## INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 05

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL pàg. 08

EXPRESSIONS 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 5 AL 28 DE SETEMBRE

Les inscripcions restaran obertes mentres hi hagi places.

**Data inici inscripcions:** dimecres, 5 de setembre a les 9.30 h tant per les inscripcions web com per les presencials. El dimecres, 5 de setembre, a partir de les 9 h es repartirà numero d'ordre per la inscripció presencial.

**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

### 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 [cnavas.cat](http://cnavas.cat).

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

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

· Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. Les inscripcions presencials es faran per ordre d'arribada. El dimecres, 5 de setembre, a partir de les 9 h es repartirà numero d'ordre per la inscripció presencial.

· 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 5 al 29 de setembre**) 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 **divendres 28 de setembre.** 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 te caràcter retroactiu.**

· El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una

activitat, dins l'equipament, 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, 1 d'octubre, 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.

· Aquest trimestre, **del 12 al 14 d'octubre, de l'1 al 4 de novembre i del 6 al 9 de desembre no hi haurà activitat.** Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.

· 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: [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

· Per a totes les activitats les places són limitades.

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

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

## TALLERS

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

## HUMANITATS

### LA CIÈNCIA AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Trama Serveis Culturals

La ciència s'ha erigit com a garant de l'objectivitat i a través d'ella, reafirma i promou diferències i desigualtats envers les dones. Ens preguntarem quina és la finalitat d'aquests estudis amb la voluntat de construir un imaginari i un discurs científic que promoguin l'equitat.

### BARCELONA, CIUTAT LITERÀRIA

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Covadonga Viñas

Descobreix la ciutat de Barcelona a través de diferents propostes literàries. Cadascuna de les lectures, ens oferirà una Barcelona que serà un personatge més de la novel·la i de cadascuna d'elles analitzarem el moment històric de la ciutat que ens presenta, la seva evolució i la importància que adquireix l'espai en relació a la història que se'ns explica.

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

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns 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

A partir d'alguns textos filosòfics, analitzarem el pensament dels autors més representatius de la Història de la Filosofia.

### L'ANTIC EGIPTE A TRAVÉS DEL SEU ART

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Núria Castellano, doctora en Història i Egiptologia

A través de les diferents èpoques, escollirem una sèrie d'obres d'art per tal de parlar de la cultura egípcia i del seu significat simbòlic.

### DESCOBRINT EL SISTEMA SOLAR

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

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

## TALLERS

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

Com va nèixer el Sol? D'on va aparèixer la Lluna? Vine i acompanya'ns en aquest viatge per descobrir el sistema solar.

### HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA D'ESPANYA I CATALUNYA. DEL S. XIX FINS L'ACTUALITAT

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Trama Serveis Culturals

Analitzarem els principals esdeveniments que han definit la trajectòria social, política i econòmica de l'Estat espanyol des del segle XIX fins a l'actualitat, tot destacant aquells processos que en major o menor mesura han influenciat l'actual definició d'Espanya i Catalunya.

### MANS A L'ÒPERA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Romina Kriger, 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.

### VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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.

Gaudeix del patrimoni artístic de Barcelona mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, etc. El preu de l'entrada als espais artístics no està inclosa. En alguna sessió, pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

### PROUST I JOYCE, LA METAMORFOSI INFINITA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Jordi Amor, Llicenciat en Humanitats

Hi ha una sèrie de llibres que per la seva mida i dificultat imposen respecte al lector. Sens dubte, "A la recerca del temps perdut" i "Ulisses" són dos d'ells. Agafarem aquests dos títols com a força nuclear i provarem d'explicar l'aventura literària del segle XX.

## TALLERS

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

### ASTROLOGIA POÈTICA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Jordi Amor, Llicenciat en Humanitats

Introdueix-te en l'astrologia com a sistema mil·lenari per a descriure la realitat des de la vessant més poètica i simbòlica. Veurem una carta astral i analitzarem els elements que la componen i que connecta amb una multitud d'arquetips simbòlics que també podem trobar en Jung o en els contes clàssics.

### CIVILITZACIONS PERDUDES.

#### ENIGMES I CURIOSITATS DELS NOSTRES AVANTPASSATS

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Àlex Mas

Coneixerem a través de l'arqueologia les anècdotes dels nostres orígens i el que ha quedat amb el pas del temps.



foto: wikipedia

### CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

#### Creixement personal

#### DORM BÉ, VIU MILLOR

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Helena Casadevall, Diplomada en Infermeria, Màster en Medicina i Fisiologia del Son

Apre'n bons hàbits i estratègies per conciliar el son. Es treballarà la comprensió dels nostres ritmes circadians (rellotge biològic, rellotge dels nostres òrgans) per entendre el cicle del son així com també oferir pautes per un bon descans.

#### VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS. II NIVELL

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 15

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.**

## TALLERS

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

### INICIACIÓ AL TAROT

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Teresa Carro

Endinsa't en el món del tarot. Coneixerem la simbologia i significat dels arcans majors i farem la pròpia baralla per a poder-ho practicar.

### PRÀCTICA DEL TAROT

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 12.15 a 13.15 h

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

Preu: 45.95 € (10 sessions)

**Grup C:** dimarts de 20 a 21.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Teresa Carro

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

### MINDFULNESS I VIDA SALUDABLE

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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

Descobreix eines del mindfulness, de coaching i de creativitats que t'acompanyaran en el camí de viure els canvis.

### NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Isabel Cayuela, Psicòloga

Taller teòric i pràctic per introduir-se en la PNL (Programació Neurolingüística) que ens ajuda a ser més conscient de com percebem les situacions, dels nostres comportaments i ens permet canviar aquells que no ens resulten satisfactoris.

### COR I CERVELL AL SERVEI DE L'AUTOESTIMA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 91.90 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó, Formació, Orientació i acompanyament

En aquest taller treballarem des d'una perspectiva avantguardista, vinculada a les neurociències, la relació entre cervell i cor per al desenvolupament i millora de l'autoestima.

## TALLERS

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

### NEUROCOACHING: COM ENTENDRE EL QUE FAIG I ENFOCAR-ME EN EL QUE VULL FER?

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

A càrrec d'Isabel Cayuela, Psicòloga

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching per ajudar al participant a trobar el seu propi equilibri personal.

### INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I RESPIRACIÓ CONSCIENT

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 15

A càrrec de: Valentina Rossi

A través de la respiració conscient aprendràs a percebre't en el cos d'una manera més profunda i conscient, millorant el teu benestar psicofísic i disminuint l'estrès i l'ansietat.

### GESTIÓ DELS CONFLICTES EMOCIONALS

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

A càrrec de: Pilar Cases, Psicòloga

Aprèn pautes i estratègies per a gestionar els conflictes interns i reconduïx les situacions incòmodes.

### FÍSICA I FORENSE

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

A càrrec de: Sergio Arroyo, Antropòleg Forense de Trama Serveis Culturals.

Revisarem la trajectòria d'una disciplina que estudia l'evolució humana i tracta de recrear models que expliquin els vectors evolutius. Visitem els darrers estudis en neurociències, biologia de poblacions humanes, nanotecnologia, etc. que tracten d'introduir nous paradigmes científics i nous marcs teòrics-explicatius.

### VIURE EN POSITIU

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

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

## TALLERS

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

### MINDFULNESS EN POSITIU

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

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

### AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 22 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h  
Preu: 48.30 € (7 sessions)  
Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn diferents trucs bàsics de maquillatge i ressalta la teva bellesa. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

### AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 22 DE NOVEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 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 i tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

### SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

#### Salut

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12

A càrrec d'Alicia López

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

### L'ART DE MEDITAR

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 12 a 13 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 13

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.



## TALLERS

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

### ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 10  
A càrrec d'Elisabeth Castejón

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

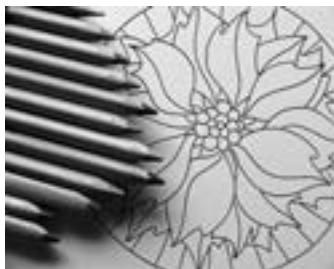


foto: pixabay

### EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Rosa Domínguez,  
Educadora Psicofísica

Farem 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.

### EXERCINT LA MENT

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 10  
A càrrec de: Maribel Castro,  
psicòloga

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 12 a 13.30 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

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

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES II NIVELL

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 12  
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. **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 [ccnavas.cat](http://ccnavas.cat)

### MARXA NÒRDICA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a.

### EXPRESSIÓ

#### Expressió

### HATHA IOGA

#### DEL 1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 10 a 11.30 h  
A càrrec d'Ignasi Bosacoma  
Places: 18

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts de 12 a 13.30 h  
A càrrec de: Johanna Lozada  
Places: 12

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

A càrrec d'Evi Charalampidou  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 12

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup E:** divendres de 19.30 a 20.30 h  
A càrrec d'Ignasi Bosacoma  
Preu: 36.75 € (8 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-RELAXACIÓ

#### DEL 1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12 h  
Preu: 68.95 € (10 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.

### GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILERA

#### DEL 1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h  
Preu: 45.95 € (10 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.

## TALLERS

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

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

## MÈTODE PILATES

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

A càrrec d'Emanuele Sasso

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

A càrrec d'Arleny Bonsanto

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**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 d'Arleny Bonsanto

Places: 18

Preu: 41.35 € (9 sessions)

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup D:** dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 82.70 € (18 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Nil Ortin

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

## ZUMBA

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 20 a 21 h

A càrrec de: Covadonga Viñas

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

**Grup D:** dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de:

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup E:** dijous de 12.15 a 13.15 h

Places: 16

A càrrec d'Enrique Dorado

**Grup F:** dijous de 18.30 a 19.30 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

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

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

A càrrec de: Laura Martín

Places: 12

Preu: 41.35 € (9 sessions)

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup I:** divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de:

Places: 16

## TALLERS

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

### DEL 14 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

**Grup J:** dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Irene Chivite

Places: 16

Preu: 36.75 € (8 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.

## YOGA

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 10 a 11 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup C:** divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Marina Palop

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

## ESTIRAMENTS

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

Preu: 87.35 € (19 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

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

Preu: 36.75 € (8 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Places: 12

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 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Natàlia Arumi

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.

## PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

**Grup B:** dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

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

## TALLERS

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

### MANTENIMENT SUAU

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 12

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 36.75 € (8 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.

### TONO - STRECHING

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres 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.



foto: pixabay

### GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 16 a 17 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 18

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)  
Places: 12

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.**

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec d'Alexandre Rodrigo, Mestre de Judo i de Defensa Personal

La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. Treballarem el cos i la ment amb les tècniques del Judo per aprendre estratègies de defensa personal. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

## TALLERS

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

### BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Covadonga Viñas

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.

### CARDIO - STRECHING

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 41.35 € (9 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.

### IOGA PER EMBARASSADES

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 41.35 € (9 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.**

### ASHTANGA VINYASA IOGA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 41.35 € (9 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.

### ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Johanna Lozada

Ioga més dinàmic per treballar el teu centre de força i connectar amb la teva respiració a través del moviment, acompanyat al final d'una meditació completa que et connectarà amb el més profund del teu ser. Cal dur manta o tovallola.

### IOGA DANCE

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Johanna Lozada



## TALLERS

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

Descobreix l'entrenament de les estrelles. 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.

## CIRCUIT FITNESS

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 9.30 a 11 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Rosa Domínguez,  
Educatora Psicofísica

Activitat d'entrenament d'interval **de mitja-alta intensitat (cardiovascular i muscular)**, on es millorarà el condicionament metabòlic i la resistència aeròbica-anaeròbica. Cal dur tovallola i aigua.

## BODY COMBAT

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres d'11 a 12 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Rosa Domínguez,  
Educatora Psicofísica

Millora la teva condició física a través d'un programa d'entrenament coreografiat i cardiovascular, inspirat en les arts marcials (taekwondo, karate, capoeira, muay thai, tai-chí i boxeig). Cal dur tovallola i aigua.

## GIMNÀSTICA SUAU

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 36.75 € (8 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.

## BOLLYFITNESS

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup A:** divendres de 12.30 a 13.30 h  
Places: 18

**Grup B:** divendres de 18 a 19 h  
Places: 13

Preu: 36.75 € (8 sessions)  
A càrrec de: Polly Casson

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

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

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 16.30 a 18 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Montse Benavides,  
Psicòloga i Ludoformadora

## TALLERS

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

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.

## Balls i danses

## MEMORY COUNTRY

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 16.30 a 18 h  
Preu: 68.95 € (10 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: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

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

## SWING SOL

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 21 a 22 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 16

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Swing Les Corts

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

## SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 21 a 22 h  
Preu: 91.90 € preu per parella (10 sessions)  
Places: 7

A càrrec de: Covadonga Viñas

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

## INICIACIÓ A LES SEVILLANES

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderón

Aprèn com ballar aquest ball típic del sud d'Espanya! A més ho passarem bé i prendrem consciència del cos i la capacitat per relacionar-nos amb ell.

## TALLERS

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

### SEVILLANES I OLÉ AVANÇAT

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 13  
A càrrec de: Cristina Calderón

Aprofundeix en els coneixements dels passos i perfecciona el ball. Com a escalfament, practicarem altres tipus de ball relacionat amb el flamenc. Seguirem amb el coneixement del ritme de les sevillanes i posarem més atenció al moviment de braços, mans i detalls corporals. **Calen coneixements.**

### BALL EN LÍNIA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 12 a 13 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 13  
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Vine a divertir-te amb les coreografies en línia de ritmes diferents, pop, tecno, swing, llatins, tango, etc. Farem memòria, coordinació, exercici i risoteràpia en un mateix taller. **Calen coneixements bàsics de qualsevol tipus de ball.**

### BALLS TROPICALS SENSE PARELLA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 13 a 14 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 13  
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Deixa't endur per els diferents ritmes tropicals (salsa, batxata, merengue, samba, reguetton, etc.). Aprendre els passos bàsics i el moviment corporal dels diferents estils.

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 17 a 18 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres d'11.30 a 13 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 13  
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

### BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 18 a 19 h  
A càrrec d'Ildefons Vilanova  
**Grup B:** dimarts de 20 a 21 h  
A càrrec de: Rosa Vallverdú

Preu: 91.90 € preu per parella (10 sessions)  
Places: 7

Aprofundeix i amplia els passos bàsics per poder ballar i gaudir dels diferents ritmes dels balls de saló. Cal inscriure's amb parella. **Cal haver fet mínim tres trimestres de balls de saló.**

## TALLERS

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

### BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h  
Preu: 91.90 € per parella (10 sessions)  
Places: 7  
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 foxtro i el txa-txa-txa. **Cal inscriure's amb parella.**

### RITME - BALL

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres d'11 a 12 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 13  
A càrrec d'Encarna Cervantes

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

### DANSA ORIENTAL AVANÇADA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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.**

### DANSA AFROCARIBENYA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 45.95 € (10 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Nayan Jaimes

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

### SALSA CUBANA SENSE PARELLA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 20.30 a 22 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 13  
A càrrec de: Jonattan Ortiz

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.

## TALLERS

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

### BALL ACTIU

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dijous de 16.30 a 18 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 16.30 a 18 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18  
A càrrec d'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!

### MODERN JAZZ

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 19.30 a 21 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 13  
A càrrec d'Arleny Bonsanto

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 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 13  
A càrrec de Polly Casson

Música i diversió! Aprèn les passes bàsiques d'aquest ball tant energètic i dinàmic de la Índia.

### LINDY HOP AMB PARELLA

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 73.50 € preu per parella (8 sessions)  
Places: 6  
A càrrec de: Swing Les Corts

El Lindy Hop és un ball d'origen afroamericà, rítmic i molt dinàmic que omple d'alegria a qui el balla. És idoni per a totes les edats. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Consulteu contraindicacions a la web.**

### Teatre

### TEATRE I ACCIÓ SOCIAL

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns d'11 a 12.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 16  
A càrrec de: Trama Serveis Culturals.

A través del joc i el teatre crearem un espai on comparar idees, explorar les vivències quotidianes i entendre el seu caràcter social per a desenvolupar les pròpies capacitats creatives en grup per a l'empoderament individual i col·lectiu.

## TALLERS

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

### COMENÇA L'ESPECTACLE

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 16  
A càrrec d'Encarna Cervantes

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

### FEM TEATRE!

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 16  
A càrrec d'Arola Segarra, Humanista i Actriu 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.**



foto: pixabay

### CREATIVITAT

### Expressió plàstica

### DIBUIX ARTÍSTIC

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 16  
A càrrec de: Sergio Podadera

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

### PINTURA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 16  
A càrrec de: Gemma Zaragoza

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

### PINTURA A L'OLI

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 16  
A càrrec de: Gabriela Galileo

## TALLERS

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

Apre'n a pintar des de l'inici, introdueix-te en el món de la pintura, repassa les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i compartirem experiències. **Cal assistir amb tot el material des de la primera classe. El centre proporcionarà un llistat de materials en el moment de fer la inscripció (online cal demanar-ho a [ccnavas@bcn.cat](mailto:ccnavas@bcn.cat)).**

Fet a mà

## INICIACIÓ AL PATRONATGE

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Marisol Saavedra**

Aprendràs 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).

## TAPÍS I MACRAMÉ: ORDIT, TRAMA I NUSOS

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec d'**Alicia Corripio**

Apre'n a fer el un tapís. Treballarem dos parts, una el tapís tradicional i un altre més modern com és el macramé, que ha tornat a posar-se de moda en la decoració. **Cal dur** suport guia, bastidor, fil, llana, roba, agulla llanera.

## INICIACIÓ A LA MITJA I GANXET

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Trossets Patchwork**

Descobreix l'art de la llana. L'objectiu és aprendre a posar punts a l'agulla, saber fer els més bàsics, llegir patrons, a agafar punts que se'ns escapin 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 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec d'**Alicia Corripio**

Descobreix el patchwork i apre'n tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.

## TALLERS

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

## EL MÓN DEL PATCHWORK

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Trossets Patchwork**

Endinsa't en un espai on aprendre aquesta tècnica i on confeccionar les teves peces de patchwork, creant i gaudint d'una estona de relax. **Cal dur** un petit costurer amb agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.

## Fotografia i Audiovisuals

## FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX DES DE 0

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: **Victòria Labadie**

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

Preu: 62.05 € (9 sessions)

A càrrec de: **Paula Latimori**

Places: 16

Inicia't en el la fotografia i apre'n a treure el màxim profit a la teva càmera rèflex. Taller teòric i pràctic. **Cal dur** la càmera rèflex.

## FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup A:** dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Victòria Labadie**

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositiu i narratiu de la fotografia. **Cal dur** la càmera rèflex. **Calen coneixements mínims de fotografia amb càmera rèflex.**

## SAFARIS FOTOGRÀFICS

### DEL 14 D'ABRIL AL 16 DE JUNY

Dissabte d'11.30 a 13 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Carola García**

T'agrada la fotografia? Farem sortides de camp per posar en pràctica les habilitats amb la càmera, on aprendrem i ens ho passarem molt bé. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. La 1<sup>a</sup> classe serà al Centre Cívic. **Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual.

## TALLERS

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

### Música

### GUITARRA

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A (iniciació-continuació):** dimecres de 18.45 a 19.45 h

**Grup B (nivell mig):** dimecres de 19.45 a 20.45 h

**Grup C (iniciació):** dimecres de 20.45 a 21.45 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

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

**Nivell iniciació-continuació:** seguirem coneixent acords.

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

**Nivell iniciació:** comença des de zero

### CANTA: ALLIBERA LA VEU II

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

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. **Cal experiència prèvia. Està enfocat a persones que ja hagin cantat** o tingut experiència mínima prèvia amb el treball vocal.

### CANTA: ALLIBERA LA VEU I

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

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.

### Espectura

#### TALLER DE CREACIÓ LITERÀRIA

#### DEL 2 AL 30 D'OCTUBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sergio Zeni

## TALLERS

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

Comparteix un espai creatiu en el què podràs expressar-te a través de l'escriptura. Coneixem les claus bàsiques de la narrativa. Realitzarem pràctiques per a millorar els nostres textos. **El curs es fa en castellà.**

#### STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

#### DEL 13 DE NOVEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

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

Comparteix un espai creatiu en el què podràs expressar-te a través de l'escriptura. Aprendrem analitzant els relats de grans escriptors. Realitzarem pràctiques per a millorar els propis textos.

## RECURSOS

### Idiomes i gastronomia

### COOKING ENGLISH

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Material: 25 €

A càrrec de: Joe Woodward

Places: 15

Cuina una deliciosa recepta alhora que practiques i millores el teu anglès. Cuina i conversa en una sola activitat. Cal dur davantal i carmanyola. Per

aprofitar el màxim les sessions, **recomanem tenir com a mínim, un nivell Intermediat.**

### Idiomes

#### FRANCÈS INICIACIÓ

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

Preu: 41.35 € (9 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.

#### FRANCÈS INTERMEDI

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

Preu: 41.35 € (9 sessions)

A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18



## TALLERS

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

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

## FRANCÈS INTERMEDI CONTINUACIÓ

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Dirigit a persones que vulguin continuar adquirint coneixements gramaticals i seguir practicant la comprensió i la parla. **Es necessiten uns mínims coneixements a nivell de comprensió i parlat.**

## FRANCÈS CONVERSA

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts d'11 a 12.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
A càrrec de: Pascal Verkest

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 20 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)  
A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18

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

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h  
A càrrec de: Alicia Goldsworthy

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

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 18

Dirigit a persones que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero.

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres d'11 a 12.30 h  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
**Grup B:** dimecres de 17 a 18.30 h

A càrrec de: Sydney Triggs  
**Grup C:** dimecres de 19.45 a 21.15 h  
A càrrec de: Sara Costa

Places: 18  
Preu: 68.95 € (10 sessions)

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup D:** dijous d'11.30 a 13 h  
A càrrec d'Amiable Language Services.  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18

## TALLERS

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

Pensat per a persones 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. Es fa un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Pre-elementary.**

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

**Grup B:** dimecres de 18.30 a 20 h  
A càrrec de: Billy Gray

Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 18

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.**



foto: pixabay

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts d'11 a 12.30 h  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
Preu: 68.95 € (10 sessions)

### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

**Grup B:** dijous de 18 a 19.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language Services.

Places: 18

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 0.75-2 CONTINUACIÓ

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 18

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

## TALLERS

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 18 a 19.30 h  
A càrrec de: Sara Costa

Preu: 68.95 € (10 sessions)

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres d'11 a 12.30 h  
A càrrec de: Mara Ambrosie

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

Pensat per a persones que tenen una base ferma, però encara no tenen prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, amb moltes explicacions, aclariments i consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell pre-intermediate.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimecres de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Vicky St. George

Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 18

Pensat per a persones 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

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Sara Costa

Pensat per a persones que 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. També es treballen aspectes més avançats que cal tenir en compte a l'hora de parlar en anglès i es donen consells importants sobre la diferència entre formalitat i informalitat. **Nivell Advanced.**

### ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

A càrrec de: Michelle Przemky

## TALLERS

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

Practica l'anglès mitjançant una conversa dirigida per a millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parlat a nivell intermediate.**

### ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 18

A càrrec de: Mara Ambrosie

Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat. Nivell Pre-Intermediate.**

### ITALIÀ GRAMÀTICA + CONVERSA

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 19.30 a 21 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18

A càrrec d'Amiable Language Services

Taller per a persones que tenen un **nivell intermedi-avançat** i que tenen ganes de revisar i perfeccionar la gramàtica alhora que descobreixen aspectes culturals italians fent conversa. **Calen coneixements mínims a nivell de comprensió i parlat.**

### ITALIÀ INICIACIÓ

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 17 a 18 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 18

A càrrec d'Amiable Language Services

Vine a aprendre italià des de 0! Tot junts aprendrem el present i el vocabulari necessari per poder anar a una pizzeria i conversar amb els cambrers...a Itàlia!

### ITALIÀ INICIACIÓ - CONTINUACIÓ

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

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

A càrrec d'Amiable Language Services

Curs d'italià per a persones que ja tenen una petita base (el present i vocabulari bàsic). Començarem amb el passat pròxim, aprendrem a moure'ns pel futur i passat, i descobrirem junts moltes paraules i aspectes nous de la llengua de Modugno. **S'han de tenir coneixements mínims de l'idioma.**

### ITALIÀ NIVELL MIG

#### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

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

A càrrec d'Amiable Language Services

## TALLERS

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

Curs d'italià per a persones que poden parlar en present, futur i passat: revisarem juntes aquests temps i altres aspectes gramaticals i culturals de la llengua de Leonardo. **S'han de tenir coneixements de l'idioma.**

## INFORMÀTICA

### Informàtica

## INFORMÀTICA 0

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 10 a 11.30 h  
A càrrec de: Jesús Burjales  
**Grup B:** dilluns de 17.30 a 19 h  
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12

Ara és el moment d'iniciar-te i aprendre a fer ús de l'ordinador. **Cal dur** un llapis de memòria.

## INFORMÀTICA 1

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jesús Burjales

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

## INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Aprèn a treure partit del teu portàtil. Farem operacions bàsiques en sistemes operatius i en la configuració de l'ordinador: W7 i W10. Organitzarem dades, instal·larem programes i t'ensenyarem la instal·lació d'un sistema operatiu des de zero. Realitzarem pràctiques amb carpetes, fitxers i gestió de dispositius. **Calen coneixements d'informàtica. Cal dur el portàtil**

## INICIACIÓ AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimecres de 10 a 11.30 h  
**Grup B:** dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el W10 on aprendrem a utilitzar-lo i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10.**



foto: pixabay

## TALLERS

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

## APROFUNDEIX AL WIN- DOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

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

## SEGURETAT EN ELS NOSTRES ORDINADOR, MÒBILS I TABLETS

### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 21 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jesús Burjales

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

## OFIMÀTICA 0 WORD, EXCEL I POWERPOINT

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup A:** dimarts de 17.30 a 19 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

**Grup B:** divendres de 10 a 11.30 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 12  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Aprèn i guanya domini amb les eines bàsiques de l'ordinador per redactar textos, gestionar números i preparar presentacions a la nostra conveniència. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

## CREA EL TEU BLOG

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.30 a 21h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

T'agradaria tenir un blog on compartir i recopilar les teves idees, troballes i creacions? Aprendre a crear un blog des de 0 amb eines gratuïtes, començar a utilitzar-lo i gestionar-ne el dia a dia. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

## INTERNET I LA GESTIÓ DE L'ESPAI AL NÚVOL

### DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Divendres de 12 a 13.30 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Jordi Joan de Mirmiki

Internet obre un nou món de possibilitats, així com una immensa varietat de dubtes. Surfejarem la xarxa en busca de respostes, solucions i aprenentatge. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

## TALLERS

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

## CUINA I GASTRONOMIA

### CUINA DE TEMPORADA

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12 h  
Preu: 68.95 € (10 sessions)  
Material: 25 €  
Places: 18  
A càrrec de: Diego Molina

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

### CUINA DE MERCAT

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

**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. Aprendre trucs per optimitzar els ingredients al màxim i guanyar temps i vistositat dels plats. **Cal dur** davantal i carmanyola.

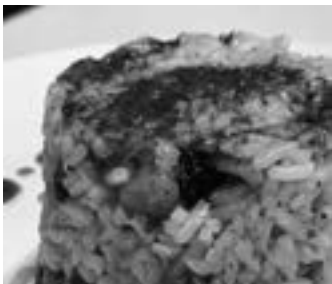


foto: Diego Molina

## TALLERS INFANTILS

### COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

### FUNKY DE 9 A 15 ANYS

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

### HIP HOP – COMMERCIAL DANCE DE 7 A 13 ANYS

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h  
Preu: 39.90 € (10 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Natàlia Arumi

Aprèn moviments i tècniques coreogràfiques de la dansa urbana al so de la música actual. Es treballa a partir de la fusió de les últimes tendències de la

## TALLERS

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

dansa urbana. Els moviments del comercial dance poden incorporar jazz, hip-hop, etc.... de forma dinàmica i divertida.

### INICIACIÓ A LA GUITARRA DE 7 A 13 ANYS

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.45 a 18.45 h  
Preu: 26.60 € (10 sessions)  
Places: 12  
A càrrec de: Sebastián Gómez

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

## TALLERS EN FAMÍLIA

### MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

#### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 17 a 18 h  
A càrrec de: Mireia Miralles

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts de 17 a 18 h  
A càrrec de: Niki Valente

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)  
Places: 10

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

### DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

**Grup A:** dilluns de 18 a 19 h  
A càrrec de: Mireia Miralles

### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

**Grup B:** dimarts de 18 a 19 h  
A càrrec de: Niki Valente

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)  
Places: 12

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

### JOCS SENSORIALS PER NADONS DE 4 A 13 MESOS

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts d'11 a 12 h  
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)  
Places: 10  
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.



## TALLERS

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

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 16 a 17 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Niki Valente

L'objectiu principal d'aquest curs és que l'infant 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.

### BALLEM LA MATERNITAT

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 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 específics. **És recomanable portar un porta-bebés.** El preu és per infant.

### PILATES AMB NADONS

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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, 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.

### DANSES, CANÇONS I JOCS MUSICALS D'1 A 3 ANYS

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Places: 10

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" etc. i la relaxació, els infants van adquirint una experiència sensorial i motriu que afavoreix la comunicació afectiva. **L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult.** El preu és per infant.

### DANSES, CANÇONS I JOCS MUSICALS DE 4 A 6 ANYS

#### DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Places: 10

A càrrec d'Amàlia Rivero

Gaudeix del plaer de la música. En aquest espai, farem tot un seguit de propostes divertides per tal de trobar noves maneres d'expressar-nos i comunicar-nos. **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](http://ccnavas.cat)

### GIMNÀSTICA POST-PART

#### DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Josep Llata

A través del mètode hipopresiu, 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.**

### A MOURE L'ESQUELET! DE 5 A 9 ANYS

#### DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41.35 € preu per infant (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Natàlia Arumi

Mou-te en família amb coreografies senzilles per a posar-vos 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 18 D'OCTUBRE

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

#### 15 I 22 DE NOVEMBRE

Grup B: dijous de 17.30 a 18.30 h

#### 13 I 20 DE DESEMBRE

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 carmanyola.

### MENÚ TERRORÍFIC DE HALLOWEEN DE 8 A 12 ANYS

#### 27 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

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



## TALLERS

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

Diverteix-te preparant el menú de la nit més terrorífica de l'any. Dits sagnants, ulls aterridors seran part d'aquest menú fantasma! **L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Cal dur davantal i carmanyola.**

## MASSATGE INFANTIL D'1 A 12 MESOS

**DEL 6 AL 20 DE NOVENBRE**  
**Grup A:** dimarts de 10 a 11 h  
**DEL 7 AL 21 DE NOVENBRE**  
**Grup B:** dimecres de 16 a 17 h

Preu: 13.80 € preu per infant (3 sessions)  
Places: 10  
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.

## MAGDALENES DE XOCOLATA DE 4 A 8 ANYS

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

Elaborarem unes autèntiques i delicioses magdalenes casolanes de xocolata. Us ensenyarem com fer que quedin molt esponjoses i lleugeres. **L'infant ha d'anar acompanyat per un adult.** Preu per infant. **Cal portar** davantal i carmanyola.

## SUSHI FAMILIAR DE 8 A 12 ANYS

**17 DE NOVENBRE**  
Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Material: 4 €  
Places: 12  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Elabora d'una forma senzilla i divertida el sushi amb peix, amb verdures i sushi dolç farcit amb fruites. **L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Cal dur davantal i carmanyola.**

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

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

Aprendrem a fer la massa de les pizzes i després les farem de forma divertida. Cadascú s'endurà 3 minipizzes. **L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Cal dur davantal i carmanyola.**

## AMPOLLES SENSORIALS DE 6 MESOS A 1 ANY I MIG

**5 DE DESEMBRE**  
Dimecres de 16 a 17 h  
Preu: 4.60 € preu per infant (1 sessió)  
Material: 2 €  
Places: 12  
A càrrec d'Amàlia Rivero

## TALLERS

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

Farem dues ampolles sensorials. Un recurs fàcil i econòmic per estimular la motricitat fina, l'educació visual, el llenguatge i l'experimentació. **Informarem del material a portar uns dies abans del taller.**

## GALETES DE NADAL DE 4 A 8 ANYS

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

Farem unes galetes boniques i les decorarem amb fondant amb motius de Nadal. Cadascú s'endurà 3 galetes. **L'infant ha d'anar acompanyat per un adult.** Preu per infant. **Cal dur davantal i carmanyola.**

## SEMINARIS

### CONSTRUINT RELACIONS SANES

**26 D'OCTUBRE**  
Divendres de 18 a 20.30 h  
Preu: 11.50 € (1 sessió)  
Places: 16  
A càrrec de: María Orejas, Psicòloga

Apreu a distingir entre una relació sana d'una que no ho és, diferenciant l'estima conscient i la dependència i identificarem els factors que ens permetin construir una relació sana desitjada.

## CAMÍ DE TAULA RÀPID AMB PATCHWORK

**27 D'OCTUBRE**  
Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Material: 15 €  
Places: 15  
A càrrec de: Trossets Patchwork

Fes un camí de taula amb la tècnica del patchwork d'una manera ràpida, senzilla i entretinguda. **Cal dur** fil i agulla, tisores, didal, llapis i agulles de cap.

## INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

**DEL 5 AL 25 DE NOVENBRE**  
Dilluns d'11 a 13 h  
Preu: 36.80 € (4 sessions)  
Places: 14  
A càrrec de: Marisol Saavedra

Apreu, des de zero, el funcionament de la màquina de cosir. Farem exercicis pràctics i confeccionarem una bossa de roba i un necesser amb cremallera. **Cal dur** màquina de cosir i un costurer (fils, agulles d'enfilar, agulles de cap, tisores de roba, cinta mètrica, descosidor, guix de roba, esquadra o regla i cremallera).

## BUFANDA MÀGICA AMB MITJA

**17 DE NOVENBRE**  
Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Places: 15  
A càrrec de: Trossets Patchwork

## TALLERS

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

Fes la pròpia bufanda i a més, no cal saber fer mitja! T'ensenyarem els punts bàsics i senzills perquè la puguis fer. **Cal dur** un cabdell de llana gruixuda (per agulles a partir del número 6) i les agulles de mitja.

## BOLES DE NADAL

### 23 DE NOVEMBRE

**Grup A:** divendres de 19.30 a 21.30 h

### 24 DE NOVEMBRE

**Grup B:** dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 20 €

Places: 15

A càrrec de: Trossets Patchwork

Feu unes fantàstiques boles per guarnir l'arbre de Nadal o qualsevol racó de casa vostra. Aquestes festes, doneu-li un ambient Nadalenc molt creatiu i personal. **Cal dur** tisores (si es té de zig-zag), llapis, cúter petit de paper, fil i agulla.



foto: Trossets de Patchwork

## PENTINATS I RECOLLITS DE NADAL

### DEL 29 DE NOVEMBRE AL 20 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn a fer recollits senzills i molt elegants per aquestes festes. **Cal dur** pinta, pinta de pua, raspall, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, mirall de peu (demander indicacions) i planxa/tenaces si es tenen.

## AUTOMAQUILLATGE DE FESTES NADALENQUES

### DEL 29 DE NOVEMBRE AL 19 DE DESEMBRE

Dijous de 20 a 21.30h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn a fer tres maquillatges específics per sorprendre a tothom aquestes festes! **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

## ART FLORAL: CENTRE DE TAULA PER NADAL

### 1 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

## TALLERS

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

Fes el un centre de taula Nadalenc. Aprèn a combinar diferents flors, materials i tècniques per donar a la nostra taula un encant especial i personalitzat.

## DECORACIÓ DE LA TAULA PER NADAL

### 15 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

T'ensenyarem a elaborar diferents accessoris per decorar la teva taula en aquestes festes. Aprendre a combinar diferents materials i diverses tècniques.

## Cuina i gastronomia

## FAST FOOD SA

### 2 D'OCTUBRE

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

No és una paradoxa: És possible preparar menjar ràpid i saborós que sigui al mateix temps saludable. La falta de temps no ha de ser necessàriament incompatible amb la salut i ho demostrarem. Cal dur davantal i carmanyola.

## ESPECIAL CUINA CATALANA

### 3 I 10 D'OCTUBRE

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

La cuina catalana es molt reconeguda per les seves receptes de muntanya i marineres, les aprendrem a fer amb un toc innovador. Cal dur davantal i carmanyola.

## ESPECIAL RISOTTOS

### 5 D'OCTUBRE

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't en aquest taller on t'ensenyarem 3 classes diferents de risottos i 3 acabats. Cal dur davantal i carmanyola.

## GESTIONAR L'ESTRÈS A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ (ECO)

### 6 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

## TALLERS

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

Aprèn a identificar els nutrients que ens poden ajudar a gestionar l'estrès a través d'una alimentació saludable i regular Utilitzarem aliments ecològics de proximitat i de temporada i de comerç just. Cal dur davantal i carmanyola.

## PLATS DE CULLERA

### 8 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 21 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Material: 6 €  
Places: 16

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

Els plats de cullera són els nostres millors aliats per combatre el fred i si tenen poc greix molt millor! Carbonada criolla, farro amb pebrots rostits, aquests són alguns dels plats que farem. Cal dur davantal i carmanyola.

## PASSIÓ PER LA XOCOLATA

### 9 I 16 D'OCTUBRE

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

Aprèn a fondre la xocolata sense que es cremi, a temperar-la i, a fer bombons, cookies, brownies, mouse de xocolata, entre d'altres delícies. Cal dur davantal i carmanyola.

## CUINA DE CASTANYADA: CARBASSA, CASTANYES I BOLETS

### DEL 9 AL 30 D'OCTUBRE

Dimarts de 19.15 a 21.15 h  
Preu: 36.80 € (4 sessions)  
Material: 12 €  
Places: 18  
A càrrec d'Aina Mir

Amb la tardor ens arriba l'època de bolets, carbassa i castanyes. Amb ells farem un arròs, alguna crema, o, fins i tot, uns canelons. Cal dur davantal i carmanyola.

## L'ART DE LA PIZZA!

### 15 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 21 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Material: 6 €  
Places: 16  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem a realitzar la massa, i els diferents formats que li podem donar a la pizza. Prepararem una pizza margarita, una pizza frutti di mare, una focaccia i, fins i tot, una calzone. Cal dur davantal i carmanyola.

## EL MILLORS ARROSSOS CATALANS

### 19 I 26 D'OCTUBRE

Divendres de 19 a 21 h  
Preu: 18.40 € (2 sessions)  
Material: 14 €  
Places: 18  
A càrrec de: Diego Molina

## TALLERS

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

Els arrossos catalans són diferents i destaquen per la seva intensitat. T'ensenyarem a fer l'emblemàtic arròs de la Costa Brava o un arròs de muntanya sense oblidar-nos de la nostra millor paella de marisc a la catalana. Cal dur davantal i carmanyola.

## TOT CROQUETES

### 23 I 30 D'OCTUBRE

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

Aprèn a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets i, fins i tot, les de xocolata! Cal dur davantal i carmanyola.

## PASTA FRESCA

### 5 I 11 DE NOVEMBRE

Dilluns de 19 a 21 h  
Preu: 18.40 € (2 sessions)  
Material: 8 €  
Places: 16  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Elaborarem pasta utilitzant verdures amb els farcits més gustosos i marinats amb unes fantàstiques salses. T'ensenyarem a fer uns raviolis d'espinaques farcits de ricotta i pecorino amb una salsa de nata amb safrà i pinyons. Cal dur davantal i carmanyola.

## CUINA DE NADAL

### 6 I 13 DE NOVEMBRE

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

Elabora un menú fàcil, senzill, amb molt bon resultat sense buidar la butxaca. Cal dur davantal i carmanyola.

## CUINA ANTI-FRED

### DEL 6 AL 27 DE NOVEMBRE

Dimarts de 19.15 a 21.15 h  
Preu: 36.80 € (4 sessions)  
Material: 12 €  
Places: 18  
A càrrec d'Aina Mir

Si t'agraden els llegums, les verdures i les hortalisses vine i aprèn a fer plats diferents i gustosos. Farem des d'un bacallà amb cigrons a un dhal indi i algunes postres. Cal dur davantal i carmanyola.

## ESPECIAL CEPES

### 9 DE NOVEMBRE

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

T'explicarem com tractar els ceps, com netejar-los i com cuinar-los. Farem receptes tan suggerents com un carpaccio de ceps o una fideuà. Cal dur davantal i carmanyola.

## TALLERS

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

### ALIMENTS IMPRESCINDIBLES PER A LA TARDOR (ECO)

#### 15 I 22 DE NOVEMBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Què ens aporta la magrana, el codony, la carbassa, el moniato, el raïm, la castanya o els bolets? Aprendre com ens poden ajudar a protegir-nos dels refredats i gripes propis d'aquesta època de l'any. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

### SUSHI I CUINA JAPONESA

#### 16 I 23 DE NOVEMBRE

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem tot el que et cal saber per fer el sushi, els makis, els sashimis, els californi makis, els nigiris... Com tractar els productes frescos i com preparar-los. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

### TORRONS CLÀSSICS I INNOVADORS

#### 19 I 26 DE NOVEMBRE

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

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

Aprèn a fer el clàssic torró de crema cremada casolana però, t'animes també a fer un de xocolata amb bitxo? Vine a descobrir quins més farem. Cal dur davantal i carmanyola.

### DOLÇOS DE NADAL

#### 20 I 27 DE NOVEMBRE

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer el tortell de reis, unes mantegades, el tronc de Nadal, algun torró ràpid, unes taronges confitades amb xocolata, entre altres delícies. Cal dur davantal i carmanyola.

### LA SALUT DELS TEUS OSSOS I ARTICULACIONS (ECO)

#### 24 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

## TALLERS

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

Parlarem dels aliments més importants per a enfortir les articulacions i evitar artrosi, artritis, osteoporosi, etc. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

### CANELONS GOURMET PER A FESTES

#### 30 DE NOVEMBRE

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Farem diverses receptes amb originals farcits i beixamels enriquides amb ingredients gourmets com el foie, el confit d'ànec o la brandada de bacallà, etc. Cal dur davantal i carmanyola.

### CANAPÈS, MOSSETS I ENTRANTS PER LES FESTES

#### DEL 3 AL 17 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

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

Planifica i prepara amb antiprecipiació el teus canapès, mossets i entrants pels teus esdeveniments nadalencs. Cal dur davantal i carmanyola.

### QUE FA UNA LLAUNA A LA CUINA...?

#### 4 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

...forma part de l'arròs del diumenge, de les amanides que abans resultaven avorrides i soses, d'una truita, en una pasta... Una bona conserva a la nostra cuina pot enriquir qualsevol recepta amb aliments frescos. Cal dur davantal i carmanyola.

### ESPECIAL CUINA TOT NADAL

#### DEL 5 AL 19 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 34.50 € (3 sessions)

Material: 16 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem diversos àpats originals, entrants calents i freds, plats principals de carn, peix, marisc i postres, perquè aquestes festes sorprenguis als teus convidats amb receptes originals i molt vistoses. Cal dur davantal i carmanyola.

### EL NADAL. CONSELLS PER EVITAR QUE EL NADAL ET PASSI FACTURA (ECO)

#### 13 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 5 €



## TALLERS

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

**Places: 18**  
**A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista**

Aprendrem pautes per a gaudir millor de les festes i evitar posteriors remordiments. Utilitzarem aliments ecològics de proximitat i de temporada i de comerç just. Cal dur davantal i carmanyola.

## TORTELL DE REIS I GALETES DE NADAL

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

Aprèn a fer els dos grans postres típiques del Nadal. T'ensenyarem trucs de fermentació, amassat, decoracions, etc. Cal dur davantal i carmanyola.

## CUINA DE H'ITS: FREGITS, FARCITS I SOFREGITS

**18 DE DESEMBRE**  
**Dimarts de 18 a 21 h**  
**Preu: 13.80 € (1 sessió)**  
**Material: 5 €**  
**Places: 16**  
**A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas**

Per gaudir de l'èxit a la teva cuina has de dominar aquestes tres tècniques: fregir, farcir i sofregir. Dedicarem aquest seminari a ensenyar-te com es fan, amb destresa estalviaràs hores de cuina. Cal dur davantal i carmanyola.

## S'ACABAT EL BRÒQUIL! ALIMENTACIÓ CONSCIENT

**19 DE DESEMBRE**  
**Dimecres de 18 a 21 h**  
**Preu: 13.80 € (1 sessió)**  
**Material: 5 €**  
**Places: 16**  
**A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas**

Després d'aquest taller, ja no trobaràs excuses per millorar els teus àpats, tenint en compte el que t'envolta, a on pertany... Amb pautes i receptes senzilles pots aconseguir els canvis per una alimentació equilibrada i conscient. Cal dur davantal i carmanyola.

## APERITIUS DE NADAL

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

T'ensenyarem aperitius de Nadal fàcils de fer i amb una espectacular presentació amb els que quedaràs com un/a excel·lent amfitrió/ona. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

## ITINERARIS

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

## 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.**

## ESPERITISME A BARCELONA

**6 D'OCTUBRE**  
**Dissabte a les 11 h**  
**Punt de trobada: Plaça Reial**  
**Durada: 2.5 hores**  
**Preu: 11.75 €**  
**A càrrec Miquel Carandell**

A finals del segle XIX Barcelona va experimentar el creixement d'aquesta doctrina que volia contrarestar el catolicisme imperant mitjançant el suport a iniciatives progressistes com el feminisme o l'escola laica. Acompanya'ns a cercar esperits per la ciutat.



foto: wikipedia

## RUTA BARCELONA I CINEMA

**28 D'OCTUBRE**  
**Diumenge a les 10.30 h**  
**Punt de trobada: Rambla de Catalunya, 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. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels títols més coneguts com: REC, Vicky Cristina Barcelona, El Perfum, etc.

## RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

**11 DE NOVEMBRE**  
**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.



foto: pixabay



## ITINERARIS

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

### BARRI DE SANT ANDREU

#### 24 DE NOVENBRE

Dissabte a les 17 h

Punt de trobada: Sortida estació metro Fabra i Puig (sortida tocant a Rambla Fabra i Puig)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix el nucli antic de Sant Andreu del Palomar, passejant pel seus vials principals, Rambla Fabra i Puig i Gran de Sant Andreu, coneixent la història del barri, els seus edificis més representatius i els establiments singulars.

### EL MODERNISME A BARCELONA

#### 12 DE DESEMBRE

Dimecres a les 10.30 h

Punt de trobada: Entrada Hotel Casa Fuster, Passeig de Gràcia, 132 (Jardinets de Gràcia)

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

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



foto: wikipedia

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

#### 15 DE DESEMBRE

Hora: 11 h

Punt de trobada: Plaça de Pla de Palau, davant de l'edifici de la Llotja.

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

Vine a conèixer la història del Tren a Barcelona. Què va suposar per la gent de l'època, quines estacions es van construir i destruir i explicarem històries i anècdotes dels ferrocarrils, trens i tramvies de Barcelona. Preparats pel viatge?

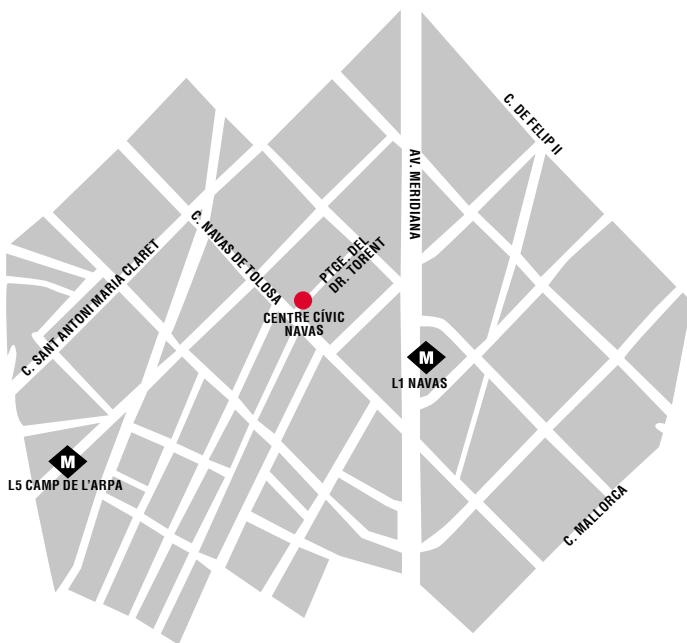
## ITINERARIS

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



foto: wikipedia

## MAPA



### ADREÇA

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

### HORARIS

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

### PER A MÉS INFORMACIÓ

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

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de  
Sant Andreu**