

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Octubre a desembre 2019

“Diguem el que menges i et diré qui ets”
Jean Anthelme Brillat-Savarin

Navas



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 04

HUMANITATS pàg. 04

CREIXEMENT PERSONAL I ESTILISME pàg. 06

SALUT pàg. 09

EXPRESSIONÓ pàg. 11

CREATIVITAT pàg. 21

RECURSOS pàg. 22

INFORMÀTICA pàg. 27

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 29

TALLERS INFANTILS pàg. 30

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 30

SEMINARIS GASTRONÒMICS pàg. 33

ITINERARIS pàg. 37

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

DEL 4 AL 27 DE SETEMBRE

Data inici inscripcions: dimecres, 4 de setembre a les 9.30 h tant per les inscripcions web com per les presencials. El dimecres, 4 de setembre, a partir de les 9 h es repartirà numero d'ordre per la inscripció presencial.

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

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

Inici d'activitats: dilluns, 30 de setembre de 2019

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

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

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 cnavas.cat.
 - El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.
 - El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta. No s'accepten diners en efectiu. En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a secretaria, **és de 48 hores**.
 - Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. Les inscripcions presencials es faran per ordre d'arribada. El dimecres, 4 de setembre, a partir de les 9 h es repartirà numero d'ordre per la inscripció presencial.
 - 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 4 al 27 de setembre**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció.
 - A) Persones en situació d'atur: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat.
 - B) Persones amb discapacitat: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat.
- Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 27 de setembre**. 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 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, 30 de setembre, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.
 - Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
 - A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
 - Aquest trimestre, **el 12 d'octubre, de l'1 al 3 de novembre i del 6 al 8 de desembre no hi haurà activitat.** Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.
 - El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
 - Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.
 - En els tallers i seminaris de cuina cal dur davantal i carmanyola.
 - En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.
 - El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS ITINERARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- **Cal fer la inscripció online o presencial per cadascun dels seminaris i itineraris.**
- 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**, un cop confirmat que surt l'activitat. 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.
- 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: cnavas.cat
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de quatre inscripcions per sessió.

TALLERS

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

HUMANITATS

CIUTATS AMB ART

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: **Trama Serveis Culturals.**

A partir d'imatges, audiovisuals i recursos virtuals, viatjarem a diferents ciutats del món com Londres, París o Nova York i visitarem els seus carrers, centres de creació, galeries i museus per a conèixer l'actualitat de la seva vida artística i cultural.

EL GUST PER LA LECTURA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Covadonga Viñas**

Ens endinsarem a les diferents obres literàries i tractarem d'arribar molt més enllà de la història que se'ns explica.

A través de l'anàlisi farem una lectura en profunditat que resulti enriquidora.

L'ART EGIPCI A TRAVÉS DE LA SEVA ICONOGRAFIA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 48.25 € (7 sessions)

Places: 18

A càrrec de: **Núria Castellano, Doctora en Història i Egiptòloga**

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



foto: pixabay

CULTURA AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: **Trama Serveis Culturals.**

A través del visionat d'imatges i peces audiovisuals i visites culturals a algunes exposicions, debatrem sobre el paper de les dones en la cultura i analitzarem la cultura amb perspectiva de gènere en un ambient distès i participatiu.

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

TALLERS

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

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

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.

ÚS DE MAPES DIGITALS I APPS MÒBILS PER SENDERISME

DE L'1 AL 22 D'OCTUBRE

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'**Andreu Blanch**

Ens endinsarem a les tècniques i possibilitats que ens ofereix la tecnologia i les aplicacions mòbils durant les nostres rutes (aplicacions com Wikiloc o Locus Map) **Cal dur un telèfon mòbil amb GPS i possibilitats d'instal·lar aplicacions.**

CURS BÀSIC D'ORIENTACIÓ I CARTOGRAFIA

DE L'1 AL 22 D'OCTUBRE

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'**Andreu Blanch**

Aprèn a llegir un mapa i coneix les tècniques bàsiques d'orientació a la muntanya. És un curs dedicat per iniciar-se al món de l'orientació. **Cal dur una brúixola.**



foto: pixabay

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

DEL 3 AL 31 D'OCTUBRE

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Sergio Moreno**

Aprèn a llegir una obra d'art d'una forma dinàmica, interactiva, divertida i que et serà molt útil en les teves visites a museus i galeries d'art. Desenvoluparàs una percepció visual que et permetrà apreciar l'art.

LA CATALUNYA ENIGMÀTICA. ENIGMES I SECRETS DE LA HISTÒRIA DEL NOSTRE TERRITORI

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'**Àlex Mas**

Antics cultes, llegendes de tresors, templers i càtars, episodis de la postguerra poc estudiats i que van tenir un important resò en la societat de l'època... La història del territori català està plena de fets curiosos, anècdotes i personatges enigmàtics que anirem descobrint.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement personal i Estilisme

VIURE EN POSITIU

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I RESPIRACIÓ CONSCIENT

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

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.

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MAJORS

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11.15 a 12.45 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Grup B: dilluns de 19 a 20.15 h

Preu: 52.85 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: **Teresa Carro**

Practica el tarot utilitzant els arcons majors del Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MENORS

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 20.15 a 21.30 h

Preu: 52.85 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: **Teresa Carro**

Practica el tarot amb els arcons menors. Utilitzarem el Tarot Rider Waite i el Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

MINDFULNESS I VIDA SALUDABLE

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 15

A càrrec de: **Ariadna Salvador**, cantant, escriptora, health coach

TALLERS

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

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



foto: pixabay

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

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **Isabel Cayuela**, Psicòloga

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

LA PARELLA I L'AUTOCURA, L'AMOR I LA SATISFACCIÓ

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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

La parella constitueix una preocupació emocional per a moltes persones. Tenir un bon nivell de satisfacció vital, sense allunyar-nos de l'autocura, i alhora, oferir a la relació una bona qualitat afectiva, es converteix moltes vegades en un rept personal.

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: **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.

VOLS TENIR UN BON EMBARÀS?

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.15 h

Preu: 52.90 € (10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Carme Vilaginés**, psicòloga clínica

Convertir-se en mare genera sentiments contraposats i ben sovint inexplicables per a la persona que els experimenta, la futura mare. Per molt que ho visqui amb il·lusió, es pot veure assaltada per inseguretats, per dubtes i

TALLERS

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

pors. Fer un treball psicològic en grup ha mostrat que permet encarar aquesta ansietat, entendre per què es produeix i aprendre a fer-hi front i a aconseguir que l'embaràs sigui més satisfactori.

MINDFULNESS EMOCIONAL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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.

RELAXACIÓ I EINES PER VIURE SENSE ESTRÈS

3 I 10 D'OCTUBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Places: 16

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

Seminari on coneixerem amb detall què és l'estrès i les diverses eines que tenim per a disminuir-lo o eliminar-lo: les tècniques de relaxació i meditació, i les eines de coaching.

AUTOMAQUILLATGE TENDÈNCIES DE TARDOR

17 D'OCTUBRE

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 2 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Cal tenir nocions de maquillatge. Descobreix les noves tendències de tardor! **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demanar indicacions).

AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

24 I 31 D'OCTUBRE

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 diferents trucs bàsics de maquillatge i ressalta la teva bellesa. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demanar indicacions).



foto: pixabay

GESTIÓ DE LES EMOCIONS

7 I 14 DE NOVEMBRE

Dijous de 18 a 20h

Preu: Gratuït amb inscripció (2 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Creu Roja

TALLERS

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

Adreçat a les persones grans. A vegades no sabem com entendre i expressar el què sentim o ho fem d'una forma poc beneficiosa per a la nostra salut. Aprendrem tècniques per expressar les emocions i a gestionar-les d'una manera més adequada.

AUTOMAQUILLATGE DE NIT I FESTA

21 I 28 DE NOVEMBRE

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

Cal tenir nocions de maquillatge. Practicarem les diferents tècniques i descobrirem les noves tendències d'hivern. **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovallolletes desmaquillants i mirall de peu (demanar indicacions).

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Isabel Fernández

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

MARXA NÒRDICA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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

Inicia't en aquesta activitat física moderada i saludable, adequada per totes les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a. **La primera sessió començarà en el Centre Cívic. El professor facilitarà els pals per l'activitat**



foto: Nordic Walking

EXERCICI SALUDABLE EN FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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.

TALLERS

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

L'ART DE MEDITAR

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 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.

EXERCINT LA MENT

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Isabel Cayuela, psicòloga

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

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES II NIVELL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec:

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.

PREVENCIÓ DE CAIGUDES EN LES PERSONES GRANS

9 D'OCTUBRE

Dimecres d'11 a 13 h
Preu: Gratuït amb inscripció (1 sessió)
Places: 15
A càrrec de la Creu Roja

Les caigudes són un dels temes que més preocupen a les persones grans. Així cal saber que és possible disminuir el risc de patir caigudes o lesions mitjançant petites actuacions que estan al nostre abast.

TALLER DE PRIMERS AUXILIS PER A PERSONES GRANS

DEL 23 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: Gratuït amb inscripció (7 sessions)
Places: 15
A càrrec de la Creu Roja

TALLERS

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

La primera sessió serà d'1 hora, de 10 a 11 h. Donarem coneixements elementals per poder oferir ajuda eficaç a les persones que puguin patir una situació d'urgència o emergència, enfocant aquests coneixements a l'aplicabilitat del dia a dia de la gent gran.

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h
A càrrec d'Ignasi Bosacoma
Places: 12

Preu: 68.95 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup D: divendres de 19.30 a 20.30 h
A càrrec d'Ignasi Bosacoma
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 16

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.



foto: depositephotos

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Johanna Lozada

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

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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.

TALLERS

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

MÈTODE PILATES

DEL 7 D'OCTUBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Arleny Bonsanto

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

DEL 2 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 91.90 € (20 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Nil Ortin

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup E: dijous de 18 a 19 h

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Places: 16

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup H: dijous de 20.30 a 21.30 h

Places: 12

A càrrec d'Arleny Bonsanto

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **En el Grup D** seran 11 sessions els dimecres i 9 sessions els divendres. Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

ZUMBA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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: 45.95 € (10 sessions)

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup E: dijous de 18 a 19 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Grup F: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de: Laura Martín

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup G: divendres d'11.30 a 12.30 h

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educador/a Psicofísica

Grup H: divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de: Sandra Riera

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

TALLERS

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

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup I: dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Irene Chivite

Preu: 36.75 € (8 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 dur tovallola i aigua.



YOGA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Marina Palop

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

ESTIRAMENTS

DE L'1 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

Preu: 91.90 € (20 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Places: 12

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

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Natàlia Arumi

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 12.30 a 13.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. Cal dur tovallola i aigua.

TALLERS

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

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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. **Cal haver practicat Pilates.** Cal dur tovallola i aigua.

MANTENIMENT SUAU

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 16
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. Cal dur tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

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

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16
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 tovallola i aigua.

GAC&DANCE

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

TALLERS

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

Practica aquesta 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 mitjançant coreografies. **Activitat d'intensitat alta. Cal tenir una mínima condició física per seguir la classe.** Cal dur tovallola i aigua.

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

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 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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.

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 16
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. Cal dur tovallola i aigua.

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Johanna Lozada

TALLERS

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

BOLLYFITNESS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Polly Casson

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

GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 9 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 16 a 17 h
Places: 12

DEL 10 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h
Places: 12

Preu: 41.35 € (9 sessions)
A càrrec de: Josep Llata graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

EXPRESSIÓ

Balls i danses

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 16 a 17.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Ildefons Vilanova

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup C: divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 13
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA ORIENTAL

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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.

TALLERS

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

SWING SOL

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 62.05 € (9 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 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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.**

SEVILLANES I OLÉ AVANÇAT

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 9.30 a 11 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 altre 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.**

INICIACIÓ A LES SEVILLANES

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts d'11 a 12 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Cristina Calderón

Dirigit a qui vol aprendre a ballar sevillanes i no te cap coneixement. Ho farem des de l'inici explicant també el ritme de la música per aquest ball del folklore andalús i així poder ballar millor.

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

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

TALLERS

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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. Calen coneixements dels passos bàsics dels balls.**

RITME - BALL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

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

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
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 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Najay Jaimes

Introdueix-te en aquesta dansa dinàmica, amb molt "sabor" donat per la percussió i moviments inspirats en la influència africana i en la música caribenya. És apta per totes les edats. Cal dur tovallola i aigua.

BALL ACTIU

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16
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 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec d'Arleny Bonsanto

TALLERS

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

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 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 41.35 € (9 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. Cal dur tovallola i aigua.

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
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 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Arola Segarra, Humanista i Actriu de Trama Serveis Culturals.

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc per elaborar sketches, monòlegs... i la improvisació, descobrirem com utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per crear personatges i portar-los a escena. Aprendre a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

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



foto: pixabay

TALLERS

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

PINTURA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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.

PINTURA A L'OLI

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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 dels materials.**

APRENDRE A MIRAR. L'ART ABSTRACTE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sergio Moreno

Descobreix com treballar l'art abstracte. Aprèn les tècniques i els coneixements bàsics necessaris per la seva realització i atreix-te a utilitzar altres materials i no solament llapis i pinzells per realitzar un quadre. **Cal dur** bloc d'esbós mida A3, llapis 2B i 4B, goma i maquineta. Caixa de guixos pastís o colors solts i laca de cabell. També es pot dur el material de colors que es tingui a casa (aquarel·la, tempera, acrílic...)

CREATIVITAT

Fet a mà

PATRONATGE

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprenderàs a fer diferents tipus de patrons de samarretes, bruses, faldilles, pantalons, etc. per a fer-te la teva pròpia roba. **Cal dur** tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regla.

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

TALLERS

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

Endinsa't en un espai on aprendràs aquesta tècnica i on confeccionaràs les teves peces de patchwork, creant i gaudint d'una estona de relaxació. **Cal dur** un petit costurer (agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.).

INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 4 AL 25 DE NOVEMBRE

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 10 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprenderàs des de zero, el funcionament de la màquina de cosir: enfilat, tensions, diferents puntades, fer ullals, components de la màquina, etc. Realitzarem 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).

CREATIVITAT

Fotografia

SAFARIS FOTOGRÀFICS

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dissabte d'11.30 a 13 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Carola García

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



foto: pixabay

CREATIVITAT

Música

GUITARRA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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): dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

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.

TALLERS

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

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: comença des de zero.

CANTA: ALLIBERA LA VEU I

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 15

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

Treballes amb la veu? T'agradaria aprendre a cuidar-la i a alliberar-la? Et donarem eines de respiració, de col·locació i moviment, que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable, a connectar amb ella i amb el teu cos. No cal experiència prèvia.

CREATIVITAT

Esriptura

TALLER DE CREACION LITERARIA

DE L'1 AL 29 D'OCTUBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sergio Zeni

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

STORYTELLERS. CREACIÓ LITERÀRIA

DEL 12 DE NOVEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

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

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



foto: pixabay

RECURSOS

Medi Ambient

TALLER DE FACTURES + DRETS ENERGÈTICS

5 DE NOVEMBRE

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció (1 sessió)

Places: 15

A càrrec de: Pere Casabon del Punt d'Assessorament Energètic

TALLERS

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

Saps què pagues a les teves factures? Coneixes els teus drets energètics? Vine a aquest taller amb les factures de llum, aigua i gas i t'ajudarem a comprendre-les!

TALLER D'HÀBITS ENERGÈTICS

19 DE NOVEMBRE

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció (1 sessió)

Places: 15

A càrrec de: Pedro Mier del Punt d'Assessorament Energètic

Mai no t'has preguntat què fer per tal de rebaixar les teves factures d'aigua, llum i gas i estalviar energia? Potser la resposta està en canviar alguns dels teus hàbits a la llar! Vine a aquest taller i sabràs quins!

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

Places: 18

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

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

Places: 18

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 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

A càrrec de: Julie Hamar

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



foto: pixabay

TALLERS

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

FRANCÈS CONVERSA

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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 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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec de: Sydney Triggs

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero. **Nivell Beginner**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de: Sara Costa

Places: 18
Preu: 68.95 € (10 sessions)

Curs pensat per qui ja te una base mínima (present simple, possessius i demostratius, do / don't, can / can't, els números, dies de la setmana, etc.), Es farà un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Pre-elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres d'11 a 12.30 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 l'alumnat que hagi superat el nivell beginner i vulgui aprofundir en els coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el present, saps resoldre situacions

TALLERS

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

quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc) i tens nocions del past simple i alguna forma de futur, aquestes el teu curs. **Nivell Elementary.**



foto: pixabay

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Gaurav Chopra

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat que 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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Vicky St. George

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

Pensat per qui ja te interioritzats els temps verbals i molt de vocabulari. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

Adreçat a 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.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 14
A càrrec de: Mara Ambrosie

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



foto: pixabay

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Michelle Przemlyk

Practica l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat a Nivell Intermediate.**

TALLERS

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

ITALIÀ INICIACIÓ CONTINUACIÓ

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Noemí Santarella

Seguirem aprenent aquest idioma tan melodiós. **Adreçat a persones que tinguin uns coneixements bàsics de la llengua.**

ITALIÀ NIVELL MIG

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 41.35 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Noemí Santarella

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

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Aprèn a perdre la por a l'ordinador: descobriràs què és, com funciona i com utilitzar-ho. **Cal dur un llapis de memòria.**

INFORMÀTICA 0 AMB PORTÀTIL

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

Aprèn a utilitzar l'ordinador. Un viatge de molts quilòmetres comença amb el primer pas amb el teu portàtil. **Cal dur el portàtil.**

INFORMÀTICA 1

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

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

TALLERS

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

INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

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



foto: pixabay

INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

DEL 29 D'OCTUBRE AL 26 DE NOVENBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 34.50 € (5 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Carola García

Perdem-li la por al photoshop en 5 classes pràctiques! Aprendràs tot el que necessites per treballar les teves fotografies. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un portàtil on executar el programa o en el seu defecte un llapis de memòria amb el photoshop portable.

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs dirigit a persones amb tablets i mòbils amb sistema android. T'ensenyarem tot el que has de saber per treure-li el màxim partit a la teva tablet o el teu telèfon. **Cal dur** el mòbil o tablet.

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jesús Burjales

Aprendrem coneixements més específics i avançats per dominar el W10. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un portàtil o tauleta amb W10.

INTERNET I LA GESTIÓ DE L'ESPAI AL NÚVOL

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11.30 h
Preu: 62.05 € (9 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

TALLERS

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

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

GESTIÓ DE L'EMMAGATZEMATGE

4 i 11 D'OCTUBRE

Divendres d'11.45 a 13.15 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Aprendrem a administrar la capacitat del nostre telèfon i a gestionar l'emmagatzematge. **Cal dur** el mòbil.

LES APLICACIONS DEL MÒBIL

18 i 25 D'OCTUBRE

Divendres d'11.45 a 13.15 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Treu profit de les diferents aplicacions i aprèn a controlar-les. **Cal dur** el mòbil.

LES EINES OFIMÀTIQUES DE GOOGLE

8 i 15 DE NOVENBRE

Divendres d'11.45 a 13.15 h
Preu: 13.80 € (2 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Aprèn a treure partit de les versions de l'ofimàtica tradicional al núvol. Presentarem les tècniques per a utilitzar-los des de qualsevol ordinador. **Calen coneixements. Consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur** el portàtil.

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

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

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

CUINA DE MERCAT

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h
Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Material: 25 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Farem receptes amb productes de mercat i de proximitat. Aprendrem trucs per optimitzar els ingredients al màxim i guanyar temps i vistositat dels plats. **Cal dur** davantal i carmanyola.

TALLERS

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

TALLERS INFANTILS

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 48.25 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Claudia Fuentes

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

INICIACIÓ A LA GUITARRA DE 7 A 13 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.15 a 18.15 h
Preu: 32.20 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Sebastián Gómez

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

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 6 A 12 MESOS

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

L'objectiu principal d'aquest curs és que l'infant estimi i visqui la música fent que aquesta contribueixi a la seva educació global. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 17 a 18 h
A càrrec de:

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

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

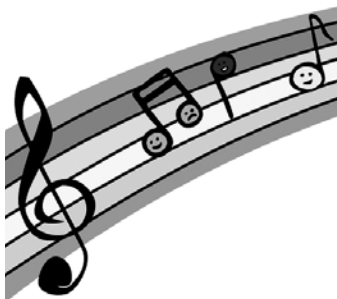


foto: pixabay

TALLERS

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

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DEL 30 DE SETEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
A càrrec de:

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

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

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

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

LOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

DE L'1 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Marina Palop

loga en família és una experiència divertida en la que descobrirem els beneficis del loga a través del joc, la diversió, el ball... Finalitzant amb una relaxació. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

PSICOMOTRICITAT PER A NADONS (No caminants)

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 9.45 a 10.45 h
Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Marina Tsartsara

Amb la base de la tècnica Body-Mind Centering (BMC®) treballarem la integració dels reflexes i el desenvolupament psicomotor infantil a través de l'observació, els patrons del moviment evolutiu infantil i estímuls sensorials. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant

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

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

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

A través de cançons com "El Gall i la Gallina", "Les Titelles", danses com "El Jan petit quan balla" i "Volta cap aquí" etc. i la relaxació, els infants van adquirint una experiència sensorial i motriu que afavoreix la comunicació afectiva. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

TALLERS

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

DANSES, CANÇONS I JOCS MUSICALS DE 2 A 3 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Material: 3 € preu per infant
Places: 10

A càrrec d'Amàlia Rivero

Farem tot un seguit de propostes divertides per tal de trobar noves maneres d'expressar-nos i comunicar-nos. Crearem un clima de diversió, on cadascú de nosaltres deixarà anar la seva imaginació i la seva creativitat. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

PILATES AMB NADONS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € preu per infant (10 sessions)

Places: 15

A càrrec de: Evi Charalampidou

Practicar el mètode Pilates amb el teu nadó t'ajudarà a fer activitat física, a la vegada que estimularàs el bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.). El preu és per infant.

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

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. El preu és per infant.

GINNÀSTICA POST-PART

DEL 10 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Josep Llata

A través del mètode hipopressiu, es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pelvià 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.**



foto: pixabay

TALLERS

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

SEMINARIS

SEMINARIS EN FAMÍLIA

CUINEM EN FAMÍLIA DE 5 A 8 ANYS (ECO)

3 I 10 D'OCTUBRE

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

7 I 14 DE NOVEMBRE

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 reconguin i experimentin textures, colors, olors i sabors mitjançant plats fàcils i divertits per cuinar junts. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Utilitzarem aliments de proximitat, de temporada i ecològics. Cal portar davantal i carmanyola. Preu per infant.

MAGDALENES D'UNICORNS DE 4 A 8 ANYS

5 D'OCTUBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Elaborarem unes autèntiques i delicioses magdalenes casolanes i les decorarem perquè es transformin en divertits unicorns. L'infant ha

d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

MENÚ TERRORÍFIC DE HALLOWEEN DE 6 A 10 ANYS

19 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Prepararem el menú de la nit més terrorífica de l'any: dits sagnants, escumbres de bruixa dolces, entrepanets de calavera...L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

CASETES NADALENQUES DE GINGEBRE DE 4 A 8 ANYS

16 DE NOVEMBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farem unes galetes de pa de ginebre de 15 cm boníssimes. Les convertirem en cases i les decorarem per aquestes festes. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Elisabeth Pintor

TALLERS

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

CUPCAKES NADALENCES DE 6 A 10 ANYS

30 DE NOVENBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Aprendrem a fer cupcakes de xocolata, de mandarina o de vainilla i els decorarem amb motius nadalencs molt divertits. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

CROQUETES

DE L'1 AL 15 D'OCTUBRE

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 21 €

Places: 16

A càrrec de: Laura Herrero, Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Aprèn les tècniques i els trucs necessaris per dominar aquest clàssic de la cuina. Farem les de tota la vida i d'innovadores. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

ALIMENTS DE TARDOR QUE ENS PROTEGEIXEN (ECO)

3 I 10 D'OCTUBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprendrem perquè els aliments de colors ocres i terrosos com el moniato, el codony, la castanya o els bolets, entre d'altres, ens poden ajudar a protegir-nos dels refredats i gripes propis d'aquesta època de l'any. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

LA CUINA MARINERA MÉS NOSTRA

4 I 11 D'OCTUBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix la cuina marinera catalana. Farem receptes com les mandonguilles amb sípia, el cim i tomba de Tossa de mar, el rap al all cremat i l'arròs del delta del Ebre. Cal dur davantal i carmanyola.

EL MÓN EN LA CUINA

DEL 17 AL 31 D'OCTUBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 18 €

Places: 16

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

TALLERS

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

Un viatge al voltant del món a través de la seva gastronomia. Farem plats típics de diferents països i utilitzarem ingredients del món que ens permetran crear nous plats. Baos xinesos, dumpling, arepes veneçolanes, baba ganous... Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

ARROSSOS VALENCIANS

18 I 25 D'OCTUBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

A València es cuina l'arròs d'una manera molt especial. Farem un recorregut a través de receptes variades com l'arròs mariner a banda de Dènia o l'arròs amb crosta d'Elx sense oblidar-nos d'una autèntica paella valenciana! Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA DE MENÚ

DEL 22 D'OCTUBRE AL 5 DE NOVENBRE

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 18 €

Places: 16

A càrrec de: Laura Herrero, Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Aprèn a conèixer les teves necessitats nutricionals. Veurem tècniques i receptes per crear menús, tot des d'una cuina fàcil, ràpida i de vessant tradicional. Cal dur davantal i carmanyola.

LES ALGUES (ECO)

26 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Les algues són els vegetals del mar que val la pena conèixer perquè són un dels productes de la natura més rics en iode, ferro, calci i altres oligoelements. Us proposarem idees per a començar a incorporar les algues a poc a poc a l'alimentació diària. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

QUÈ POSO AL MEU TAPER? (ECO)

7 I 14 DE NOVENBRE

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprèn a fer el teu taper saludable i complert. El secret és l'organització, conèixer les cocccions i textures que ens quedaran millor. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

CUINEM JAPONÈS AMB WOK!

8 I 15 DE NOVEMBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 14 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Apropa't a aquest interessant seminari on cuinarem les millors receptes japoneses amb wok! Cal dur davantal i carmanyola.

CUPCAKES NADALENCES

15 DE NOVEMBRE

Divendres d'11.30 a 14 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

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

Vesteix la teva taula nadalenca amb uns originals cupcakes decorats amb fondant. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA D'APROFITAMENT

19 I 26 DE NOVEMBRE

Dimarts de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de: Laura Herrero, Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Apre'n a treure partit de les restes i els ingredients que normalment llençaríem. Cal dur davantal i carmanyola.

EPECIAL CUINA TOT NADAL

DEL 20 DE NOVEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 13 h

Preu: 34.50 € (3 sessions)

Material: 16 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

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



foto: pixabay

TALLERS

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

PASTA FRESCA

21 I 28 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

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

Elaborarem pasta utilitzant verdures amb els farcits més gustosos i marinats amb unes fantàstiques salses. T'ensenyarem a fer uns tagliatelle d'espinaçs, raviolis de remolatxa farcits amb formatge de cabra i ceba caramel·litzada. Cal dur davantal i carmanyola.

CANAPÈS I PETITS FOURS SALATS DE NADAL

22 I 29 DE NOVEMBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

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



foto: pixabay

QUÈ MENJAR PER A NO ESTAR ENFADATS (ECO)

23 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Quan ens sentim irritables o enfadats, sovint tenim el fetge sobre carregat. Si revisem la dieta i vigilem certs excessos notarem grans canvis. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. 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.

TALLERS

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

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

4 D'OCTUBRE

Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Passeig de Sant Joan, nº 26, davant entrada Biblioteca l'Arús
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem seguir les seves pistes? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

SOM LLEGENDA

11 D'OCTUBRE

Divendres a les 18.30 h
Punt de trobada: Davant del Liceu (vorera central de la Rambla – Metro Liceu)
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec d'AdaptamBcn

Barcelona és història, és art, arqueologia i patrimoni però també té un gran recull de llegendes i anècdotes curioses que configuren el caràcter de la ciutat. Som Llegenda te les explica!



ESPERITISME A BARCELONA

9 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Plaça Reial
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Miquel Carandell

En els segles XIX-XX, Barcelona va experimentar el creixement de moviment espiritista, una doctrina que volia contrastar el catolicisme imperant mitjançant el suport i les iniciatives progressistes com el feminisme o l'escola laica. Acompanya'ns a cercar esperits per la ciutat.

VISITA AL PARC DE LA CIUTADELLA: HISTÒRIA I PATRIMONI

16 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Arc de Triomf (pas de l'Arc)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Aquesta visita guiada ens permetrà conèixer la història d'una part de la ciutat medieval i moderna, el seu patrimoni arquitectònic i alguns dels seus misteris.

TALLERS

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

LA BARCELONETA, MÉS ENLLÀ DEL MAR

30 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Pla de Palau
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Miquel Carandell

La Barceloneta ha estat sempre el barri mariner, el barri dels pescadors. Però no només això. També va ser un barri eminentment obrer i industrial, que va acollir grans fàbriques i va viure revolucions i bullangues. Vine a veure i descobrir la història del barri.

BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

13 DE DESEMBRE

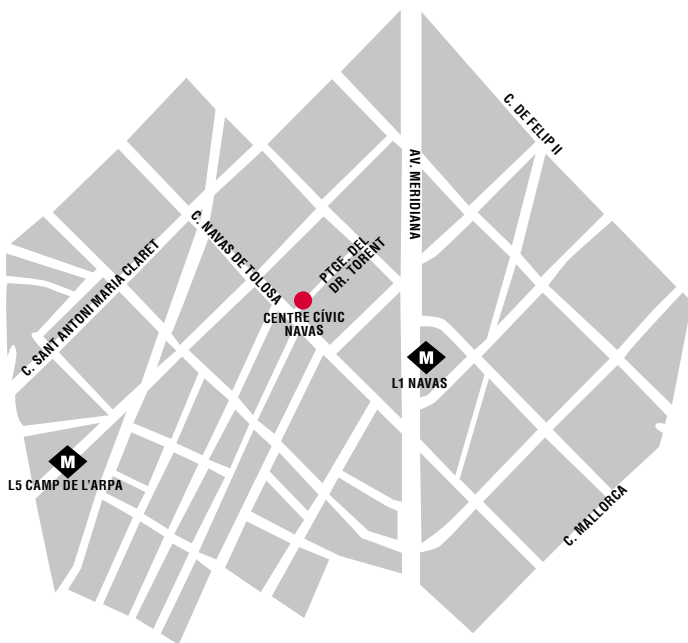
Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Fossar de les Moreres (al costat del peveter)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

El Born es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar i es va convertir en un dels sectors més actius i cosmopolites de la ciutat. Coneixerem millor la història, les tradicions i el patrimoni d'un dels barris amb més personalitat de Barcelona.



foto: pixabay

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torrent, 1
08027 Barcelona
Tel. 93 349 35 22
Bus: H8, 62, 117, 192, N3 i V25
Metro: Camp de l'Arpa (L5), Navas (L1)

HORARIS

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

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

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de
Sant Andreu**