

Navas

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Abril a juny 2019



Cada matí naixem de
nou, el que fem avui és
el que més importa”
BUDA

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 05

EXPRESSIÓ pàg. 09

CREATIVITAT pàg. 18

RECURSOS pàg. 21

INFORMÀTICA pàg. 26

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 27

TALLERS INFANTILS pàg. 27

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 28

SEMINARIS pàg. 30

ITINERARIS pàg. 39

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

RENOVACIONS

DEL 25 DE FEBRER AL 9 DE MARÇ

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

DE L'11 DE MARÇ AL 13 D'ABRIL

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, 1 d'abril de 2019

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

N 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 2019.

· 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 i les persones amb discapacitat superior al 33 % que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció presencialment, en el període establert per aquests descomptes (**del 25 de febrer al 29 de març**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció. A) Aturats: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat. B) Discapacitat: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat. **Sense cap documentació no s'aplicarà aquests descomptes** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 29 de març**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no té caràcter retroactiu.**

· El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, 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'abril, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.**

· L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes, el període de devolucions conclourà el divendres 12 d'abril. L'usuari/ària pot canviar d'activitat, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana, passat aquest període no es podran fer canvis d'activitat ni devolucions.

· **Tots els tallers, excepte els marcats com a nous, porten impartits dos trimestres.**

· 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 a la recepció del centre**, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense retorn 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 registrar-se com a usuari/ària del Centre. **Cal fer reserva prèvia per cadascun dels seminaris i itineraris.** La reserva es podrà fer quan no estigui habilitada la inscripció online. La reserva es podrà fer presencialment a la recepció del centre, al telèfon 93 349 35 22 o al correu ccnavas@bcn.cat.

· **La inscripció es podrà fer online als seminaris i itineraris del mes en curs.**

· El pagament es farà un cop el Centre confirmi que es fa l'activitat si s'ha fet reserva prèvia. Si s'ha fet la inscripció telemàtica, el pagament es fa al mateix moment de la inscripció.

· 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 i just a la recepció del centre**, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense retorn 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

ESCULTURES, TEMPLES I TOMBES: UNA MIRADA A L'ART EGIPCI

**DE L'1 D'ABRIL
AL 3 DE JUNY**

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 48.25 € (7 sessions)
Places: 18

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

Descobreix les representacions artístiques de la cultura egípcia. Des de l'escultura del faraó Djoser de l'Imperi Antic, passant per les tombes del nobles i artesans de l'Imperi Nou i els temples ptolemaics de l'època de Cleòpatra.



foto: pixabay

VISEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama Serveis Culturals

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.

EL GUST PER LA LECTURA

**DEL 8 D'ABRIL
AL 3 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 10

A càrrec de: Covadonga Viñas

Quan ens agrada llegir la lectura es converteix en molt més que un entreteniment. Cada llibre ens obre una porta a un nou món. Ens endinsarem en diferents obres literàries i tractarem d'arribar molt més enllà de la història que se'n explica en cadascuna d'elles.

CIVILITZACIONS PERDUDES II ENIGMES I CURIOSITATS DELS NOSTRES AVANTPASSATS

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Divendres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 16

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.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

VIURE EN POSITIU

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 55.15 € (8 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.



foto: pixabay

MINDFULNESS I RESPIRACIÓ CONSCIENT

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Valentina Rossi

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

MINDFULNESS I VIDA SALUDABLE

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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, del coaching i tècniques creatives que t'acompanyaran en el camí de viure els canvis de manera saludable.

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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.

TALLERS

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

LA VIDA QUE VOLS. L'AUTOESTIMA I LES CLAUS DE L'ÈXIT PERSONAL

N

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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

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

Vols tenir una vida més feliç? Vols aconseguir els teus objectius i sentir que avances cap al teu èxit personal? En aquest curs treballarem les eines necessàries per aconseguir aprendre a dissenyar la quotidianitat.

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MAJORS

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.45 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Grup B: dimarts de 19 a 20.15 h
Preu: 52.85 € (10 sessions)

Places: 14
A càrrec de: Teresa Carro

En aquest taller utilitzarem els arcanos majors del Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MENORS

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 20.15 a 21.30 h
Preu: 52.85 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Teresa Carro

En aquest taller ens iniciarem amb els arcanos 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 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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.

MINDFULNESS EMOCIONAL

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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

Descobreix com les tècniques del Mindfulness poden ajudar-te a gestionar millor les emocions a través de l'atenció plena.

TALLERS

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

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESSES

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 55.15 € (8 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.

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

N

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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.**

EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres d'11.30 a 13 h
Preu: 62.05 € (9 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.

L'ART DE MEDITAR

N

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 41.35 € (9 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 cnavas.cat

EXERCINT LA MENT

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pilar Cases i Isabel Cayuela, psicòlogues

Curs pensat per a persones preocupades 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 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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 Tai-Txi.** Cal dur manta o tovallola.

MARXA NÒRDICA

N

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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

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



foto: Fernando Bartolomé

OSTEOPOROSI I EXERCICI FÍSIC

N

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 12.30 a 13.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Practica exercicis que facin treballar el major número de zones del cos amb entrenament aeròbic, força muscular, equilibri i flexibilitat específic per a millorar la osteoporosis.

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

DEL 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Places: 12

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup D: divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

N

Grup A: dilluns de 16 a 17 h

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 12

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimecres de 16 a 17 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup C: 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.**

TALLERS

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

GIMBRA. GIMNÀSTICA BRASILEIRA

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 16
A càrrec d'André Torres

Gimbra és una activitat dirigida que barreja exercicis de gimnàstica amb moviments de la Capoeira 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.

MÈTODE PILATES

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h
Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
A càrrec d'Arleny Bonsanto

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 12

DEL 3 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 87.30 € (19 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nil Ortin

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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'Arleny 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 8 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h
Places: 16
A càrrec de: Covadonga Viñas
Grup B: dilluns de 20.15 a 21.15 h
Places: 24
A càrrec de: Laura Martín

Preu: 36.75 € (8 sessions)

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup E: dijous de 18 a 19 h
A càrrec de: Natàlia Arumi

TALLERS

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

Grup F: dijous de 20 a 21 h
A càrrec de: Laura Martín

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup G: divendres de 20.30 a 21.30 h
A càrrec de: Sandra Riera

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Grup H: 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 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.



foto: depositphotos

IOGA

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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: 16
A càrrec d'Ignasi Bosacomà

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Marina Palop

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

ESTIRAMENTS

DEL 2 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dimarts i dijous d'11 a 12 h
Preu: 91.90 € (20 sessions)
A càrrec d'Ignasi Bosacomà

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (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.

TALLERS

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

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
A càrrec de: Natàlia Arumi
Places: 18

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: divendres d'11.30 a 12.30 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.



foto: Pixabay

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Celeste Ayús

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

MANTENIMENT SUAU

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 62.05 € (9 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

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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.

TONO - STRECHING

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 12.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Covadonga Viñas

Practica un treball muscular localitzat per tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més, farem sèries d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Cal dur tovallola.

GAC & DANCE

N

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 12.15 a 13.15 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Enrique Dorado

Practica aquesta nova activitat plena de ritme i intensitat! Es combinaran el treball cardiovascular amb

exercicis dedicats a enfortir i tonificar les zones dels glutis, les abdominals i les cames. L'escalfament, el treball cardiovascular i els estiraments es faran amb música i seguint una coreografia. **Activitat d'intensitat alta.** Cal tenir una mínima condició física per seguir la classe. Cal dur tovallola i aigua.

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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.**



foto: Pixabay

TALLERS

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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.

GINNÀSTICA SUAU

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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

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

BOLLYFITNESS

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Dev Kalandara

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

EXPRESSIÓ

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 16 a 17.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: 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 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 18.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Johanna Lozada

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

TALLERS

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

SWING SOL

DEL 1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h
Preu: 36.75 € (8 sessions)
Places: 16

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup B: divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 68.95 € (10 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! I doni per a totes les edats.

SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

DEL 8 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 20.30 a 21.30 h
Preu: 73.50 € preu per parella (8 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.**

SEVILLANES 3T

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 9.30 a 10.45 h
Preu: 52.85 € (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 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 10.45 a 12 h
Preu: 52.85 € (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'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 12 a 13 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: 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.

TALLERS

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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, txatxata, conga i mambo. No cal parella.

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A (2T): dimarts de 18 a 19 h
A càrrec d'Ildefons Vilanova
Grup B (iniciació): dimarts de 19 a 20 h
A càrrec de: Rosa Vallverdú

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

Aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot i el txa-txa-txa. **El grup A 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 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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. **Calen coneixements. Cal assistir amb parella.**

RITME - BALL

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres d'11 a 12 h
Preu: 41.35 € (9 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'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 62.05 € (9 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.**

TALLERS

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



foto: Johanna Lozada

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 41.35 € (9 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.

BALL ACTIU

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 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'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Dev Kalandara

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



foto: pixabay

TALLERS

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

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimercres de 12 a 13.30 h
Preu: 62.05 € (9 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'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimercres de 18 a 19.30 h
Preu: 62.05 € (9 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 que representarem dalt de l'escenari. **Calen coneixements.**

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Sergio Podadera

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

PINTURA

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16

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 maquinaeta.

PINTURA A L'OLI - 3T

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16

A càrrec de: Gabriela Galileo

TALLERS

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

Segueix introduint-hi 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.**

DIBUIXEM UN CONTE

DEL 26 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 18 a 20 h
Preu: 73.55 € (8 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Glòria Falcón

Dibuixarem un àlbum il·lustrat on aprendrem a narrar amb imatges i definirem els personatges del nostre conte. Farem servir diferents recursos plàstics i narratius. **Cal dur** el bloc de dibuix, llapis, goma i maquinaeta. Si teniu algun dibuix fet per vosaltres porteu-lo el primer dia de classe.



foto: Glòria Falcón

Fet a mà

PATRONATGE

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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 per a fer-te la teva pròpia roba. I si ja tens alguns coneixements confeccionarem en teixit de cotó alguns patrons, deixant-los perfectes a les teves mides. **Cal dur** tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regle.

EMBROIDERY (BRODAR)

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Aprèn les tècniques bàsiques del brodat i deixa volar la teva imaginació. Adquirirem coneixements teòrics i pràctics dels diferents punts: punt de creu, el iugoslau, Hardanger, mig punt, punt en cadenetà. **Cal dur** agulles, fils, didal, agulles de cap, tisores, talla-fils, bastidor, paper transferible, llapis, roba fina (com organdí, batista, etc.) i roba gruixuda (com lli, quadril·le, aida, etc.)

TALLERS

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

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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 AVANÇAT

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Victòria Labadie

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositiu i narratiu 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 3T

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

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 a fotografiar d'una manera divertida i diferent. 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 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

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 3T): dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

TALLERS

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

Continua aprenent 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 3T:** seguirem coneixent acords.

CANTA: ALLIBERA LA VEU I

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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 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

STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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

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



foto: pixabay

RECURSOS

Idiomes

COOKING ENGLISH

N

6 I 13 DE JUNY

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 15

A càrrec de: Joe Woodward

Utilitzarem la cuina com un mitjà per practicar i perfeccionar els coneixements de l'anglès. En cada sessió farem un plat principal i unes postres de receptes clàssiques de la gastronomia britànica. Cal dur davantal i carmanyola. **Cal tenir com a mínim el Nivell Pre-Intermediate.**

TALLERS

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

FRANCÈS INICIACIÓ - 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

Places: 18

Dirigit a persones que vulguin aprendre francès. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. **Cal un coneixement mínim. Porta impartit dos trimestres.**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Julie Hamar

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'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

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 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dijous de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

Places: 18

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que volen 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 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

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: 55.15 € (8 sessions)

Places: 18

TALLERS

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

Curs pensat per a qui no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner continuació. Porta impartit dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres d'11 a 12.30 h

A càrrec de: Michelle Przemek

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

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Vicky St. George

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

Curs pensat per a qui ja 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 segueix 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. Porten impartits dos trimestre.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec de: Michelle Przemek

Grup B: dimecres de 18.30 a 20 h

A càrrec de: Sydney Triggs

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18

Curs dirigit a l'alumnat que hagi superat el nivell beginner i vulgui 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 future, aquest es el teu curs. **Nivell Elementary. Porten impartits dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ 3T

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h

A càrrec de: Michelle Przemek

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Harry Lawrence

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

TALLERS

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

Curs dirigit a l'alumnat que han fet el taller 0.75 i que te un bon coneixement del past simple i el futur (going to) així com coneixements de present perfect. **Nivell Post-elementary alt. Porten impartits dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2 CONTINUACIÓ 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
A càrrec de: Vicky St. George

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysky

Places: 18

Curs dirigit a qui ha 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. Porten impartits dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Sara Costa

Curs pensat per qui te una base ferma però, encara no 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 dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

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

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
A càrrec de: Vicky St. George

Places: 18

Està 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. Porten impartits dos trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

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

TALLERS

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

Aprofundirem en gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, emfatitzant molt en la conversa i fluïdesa de la llengua. **Nivell Advanced. Porta impartit dos trimestres.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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.**



ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Michelle Przemysky

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 3T

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Divendres de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Noemí Santarella

Continua aprenent italià per a poder comunicar-te amb aquest idioma tant melòdic. **Cal un coneixement mínim d'italià. Porta impartit dos trimestres.**

ITALIÀ NIVELL MIG

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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 d'italià.**

foto: pixabay

TALLERS

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

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0 – 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

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

Segueix aprenent a utilitzar l'ordinador. Porta impartit dos trimestres. **Cal coneixements bàsics** del sistema operatiu, saber gestionar carpetes i fitxers. **Cal dur** un llapis de memòria.

INFORMÀTICA 0 – 3T AMB PORTÀTIL

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Segueix aprenent a utilitzar l'ordinador. **Porta impartits dos trimestres. Calen coneixements. Consultar** a la web o al Centre quins són. **Cal dur** el portàtil.

INFORMÀTICA 1 3T

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

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

Treballarem configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements d'informàtica. Porta impartit dos trimestres. Cal dur** un llapis de memòria.

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Assentarem les bases i aprofundirem en els coneixements més específics i avançats. Domina el Windows 10. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Porta impartit dos trimestres. Cal dur** un portàtil o tauleta amb W10.

GESTIÓ AVANÇADA AL NÚVOL 3T

DEL 5 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

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 dos trimestres. 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 i just, a la recepció del centre, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense retorn econòmic de l'import abonat per l'activitat. **Cal dur** davantal i carmanyola.

CUINA DE TEMPORADA

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 55.15 € (8 sessions)
Material: 28 €
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'ABRIL AL 12 DE JUNY

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h
Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Material: 28 €

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.

TALLERS INFANTILS

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 38.60 € (8 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Núria Delgado

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



foto: pixabay

TALLERS

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

HIP HOP – COMMERCIAL DANCE de 7 a 13 ANYS

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 48.25 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Natàlia Arumi

Apre'n 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 i just, a la recepció del centre, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat.

- L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult.
- El preu és per infant.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 17 a 18 h
Preu: 36.75 € preu per infant (8 sessions)
A càrrec de: Mireia Miralles

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
A càrrec de: Laia Letosa

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

DE L'1 D'ABRIL AL 3 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
Preu: 36.75 € preu per infant (8 sessions)
A càrrec de: Mireia Miralles

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Grup B: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
A càrrec de: Laia Letosa

Places: 12

Taller familiar on, a través de jocs, cançons i activitats adaptades anirem introduint la música en la vida dels infants.

TALLERS

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

JOCS SENSORIALS PER NADONS DE 4 A 13 MESOS

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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 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.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 6 A 12 MESOS

DEL 2 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dimarts de 16 a 17 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Laia Letosa

L'objectiu principal d'aquest curs és que l'infant estimi i visqui la música fent que aquesta contribueixi a la seva educació global.

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

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 41.35 € preu per infant (9 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 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 JOCS MUSICALS DE 2 A 3 ANYS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: 41.35 € preu per infant (9 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 mares i pares i els infants.

PILATES AMB NADONS

DEL 3 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 41.35 € preu per infant (9 sessions)
Places: 12

TALLERS

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

A càrrec de: Evi Charalampidou

L'objectiu del Pilates amb nadons és poder ajudar la mare a fer activitat física específica per a la recuperació postpart, a la vegada que estimularem el bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.).

GIMNÀSTICA POST-PART



DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Josep Llata

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

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 4 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

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** dur un porta-bebés.

SEMINARIS

Seminaris en família

INFORMACIÓ IMPORTANT

· EI SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic i just, a la recepció del centre, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat.

· Cal dur davantal i carmanyola en els seminaris de cuina.

· L'infant ha d'anar acompanyat per una persona adulta.

MASSATGE INFANTIL D'1 A 12 MESOS

2 I 9 D'ABRIL

Dimarts d'11 a 12 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(2 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 dur** una tovallola, oli o crema hidratant.

TALLERS

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

CUINEM EN FAMÍLIA DE 5 A 8 ANYS (ECO)

4 I 11 D'ABRIL

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

9 I 16 DE MAIG

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 infants reconeixin i experimentin textures, colors, olors i sabors mitjançant plats fàcils i divertits per cuinar junts. Utilitzarem aliments de proximitat, de temporada i ecològics. Cal portar davantal i carmanyola.



Foto: Maria Homar

MINI DONUTS! NYAM NYAM DE 4 A 8 ANYS

6 D'ABRIL

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Vine a elaborar uns saborosos mini donuts. Farem la massa i després els decorarem amb glacejat de colors. Cal dur davantal i carmanyola.

LA ROSA DE SANT JORDI DE 4 A 8 ANYS

13 D'ABRIL

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Per Sant Jordi regala una rosa ben diferent i feta per tu! A partir de brioix li donarem forma fins aconseguir una rosa i el farcirem amb trufa. Cal dur davantal i carmanyola.

MENÚ PEL DIA DE LA MARE DE 8 A 12 ANYS

4 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 9 €

Places: 12

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

Aquest any sorprèn a la mare amb un deliciós menú preparat per tu! Un entrant, un plat i un preciós cor de pasta de full amb fruites com a postres. Cal dur davantal i carmanyola.

GELATS I BATUTS SALUDABLES DE 8 A 12 ANYS

8 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € preu per infant
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

TALLERS

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

Aprendrem a fer gelats naturals fets sense sucres afegits, sans i boníssims. També farem batuts que ens ompliran d'energia. Cal dur davantal i envasos hermètics per endur-se els batuts líquids.

MINI COQUES DE SANT JOAN DE 4 A 8 ANYS

15 DE JUNY

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Aprèn tot el procés de creació de la coca de Sant Joan, des de la massa fins la cocció, la guarnició i els trucs secrets d'un bon pastisser. Cal dur davantal i carmanyola.

INFORMACIÓ IMPORTANT

· EI SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic i just, a la recepció del centre, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat.

MEDITACIÓ I GESTIÓ DE LES NOSTRES EMOCIONS

4 I 11 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Ismael Clavero. Instructor de Relaxació i Meditació

Aprendrem a reconèixer les quatre emocions bàsiques que tothom tenim; por, ràbia, alegria i tristesa. Sabrem quines són les característiques i les funcions naturals de cadascuna d'aquestes emocions i aprendrem com gestionar-les amb tècniques del Mindfulness i la Sofrologia.

CURS INTENSIU DE LA TÈCNICA "SMOKE"

25 D'ABRIL I 2 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn a treure profit de la tècnica de sombrejats "smoke". Cal dur tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demaneu indicacions).

TALLERS

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

LES EINES OFIMÀTIQUES DE GOOGLE

DEL 29 D'ABRIL AL 13 DE MAIG

Grup A: dilluns de 19.30 a 21 h

DEL 26 D'ABRIL AL 10 DE MAIG

Grup B: divendres de 10 a 11.30 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 bàsics, consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur el portàtil.

LA POESIA DELS ASTRES. INTRODUCCIÓ A L'ASTROLOGIA

4 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 16

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. Farem una breu introducció a les premisses bàsiques i veurem breument quins són els elements amb els quals s'expressa, quines propostes ens ofereix o com pot funcionar com a mètode d'autoanàlisi.

INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 6 AL 27 DE MAIG

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn des de zero, el funcionament de la màquina de cosir, enfilat, tensions, diferents puntades, fer ullals, components de la màquina, etc. Farem exercicis pràctics i confeccionarem una bossa de roba i un necesser amb cremallera i forro. Cal dur màquina de cosir i un costurer (fils, agulles d'enfilat, agulles de cap, tisores de roba, cinta mètrica, descosidor, guix de roba, esquadra o regla i cremallera).



foto: pixabay

CURS INTENSIU DE MAQUILLATGES DE DIA I NIT

9 I 16 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Descobreix el món del maquillatge, aprèn a ressaltar la teva bellesa i treure't tot el partit. Farem maquillatge de dia, tarda, nit i festa.

TALLERS

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

Cal dur tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

LA GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL

DEL 17 AL 31 DE MAIG

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

DEL 20 DE MAIG AL 3 DE JUNY

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 12

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 bàsics, consultar** a la web o al Centre quins són. **Cal dur** el portàtil.

CURS INTENSIU DE MAQUILLATGES D'ESTIU

23 I 30 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

T'ensenyarem com maquillar-te a l'estiu amb diferents productes i tècniques específiques pels dies de calor. **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

PSICOLOGIA DE L'ESPIRITUALITAT I L'ART DE MEDITAR

25 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec de Carme Boo, Formació, Orientació i Acompanyament

Trobada de desenvolupament i creixement personal orientat a la meditació i al Mindfulness cercant l'assossec i un espai de quietud per equilibrar les nostres energies. En el curs treballarem aspectes com l'acostament a la Pau i la importància d'estar "Present" en el Present"

TALLERS

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

SEMINARI CUINA I GASTRONOMIA

INFORMACIÓ IMPORTANT

· EI SUPLEMENT DE MATERIAL dels diferents tallers i seminaris que en tenen, haurà d'abonar-se en metàl·lic i just, a la recepció del centre, en el moment de la inscripció, es facilitarà un rebut acreditatiu del pagament. Si no s'entrega, és motiu d'expulsió de l'activitat sense reton econòmic de l'import abonat per l'activitat. Cal dur davantal i carmanyola.

TAULA PER UN

2 I 9 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de Laura Herrero d'Escola Cuina Boqueria

Receptes per a persones que han de cuinar per una persona i necessiten idees i solucions per superar la mandra. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

CUINEM AMB CEREALS SENSE GLUTEN (ECO)

4 I 11 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprendrem a cuinar plats saludables amb diferents cereals sense gluten (mill, blat de moro, blat sarraí, quinoa, etc). Veurem receptes, fàcils i gustoses tant per a introduir al dia a dia o per si tenim convidats amb intolerància. Si teniu intolerància o al·lèrgia a algun altre aliment, digueu-nos-ho i ho tindrem en compte. Utilitzarem aliments de proximitat, ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

NOTA IMPORTANT: Les receptes estaran lliures de gluten, encara que NO es pot assegurar l'eliminació de traces, per possibles contaminació creuades.

MONES, BUNYOLS I ALTRES DOLÇOS DE QUARESMA

5 I 12 D'ABRIL

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

T'ensenyarem a cuinar dos tipus de mones i a guarnir amb els ous de Pasqua. A més, aprendrem a fer altres dolços com les coquetes de Santa Teresa "torrijas" i uns bons bunyols de vent i de l'Empordà. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

PA DE SANT JORDI

16 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 21 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 5 €
Places: 16

A càrrec de Laura Herrero d'Escola Cuina Boqueria

Aprendrem la recepta clàssica del pa típic del dia de Sant Jordi. Cadascú s'endurà el seu panet per poder gaudir a la diada. Cal dur davantal i carmanyola.

CRESTES ARGENTINES

25 D'ABRIL

Dijous de 19 a 21 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 10 €
Places: 16

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

Coneixerem els secrets d'aquest deliciós mos, des de la seva massa cruixent fins als sorprenents farcits. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

ESSÈNCIA, SABORS I AROMES DE LA CUINA ÀRAB

26 D'ABRIL I 3 DE MAIG

Divendres de 18.30 a 21 h
Preu: 23 € (2 sessions)
Material: 14 €
Places: 16
A càrrec de: Diego Molina

Espècies com el comí, la cúrcuma, barreges com el Ras, el Hanout, herbes fresques com la menta i fruits com la llimona, donen el toc magistral a receptes com la tagine, el couscous, el pollastre Ras Hanout o el refrescant i molt nutritiu tabouleh fet amb blat de bulgur. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA ANTIINFLAMÀTORIA (ECO)

27 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 16
A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprèn com cuidar l'alimentació en casos d'al·lèrgies, problemes de pell, inflamacions intestinals o artritis. L'objectiu és aclarir quins aliments no ens afavoreixen i explicarem les propietats terapèutiques dels aliments que cal potenciar. Utilitzarem aliments de proximitat, ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

ALGUES I CUINA

30 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 21 h
Preu: 13.80 € (1 sessió)
Material: 7 €
Places: 16
A càrrec de Laura Herrero d'Escola Cuina Boqueria

Introduir les algues a la cuina del dia a dia és senzill i nutritiu. Cuinarem i tastarem un món ple de textures i sabors nous. Cal dur davantal i carmanyola.

FREGITS I SOFREGITS

7 I 14 DE MAIG

Dimarts de 18 a 21 h
Preu: 27.60 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 16
A càrrec de Laura Herrero d'Escola Cuina Boqueria

Taller per aprendre els pilars fonamentals amb els que es sustenta la nostra cuina, ensenyarem les tècniques amb les que aconseguirem l'èxit amb tota mena de plats. Cal dur davantal i carmanyola.

GASPATXOS, BATUTS VEGETALS I CREMES FREDES (ECO)

9 I 16 DE MAIG

Dijous de 19 a 21 h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 8 €
Places: 16
A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Arriba el bon temps i necessitem hidratar-nos amb receptes fresques, lleugeres i cremoses. Veurem que els gaspatxos, batuts i cremes són ràpides i fàcils de preparar. Utilitzarem aliments de proximitat, ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

POSTRES SALUDABLES

10 I 17 DE MAIG

Divendres d'11.30 a 13.30 h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 12 €
Places: 16
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Un dolç mai ve malament, i si el transformem en unes postres saludables, encara millor, com un pudin de dàtils amb llet d'arròs. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA DEL MEDITERRANI ORIENTAL

10 I 17 DE MAIG

Divendres de 19 a 21 h
Preu: 18.40 € (2 sessions)
Material: 14 €
Places: 16
A càrrec de: Diego Molina

TALLERS

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

Mousaka, falafels, salsa tzaikiki, hummus, mutabal... El mediterrani oriental té una personalitat gastronòmica única al món i grans cuines com la grega, turca o libanesa han donat vida a receptes que ens fan salivera només sentir-los anomenar. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

GASTRONOMIA ALTERNATIVA

21 I 28 DE MAIG

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

A càrrec de [Laura Herrero d'Escola Cuina Boqueria](#)

Curs pensat per a les persones que no volen o no poden menjar aliments com ous, mantegues, farines industrials, sucres... i necessiten conèixer altres opcions alternatives. Cal dur davantal i carmanyola.

L'ART DE LA PIZZA!

23 DE MAIG

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec d'[Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"](#)

Aprèn els secrets de la pizza: com fer la massa, quina cocció és l'adequada i com les podem farcir. En aquestes 3 hores prepararem una pizza Napolitana, la de 4 formatges, i focaccia. Cal dur davantal i carmanyola.

RAMEN!

24 I 31 DE MAIG

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 16

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Aprèn a cuinar aquest plat únic i tant especial de la cuina japonesa. Farem quatre tipus de ramen. Cal dur davantal i carmanyola.

RECEPTES "ANTIOXIDANTS" DE PRIMAVERA (ECO)

1 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: [Mercè Homar, nutricionista](#)

Aprofitem la primavera, per a ajudar al cos a eliminar el que necessiti, revitalitzant les funcions vitals amb dosis d'antioxidants. Elaborarem receptes ràpides i fàcils: batuts verds, infusions depuratives, amanides amargues i "antiaging", etc. Utilitzarem aliments de proximitat, ecològics i de temporada. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

COCA DE LLARDONS I COCA DE SANT JOAN

7 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 21 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Aprèn a fer una deliciosa coca de Sant Joan de brioix i crema pastissera i una autèntica coca de llardons. T'ensenyarem proporcions de les masses, temps de fermentació, com fer una bona crema pastissera... Cal dur davantal i carmanyola

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.

RUTA PER LA BARCELONA DE 1714 UNA CIUTAT EN GUERRA

12 D'ABRIL

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Fossar de les Moreres, al costat del Peveter

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: [Jordi Pisa](#)

Aquesta ruta ens ajudarà a entendre els motius del setge de Barcelona i les traces que la caiguda de la ciutat van deixar en el barri de La Ribera i el Born. Visitarem els espais del barri del Born relacionats amb el setge de Barcelona dels anys 1713 i 1714 i amb les mesures de repressió que van seguir a la caiguda de la ciutat, com El Fossar de les Moreres, El Born Centre Cultural o el Parc de la Ciutadella.

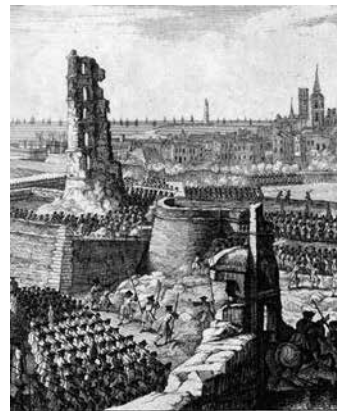


foto: Viquipèdia

TALLERS

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

RUTA BARCELONA I CINEMA

25 D'ABRIL

Dijous 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.

DESCOBRINT EL SOT DEL BAC

4 DE MAIG

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Estació Renfe Figaró

Durada: 3 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

Coneixerem el Sot del Bac. Es tracta d'una passejada entre la vall del Congost i els Cingles de Bertí que acabarà un bonic salt d'aigua i unes magnífiques vistes al massís del Montseny. Sortirem de l'Estació de tren del Figaró per començar una ruta fàcil amb certa pendent i camins de fàcil trànsit fins arribar al Salt d'Aigua. A partir d'aquí si que hi ha un ascens més dur però fàcil per gaudir de les vistes al Montseny i als Cingles de Bertí. **Dificultat mitjana (camins fàcils però, amb certa pujada).**



foto: Rodatge "La Catedral del Mar"



foto: Viquipèdia

TALLERS

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

QUAN ES PARLAVA HEBREU A BARCELONA

8 DE MAIG

Dimecres a les 10 h

Punt de trobada: Plaça Sant Iu (entrada Museu Marès)

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: AdaptamBcn

Itinerari pels dos Calls de Barcelona. Explicarem la història dels jueus a la ciutat; com i per què els nostres avantpassats els van matar i expulsar de la ciutat. Descobreix la història d'aquesta comunitat.

VISITA GUIADA AL BARRI DE SARRIÀ DE SARRIÀ

19 DE MAIG

Diumenge a les 10.30 h

Punt de trobada: Jardins d'Emília Miret i Soler, cruïlla C/ Lamote de Grignon i C/ Robert Gerhard

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Descobreix el barri de Sarrià, un espai d'essència rural que en el segle XIX va veure com el progrés la transformava en un espai de residència de menestrals i de burgesos catalans que hi instal·laven les seves torres d'estiu.



foto: Viquipèdia



foto: Viquipèdia

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

BARRI DE SANT ANDREU

31 DE MAIG

Divendres a les 10.30 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

Descobrirem 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.



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

L'EMERGÈNCIA SANITÀRIA A LA GUERRA CIVIL A BARCELONA

8 DE JUNY

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Els Jardinetes de Gràcia, davant l'escultura l'Empordà.

Durada: 2.5 hores

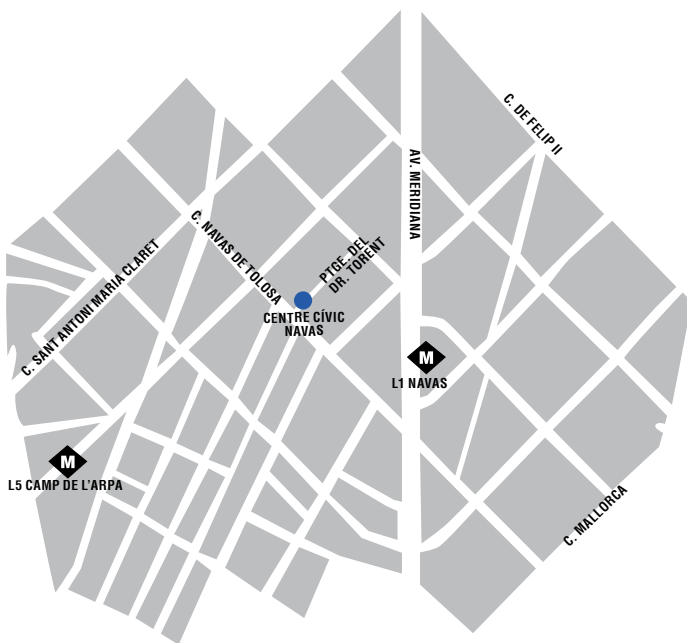
Preu: 11.75 €

A càrrec Miquel Carandell

En aquest itinerari veurem hospitals provisionals, innovacions mèdiques, iniciatives de política de sanitat, recursos davant els refugiats i l'exili. Un visió diferent de la guerra a la ciutat.



MAPA



ADREÇA

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

HORARIS

Dilluns a divendres
9.30 h – 14.30 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**