

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener a març 2019



La forma de trobar
el camí de la vida es
aprenent a caminar de
la mà de qui t'estima

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS	pàg. 04
----------------	---------

HUMANITATS	pàg. 04
-------------------	---------

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA	pàg. 05
--	---------

EXPRESSIÓ	pàg. 09
------------------	---------

CREATIVITAT	pàg. 18
--------------------	---------

RECURSOS	pàg. 21
-----------------	---------

INFORMÀTICA	pàg. 25
--------------------	---------

CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 27
----------------------------	---------

TALLERS INFANTILS	pàg. 27
--------------------------	---------

TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 28
---------------------------	---------

SEMINARIS	pàg. 30
------------------	---------

ITINERARIS	pàg. 39
-------------------	---------

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

DEL 26 AL 30 DE NOVEMBRE

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

NOVES INSCRIPCIONS

DEL 10 DE DESEMBRE AL 12 DE GENER

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

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

Inici d'activitats: dilluns, 7 de gener de 2019

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

 **NOVETAT**

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
- Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2018.
- La inscripció pot fer-se de forma presencial o a través de la pàgina web ccnavas.cat.
- El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.
- El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta. **No s'accepten diners en efectiu.** En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a secretaria, **és de 48 hores.**
- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. Les inscripcions presencials es faran per ordre d'arribada.
- Les persones en situació d'atur que s'acullin al descompte per aturats per a un taller, han de fer la inscripció presencialment, en el període establert per aquest descompte (**del 19 de novembre al 28 de desembre**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció (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 desembre**. 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, 7 de gener, no es retornaran els diners de la inscripció dels 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, **el període de devolucions conclourà el divendres 12 de gener.** L'usuari/ària pot canviar d'activitat, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana, fins al divendres 12 de gener, passat aquest període no es podran fer canvis d'activitat ni devolucions.
- **Tots els tallers, excepte els marcats com a nous, porten impartits un trimestre.**
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic. **El preu del material serà abonat el metàl·lic, el primer dia de classe directament al professor/a de l'activitat.** Si no s'entrega és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat.
- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.
- En els tallers i seminaris de cuina cal dur davantal i una carmanyola.
- En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.
- En els tallers infantils a partir de gener de 2019 inclouen IVA.
- 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 SEMINARIS I ITINERARIS

- Cal reserva prèvia per cadascun dels seminaris i itineraris. La reserva es podrà fer presencialment a la recepció del centre, al telèfon 93 349 35 22 o al correu ccnavas@bcn.cat. Cal registrar-se com a usuari del Centre.
- El pagament es farà un cop el Centre confirmi que es fa l'activitat.
- **A partir de 7 dies abans de la data d'inici del seminari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.**
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el seminari per no arribar al mínim de places establertes.
- En els **seminaris** el preu del material serà abonat el metàl·lic, el primer dia de classe directament al professor/a de l'activitat. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat.
- En els **itineraris** és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els **itineraris** el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: ccnavas.cat
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- **Les inscripcions són nominals.** Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de quatre inscripcions per sessió.

TALLERS

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

HUMANITATS

BARCELONA, CIUTAT LITERÀRIA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Covadonga Viñas

Vine a gaudir de la ciutat de Barcelona a través de la lectura de novel·les que la tenen com a protagonista i analitza com la història de la ciutat se'ns representa a la ficció.

DE NARMER A CLEOPATRA: L'ART EGIPCI EN 10 OBRES

N

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

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

Un dels aspectes més característics de la cultura egípcia són les seves representacions artístiques. A través del seu anàlisi, podem entendre aquesta civilització tan fascinant.

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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.

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

N

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 19.30 a 21 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.

TALLERS

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

CIVILITZACIONS PERDUES. ENIGMES I CURIOSITATS DELS NOSTRES AVANTPASSATS

N

**DEL 10 DE GENER
AL 14 DE MARÇ**

Dijous d'11 a 12 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'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

VIURE EN POSITIU

N

**DEL 10 DE GENER
AL 14 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 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.

VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS. II NIVELL

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Valentina Rossi

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

INICIACIÓ A LA PRÀCTICA DEL TAROT

N

**DEL 15 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**

Dimarts d'11.15 a 12.45 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Teresa Carro

Inicia't en la pràctica del Tarot. Utilitzarem els arcanos menors del Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

MINDFULNESS I VIDA SALUDABLE

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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 creativitat que t'acompanyaran en el camí de viure els canvis.

TALLERS

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

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.

AUTOESTIMA, TRANSFORMACIÓ I CANVI

N

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 91.90 € (10 sessions)
Places: 18

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

Aprèn a gestionar els canvis i les transformacions ja siguin escollides o necessàries, sense patir, gaudint del procés i venent la por a deixar la zona de comoditat.

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MAJORS

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.15 h
Preu: 57.45 € (10 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro

Posa en pràctica els arcans majors del Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MENORS

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dimarts de 20.15 a 21.30 h
Preu: 57.45 € (10 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro

Posa en pràctica els arcans menors. Utilitzarem el Tarot Rider Waite i el Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

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

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.

TALLERS

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

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I RESPIRACIÓ CONSCIENT

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE
MARÇ**

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
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.

MINDFULNESS EN POSITIU

**DEL 10 DE GENER AL 14 DE
MARÇ**

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Rebeca Bermúdez,
Psicòloga Positiva i Coach

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

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE
MARÇ**

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

N

**DEL 7 DE GENER
A L'11 DE MARÇ**

Grup A: dilluns de 12 a 13 h

**DE L'11 DE GENER AL 15 DE
MARÇ**

Grup B: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Pixabay

TALLERS

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

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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 portar** una caps de 36 llapis de colors.

EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 15

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Places: 16

A càrrec de: Maribel Castro,
psicòloga

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

Preu: 68.95 € (10 sessions)

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

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES II NIVELL

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 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.

MARXA NÒRDICA

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

TALLERS

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

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.



foto: Pixabay

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
A càrrec d'Ignasi Bosacoma
Places: 16

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Places: 12
Preu: 68.95 € (10 sessions)

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup D: divendres de 19.30 a 20.30 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 BRASILEIRA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 19.30 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. Exercici i benestar, al so de l'esperit alegre del Brasil. Cal dur tovallola i aigua.

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

MÈTODE PILATES

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

DEL 9 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 91.90 € (20 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Nil Ortin

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup E: dijous de 18 a 19 h

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup H: dijous de 20.30 a 21.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

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

ZUMBA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de: Covadonga Viñas

Grup B: dilluns de 20.15 a 21.15 h

A càrrec de: Laura Martín

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Places: 16

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup E: dijous

de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup F: dijous de 18 a 19 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Grup G: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de: Laura Martín

Places: 12

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup H: divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de: Sandra Riera

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup I: dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Irene Chivite

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la

TALLERS

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

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.

IOGA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 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 8 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

Preu: 91.90 € (20 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € (10 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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Places: 18

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

N

Grup B: divendres de 12.30 a 13.30 h

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Celeste Ayús

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris.

TALLERS

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

MANTENIMENT SUAU

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Nil Ortin

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

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45.95 € (10 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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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.

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 45.95 € (10 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.

TALLERS

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

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 16.30 a 17.30 h
Preu: 45.95 € (10 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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45.95 € (10 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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 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.

EXERCICI SALUDABLE SOBREPES I/O OBESITAT

N

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Taller per a aquelles persones amb sobrepès i/o obesitat que volen aconseguir disminuir el pes i la massa de greix, amb entrenaments i circuits fàcils de seguir adaptats i dinàmics, es treballarà fonamentalment la força muscular i el treball cardiovascular per a millorar la condició física, el benestar psicològic i social.

GIMNÀSTICA SUAU

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nil Ortin

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

TALLERS

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

BOLLYFITNESS

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup A: divendres de 12.30 a 13.30 h

Places: 18

Grup B: divendres de 18 a 19 h

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

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

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 16 a 17.30 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 17.30 a 18.30 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.



foto: Johanna Lozada

SWING SOL

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h

Places: 16

Preu: 45.95 € (10 sessions)

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres de 20 a 21.30 h

Places: 12

Preu: 68.95 € (10 sessions)

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! I doni per a totes les edats.

SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 20.30 a 21.30 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.**

TALLERS

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

SEVILLANES 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Continua aprenen 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. **Cal tenir nocions bàsiques.**

SEVILLANES AVANÇAT

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.**

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A (iniciació): dimarts de 18 a 19 h
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Grup B (2T): dimarts de 19 a 20 h

A càrrec de: Rosa Vallverdú

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

N

TALLERS

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

Aprèn el meravellós món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot i el txa-txa-txa. **El grup B porta 1 trimestre, per això cal conèixer el pas bàsic de cada ball de saló. Cal assistir amb parella.**

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 20 a 21 h

Preu: 91.90 € per parella (10 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Rosa Vallverdú

Aprofundeix i amplia els passos bàsics per poder ballar i gaudir dels diferents ritmes dels balls de saló. **Cal assistir amb parella.**

RITME - BALL

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Nayan Jaimes

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

SALSA CUBANA SENSE PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 20.30 a 21.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Jonattan Ortiz

TALLERS

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

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.

BALL ACTIU

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

MODERN JAZZ

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Arlenys 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

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 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.

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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! - 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

TALLERS

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

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 que representarem dalt de l'escenari. **Calen coneixements.**

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

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



foto: Pixabay

PINTURA A L'OLI - 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Gabriela Galileo

Aprèn a pintar des de l'inici, 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). Cal tenir alguna experiència prèvia en pintura i/o dibuix.**

Fet a mà

PATRONATGE - 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confeccionarem en teixit de cotó els patrons fets en el trimestre anterior i aprendrem

TALLERS

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

la direcció dels teixits i a col·locar i tallar els patrons correctament. **Cal dur** patrons, teixit de cotó, costurer (fils d'embastar, agulles d'enfilar, agulles de cap, tisores de roba, cinta mètrica, guix de roba, etc.)

MITJA I GANXET

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 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.

ESTAMPACIÓ, TENYITS I SEDA



DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Amb tècniques bàsiques i senzilles aprendrem a realitzar estampacions de diferents estils i sobre diferents teixits, amb les que crearem bonics foulards, roba de casa, vestits, etc.

EL MÓN DEL PATCHWORK

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

Endinsa't en un espai on aprendrem aquesta tècnica i on confeccionaràs 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 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Paula Latimori

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

Taller teòric i pràctic per aprendre a treure el màxim profit a la teva càmera rèflex. Treballarem els conceptes bàsics en els que es fonamenta la fotografia. **Cal dur** la càmera rèflex.

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

TALLERS

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

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositius i narratius de la fotografia. Si ja tens els coneixements bàsics i vols anar més enllà, aquest és el teu lloc! **Cal dur** la càmera rèflex. **Calen coneixements mínims de les parts de la càmera, funcionament bàsic de ISO, velocitat i diafragma.**

SAFARIS FOTOGRÀFICS 2T

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dissabte d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Carola García

Als safaris podràs practicar i aprendre d'una manera divertida i diferent, a partir d'una gran varietat de temes relacionats amb la fotografia i escollits entre tots els alumnes. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçaran coneixements. La 1a classe serà al Centre cívic. **Calen coneixements bàsics de fotografia manual.**

Cal dur la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual.



foto: pixabay

Música

GUITARRA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A (iniciació-continuació): dimecres de 18.15 a 19.15 h

Grup B (nivell mig): dimecres de 19.15 a 20.15 h

Grup C (iniciació 2T): dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

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...) i saber rasguejar ritmes bàsics.

Nivell iniciació-continuació: seguirem coneixent acords.

CANTA: ALLIBERA LA VEU I

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 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

TALLERS

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

que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable, a connectar amb ella i amb el teu cos. No cal experiència prèvia.

Esriptura

STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 8 DE GENER AL 5 DE FEBRER

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 expressarte a través de l'escriptura. Aprendre analitzant els relats de grans escriptors. Realitzarem pràctiques per a millorar els propis textos.

TALLER DE CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 19 DE FEBRER AL 19 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sergio Zeni

Expressa't a través de l'escriptura. Coneixerem les claus bàsiques de la narrativa. Aprendre analitzant els relats de grans escriptors. Realitzarem pràctiques per a millorar els nostres textos. **El curs és fa en castellà.**

RECURSOS

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ - 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18

Dirigit a persones que volen aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. **Cal un coneixements mínims. Porta impartit un trimestre.**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dijous de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web 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

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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. **Calen un mínim de coneixements a nivell de comprensió i parlat.**

FRANCÈS CONVERSA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dijous de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Sebastien Bellarbre

Places: 18

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 2T

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

A càrrec de: Vicky St. George

Grup B: dilluns de 17.30 a 19 h

A càrrec de: Sydney Triggs

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner Continuació. Porta impartit un trimestre.**



foto: pixabay

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5 2T

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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 19.30 a 21 h

A càrrec de: Sara Costa

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Vicky St. George

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

TALLERS

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

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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: Sydney Triggs

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

Curs dirigit a alumnes que hagin superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements, així com practicar-ho. 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. Porta impartit un trimestre.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Harry Lawrence
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2 CONTINUACIÓ

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Vicky St. George

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

Curs 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. Porta impartit un trimestre.**

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 1**

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE
MARÇ**

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Sara Costa

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 2**

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE
MARÇ**

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

**DEL 9 DE GENER AL 13 DE
MARÇ**

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 3**

**DEL 7 DE GENER A L'11 DE
MARÇ**

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

Pensat per qui ja te interioritzats tots els aspectes de la llengua i molt de vocabulari i vol avançar en el coneixement de l'anglès. Aprofundirem en gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, emfatitzant molt en la conversa i fluïdesa de la llengua. **Nivell Advanced. Porta impartit un trimestre.**

**ANGLÈS COFFEE AND
ENGLISH**

**DEL 8 DE GENER
AL 12 DE MARÇ****N**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

**DE L'11 DE GENER AL 15 DE
MARÇ**

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Mara Ambrosie

Places: 14

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

TALLERS

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

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Michelle Przemysk

Vine a practicar l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Amb ajuda parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat a nivell intermediate.**

ITALIÀ INICIACIÓ 2T

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Noemí Santarella

Continua aprenent italià! Tot junts aprendrem el present i el vocabulari necessari per poder anar a una pizzeria i conversar amb els cambrers...a Itàlia! **Cal un coneixement mínim de l'idioma. Porta impartit un trimestre.**

ITALIÀ NIVELL MIG

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Noemí Santarella

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

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0 – 2T

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Continua aprenent a utilitzar l'ordinador. **Porta impartit un trimestre. Calen coneixements bàsics** del sistema operatiu, saber gestionar carpetes i fitxers. **Cal dur** un llibre de memòria.

INFORMÀTICA 0 – 2T AMB PORTÀTIL

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Porta el teu portàtil i continua aprenent a treure-li partit. **Porta impartit un trimestre. Calen coneixements. Consultar** a la web o al Centre quins són. **Cal dur** el portàtil.

TALLERS

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

INFORMÀTICA 1

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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

Aprofundeix en els coneixements d'informàtica. Treballarem configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

N

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19.30 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 Windows 10. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un portàtil o tauleta amb W10.

INICIACIA'T AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

N

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Curs bàsic per saber utilitzar el Windows 10 on descobrirem i aprendrem a utilitzar-lo i totes les novetats que aporta aquest nou sistema operatiu. **Cal dur** un portàtil o tauleta amb W10.



foto: pixabay

GESTIÓ AVANÇADA AL NÚVOL

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Divendres de 12 a 13.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

El núvol, és la font d'emmagatzematge de les nostres dades, imatges, etc. Coneix quines són les eines més utilitzades dins l'ofimàtica online, i la gestió en relació a les dades que hi emmagatzemem. **Porta impartit un trimestre. Calen coneixements. Consultar** a la web o al Centre quins són. Cal dur el portàtil.

TALLERS

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

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

INFORMACIÓ IMPORTANT

· EL SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic, directament al professor/a de l'activitat, el primer dia de classe. El professor/a, tindrà un llistat de participants i facilitarà un rebut per acreditar el pagament. El no pagament d'aquest import suposarà l'expulsió de l'activitat sense devolució. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA DE TEMPORADA

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 48.25 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Vine a conèixer aquest estil de dansa on es barreja moviments del hip hop, de les danses llatines, del modern jazz, etc., que faran que gaudeixis ballant!!!

TALLERS

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

HIP HOP – COMMERCIAL DANCE de 7 a 13 ANYS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 48.25 € (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 dansa urbana. Els moviments del comercial dance poden incorporar jazz, hip-hop, etc. de forma dinàmica i divertida.

TALLERS EN FAMÍLIA

Tallers en família

INFORMACIÓ IMPORTANT

· El SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic, directament al professor/a de l'activitat, el primer dia de classe. El professor/a, tindrà un llistat de participants i facilitarà un rebut per acreditar el pagament. El no pagament d'aquest import suposarà l'expulsió de l'activitat sense devolució.

· L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult

· El preu és per infant.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 4 A 12 MESOS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

A càrrec de: Mireia Miralles

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DEL 7 DE GENER A L'11 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

A càrrec de: Mireia Miralles

TALLERS

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

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

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.

JOCES SENSORIALS PER NADONS DE 4 A 13 MESOS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11 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 podràs 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 per al seu desenvolupament.

DANSES, CANÇONS I JOCES MUSICALS D'1 A 2 ANYS

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Material: 3 €
Places: 10
A càrrec d'Amàlia Rivero

Vine a gaudir d'un espai de diversió, de joc, d'inhibició personal i on cadascú de nosaltres deixarà anar la seva imaginació i la seva creativitat. El que es pretén és fer gaudir a les famílies i als infants, durant una estona, de diferents formes d'expressar-nos, tot fent servir diferents materials, i on la música és la protagonista.

DANSES, CANÇONS I JOCES MUSICALS DE 2 A 3 ANYS

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Material: 3 €
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". Audicions com "El vol del borinot". Jocs musicals, Les estàtues i Les pilotes de Ping-pong, i la relaxació, els infants van adquirint una experiència sensorial i motriu que afavoreix la comunicació afectiva entre pares i fills.

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Josep Llata

TALLERS

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

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

PILATES AMB NADONS

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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.).

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dijous 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.

SEMINARIS

Seminaris en família

INFORMACIÓ IMPORTANT

- El SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic, directament al professor/a de l'activitat, el primer dia de classe. El professor/a, tindrà un llistat de participants i facilitarà un rebut per acreditar el pagament. El no pagament d'aquest import suposarà l'expulsió de l'activitat sense devolució.
- Cal dur davantal i carmanyola en els seminaris de cuina.
- L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult.

MASSATGE INFANTIL D'1 A 12 MESOS

DEL 15 AL 29 DE GENER

Dimarts de 11 a 12 h

Preu: 13.80 € preu per infant (3 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **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 dur** una tovallola, oli o crema hidratant.

TALLERS

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

AREPES FARCIDES DE REINA PEPIADA DE 4 A 8 ANYS

19 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Descobreix com fer les arepes, que són una mena d'entrepans veneçolans molt bons i nutritius. Farem des del pa fins el farcit.



foto: pixabay

CUINEM EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS (ECO)

24 I 31 DE GENER

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

21 I 28 DE FEBRER

Grup B: 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 reconeixin i experimentin textures, colors, olors i sabors mitjançant plats fàcils i divertits per cuinar junts. Utilitzarem aliments de proximitat, de temporada i ecològics.

ROTLLAT DE PERNIL I FORMATGE DE 4 A 8 ANYS

26 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Prepararem la massa com el d'una pizza, i després d'estirar-la la cobrirem amb pernil cuit i formatge ratllat i l'enrotllarem. Us llepareu els dits!

TARTELETA DOLÇA DE 4 A 8 ANYS

16 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farem unes tartaletes dolces per llepar-se'n els dits. Farem la massa i després les farem amb fruites.

VINE DE TAPES! DE 8 A 12 ANYS

23 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 6 €

Places: 12

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

Converteix-te en un petit gran xef. Farem un pastís de formatge amb fruits vermells, canelons freds de tonyina,

TALLERS

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

rotlles de llom farcit i unes piruletes de pernil i formatge.
Cal dur un got de vidre buit de iogurt.

NYAM NYAM HAMBURGUESES! DE 8 A 12 ANYS

2 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € preu per infant

(1 sessió)

Material: 7 €

Places: 12

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

T'ensenyarem a fer hamburgueses. Farem hamburgueses de carn, pollastre, verdures i peix i tots els guarniments per acompanyar.

Seminaris

INFORMACIÓ IMPORTANT

El SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic directament al professor/a de l'activitat, el primer dia de classe. El professor/a, tindrà un llistat de participants i facilitarà un rebut per acreditar el pagament. El no pagament d'aquest import suposarà l'expulsió de l'activitat sense devolució.

LES EINES OFIMÀTIQUES DE GOOGLE

DEL 14 AL 28 DE GENER

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

La ofimàtica tradicional s'està traslladant al núvol. Word, Excel, Power Point ja poden fer-se servir al núvol. T'ensenyarem les tècniques per a utilitzar-los des de qualsevol ordinador, i aprendrem a treure'n partit. Calen coneixements. Consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur el portàtil.

LA GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL

DEL 18 DE GENER A L'1 DE FEBRER

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials, ens convida a aprendre a gestionar tots aquests continguts; majoritàriament fotos i vídeos. Per què no els podem deixar sempre al mòbil? On els hem de guardar? Com els organitzem? i cada quan ho hem de fer? **Cal dur** un llapis de memòria.

LES APLICACIONS DE GOOGLE

DE L'11 AL 25 DE FEBRER

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

DEL 15 DE FEBRER A L'1 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)
Places: 12

TALLERS

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

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Què hi ha darrera del buscador Google? Què més es pot fer a més de cercar informació? Acadèmic, Earth, Maps, Drive, Calendari, Forms, Classroom, keep i contactes de Google, tot sincronitzat amb el mòbil o l'ordinador. **Calen coneixements. Consultar** a la web o al Centre quins són. **Cal dur** el portàtil.

AUTOMAQUILLATGE BÀSIC

10 I 17 DE GENER

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Curs intensiu de maquillatge bàsic on farem maquillatges diferents de dia, tarda i nit; ideals per a la feina, sopars i trobades amb familiars i amics. **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).



foto: pixabay

AUTORECOLLITS I AUTOMAQUILLATGE DE NIT

24 I 31 DE GENER

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Curs intensiu de maquillatge de nit, farem uns de senzills i d'altres més treballats, per tal de treure't el millor partit de tu mateixa! **Cal dur** pinta, pinta de pua, raspall, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, planxa/tenaces si es tenen, el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

COSTURA CREATIVA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 4 AL 25 DE FEBRER

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 8 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

En aquest taller confeccionarem dos complements bàsics, fàcils i pràctics. Farem una bossa reversible de la mida que cadascú decideixi i un necesser amb cremallera i folre. **Calen coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilat, costura recte, costura zig zag)

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

TALLERS

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

de roba, esquadra o regla i cremallera) i **una setmana abans enviarem** per correu electrònic els teixits que s'hauran de portar.

AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL EYELINERS

7 I 14 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 21.30h
Preu: 27.60 € (2 sessions)
Material: 4 €
Places: 14
A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn i practica els diferents eyeliners que existeixen: estil anys 50, difuminats, gruixuts, fletxa, etc. **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions).

AUTOMAQUILLATGE DE CASAMENTS

21 I 28 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 21.30h
Preu: 27.60 € (2 sessions)
Material: 4 €
Places: 14
A càrrec d'Anna Mundet

Vas a un casament i no saps com maquillar-te? Aprèn a fer-ho! **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demandar indicacions).

Cuina i gastronomia

INFORMACIÓ IMPORTANT

· EI SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic, directament al professor/a de l'activitat, el primer dia de classe. El professor/a, tindrà un llistat de participants i facilitarà un rebut per acreditar el pagament. El no pagament d'aquest import suposarà l'expulsió de l'activitat sense devolució. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA D'AMÈRICA LLATINA

Del 8 al 29 DE GENER

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 36.80 € (4 sessions)
Material: 13 €
Places: 16
A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer receptes de Mèxic, Colòmbia, Brasil, Argentina, entre d'altres. Farem "pão de queijo", empanada colombiana i argentina, "tacos" entre moltes altres coses.

TOT CROQUETES

8 I 15 DE GENER

Dimarts de 19.15 a 21.15 h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 7 €
Places: 16
A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem de pollastre, de bolets, formatge blau amb pera i nous, de pernil salat i, fins i tot, la variant japonesa amb gambes i les de xocolata!

TALLERS

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

CUINA FÀCIL DE TUPPER

10 I 17 DE GENER

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Puja el nivell de tupperes que t'emportes a la feina, perquè siguin més variats i sense passar hores i hores a la cuina.



foto: pixabay

SOPES GRATINADES

11 DE GENER

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't al interessant món de les sopes gratinades i t'ensenyarem un munt de trucs per assolir-ne les teves pròpies sopes a casa teva.

SOPES I CREMES D'HIVERN (ECO)

12 DE GENER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprèn idees senzilles, ràpides i gustoses per no avorrir-nos durant els mesos d'hivern. Cuinarem amb verdures de temporada (crucíferes, moniato, etc.), amb cereals (mill, arròs, etc.) i llegums (llenties vermelles, fesols, etc.). Utilitzarem aliments ecològics.

CUINA FÀCIL I RÀPIDA

14 DE GENER

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 d'una manera fàcil a preparar deliciosos plats, com un salmó amb crosta cruixent i rösti de patates.

CARXOFA GOURMET

18 DE GENER

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem receptes gourmets per emprar les carxofes en sorprenents receptes d'autor. Viu la carxofa.

TALLERS

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

RECEPTES AMB MONIATO (ECO)

24 I 31 DE GENER

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

El moniato és un tubercle que ens aporta moltes vitamines antioxidants i fibra. Farem receptes com una crema de moniato amb carbassa o codony, bunyols de moniato i pastanaga, un oogat de moniato i col o un pastís de moniato i castanyes. Utilitzarem aliments ecològics.

ESPECIAL CALDERETES

25 DE GENER

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer una caldereta típica marinera de llamàntol i una altra de carn típica aragonesa.

TOT FARINES

DEL 21 DE GENER AL 4 DE FEBRER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (3 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

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

Aprèn a preparar unes saboroses cookies de quinoa, una fainà de cigrons, un brioix d'espelta i molt més.

CUINEM AMB TUBÈRCULS

22 I 29 DE GENER

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Aina Mir

Els tubèrculs formen part de la nostra terra. Tots coneixem les patates, però també tenim el nyame, la mandioca, el moniato, el rabanet i la remolatxa. Amb tots ells cuinarem delicioses receptes, cremes, cassoles, acompanyant carns i peixos, i fins i tot, postres!

PASTISSOS D'ARA I SEMPRE

5 I 12 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Aina Mir

Aprèn a fer el pastís de formatge, el pastís de pomes, el de llimona merengada, el tiramisú o, fins i tot, unes magdalenes o un pa de pessic.



foto: Aina Mir

TALLERS

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

CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

DEL 5 AL 26 DE FEBRER

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 13 €

Places: 16

A càrrec d'Aina Mir

Cuinarem receptes que il·lustraran les bases de la cuina catalana (picades, mar i muntanya, cuina de cassola, etc.) passant també per les Illes Balears i pel país Valencià... Farem tant aperitius, com plats principals i dolços.

LES ESPÈCIES ESPECIALS

7 DE FEBRER

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Farem plats on les espècies són les autèntiques protagonistes, com el curri. Veurem les diferents variants.

ESPECIAL CREPS

8 DE FEBRER

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem proporcions exactes i trucs per poder elaborar delicioses i autèntiques creps tant dolces com salades.

MENÚ DE SANT VALENTÍ

9 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

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

Sorprèn a la teva parella amb un romàntic menú. Farem un carpaccio de vieires amb vinagreta de llima i mostassa amb anet, un filet de porc ibèric amb salsa Teriyaki i Pedro Ximenez amb carbassa fornejada a la canella i de postra un cor de xocolata.

TAPES BARCELONINES

14 DE FEBRER

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec d'Escola de Cuina d'Eulàlia Fargas

Perquè ja no busquis la millor bomba de Barcelona o les millors braves de Sarrià, etc. si no què les facis tu!

ROSTITS I CUINA DE CASSOLA

15 I 22 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 21 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a fer guisats de cassola tant de carn com de peix, on els rostits i les picades cobren una gran importància.

TALLERS

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

PASTISSERIA SENSE SUCRES PROCESSATS

DEL 18 DE FEBRER AL 4 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 15 €

Places: 16

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

Un mos dolç també pot ser saludable, si substituïm els sucres processats pels sucres naturals de les fruites, verdures o xarops. Prepararem uns deliciosos muffins de carbassa, xocolata i xarop d'agave, entre d'altres.

NOMÉS GALETES

19 I 26 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec d'Aina Mir

Prova una selecció deliciosa de galetes. Totes són fàcils i ràpides de fer, com les cookies, les de formatge o unes oreo casolanes.

PATÉS I HAMBURGUESES VEGETALS (ECO)

21 I 28 DE FEBRER

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Voleu fer patés i hamburgueses casolanes amb ingredients vegetals? És una manera fàcil i atractiva d'incorporar verdures de temporada, cereals integrals i llegums, al dia a dia.

LES MILLORS FIDEUAS

1 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 21 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Els fideus són grans conductors de sabors. Farem la clàssica fideuà i en farem d'altres com la de verdures amb pesto de nous i espinacs, la de carn i foie o la de bacallà amb carxofes.



foto: Pixabay

ITINERARIS

Itineraris

MOLT IMPORTANT

- Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris.
- Preu per itinerari: 11.75 €
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici de l'itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la l'itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- 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.

BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

8 DE GENER

Dimarts a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de

Gràcia, 1 al costat Apple Store

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

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

**CIUTADELLA.
PARC CIENTÍFIC**

12 DE GENER

Hora: 10.30 h

Punt de trobada: Entrada del Parc pel C/ Pujades

Durada: 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

L'any 1872, es va aprovar un pla per transformar l'espai que ocupava la Fortalesa de la Ciutadella, en un parc públic. El mestre d'obres Josep Fontserè i Mestres, va ser l'encarregat de dibuixar un gran espai "natural" que oferís a la ciutadania un lloc de lleure, esbarjo i descans però també, un lloc per aprendre les qüestions necessàries per la vida moderna, tan canviant en aquella època.

MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

19 DE GENER

Dissabte a les 18 h

Punt de trobada: Av. Francesc

Cambó, 16 davant terrassa

Rest. Cuines Santa Caterina

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

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

TALLERS

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

RUTA BARCELONA MEDIÉVAL

12 DE FEBRER

Dimarts a les 10.30 h

Punt de trobada: Sortida metro Poble Nou

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Vine a descobrir el patrimoni i la història medieval de la ciutat de Barcelona.

VISITA GUIADA AL BARRI DE POBLENOU

23 DE FEBRER

Dissabte a les 17 h

Punt de trobada: Sortida metro Poble Nou

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix el barri conegut com la "Manchester catalana", un dels barris més industrialitzats de Barcelona des del segle XIX. Farem un recorregut a través dels edificis que van ser seus de grans indústries i coneixerem la història i els racons més característics.

EXCURSIÓ DE SITGES A VILANOVA

16 DE FEBRER

Hora: 10 h

Punt de trobada: A la plaça de davant de l'estació

Durada: 3 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

Des de l'estació de Sitges, tot seguint el GR-92, farem un recorregut que ens portarà fins a Vilanova. Al llarg de l'itinerari passarem per una costa abrupta plena de petites cales amagades i racons deserts fins a arribar a la platja del Far de Vilanova, on podem agafar el tren de tornada.



foto: Roisin

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



foto: Pixabay

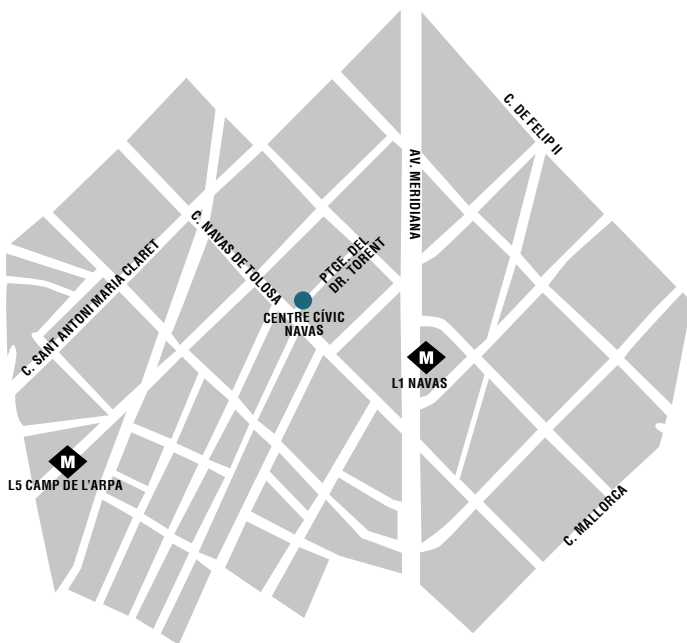
Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat



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



MAPA



ADREÇA

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

HORARIS

Dilluns a divendres
9.30 h – 14.30 h / 16 h – 21.30 h
Dissabtes
10 h – 14 h / 16 h – 20 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat
ccnavas@bcn.cat
twitter.com/navascc
facebook.com/ccnavas
instagram.com/ccnavas

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de
Sant Andreu**