

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener a març 2020

Navas



**“He descobert que puc
expressar tot el que sento
sense utilitzar paraules”
Murried Maffre**

**Ajuntament de
Barcelona**



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 06

HUMANITATS pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 08

SALUT pàg. 11

EXPRESSIÓ pàg. 12

CREATIVITAT pàg. 21

RECURSOS pàg. 24

INFORMÀTICA pàg. 30

TALLERS INFANTILS pàg. 32

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 33

SEMINARIS EN FAMÍLIA pàg. 35

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 37

SEMINARIS pàg. 37

ITINERARIS pàg. 41

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

DEL 16 DE DESEMBRE AL 10 DE GENER

Data inici inscripcions: dilluns, 16 de desembre a les 9.30 h tant per les inscripcions web com per les presencials.

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

Inici d'activitats: dilluns, 13 de gener de 2020
Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS I 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 en metàl·lic, 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: 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.

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. 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**.

- 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 2 de desembre al 10 de gener)** 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 10 de gener. 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.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

- **A partir del dilluns, 13 de gener, 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 a una del mateix import, 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.

- Tots els tallers, excepte els marcats com a nous, porten impartits un trimestre. Tots els seminaris i itineraris són nous.

- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.

- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.

- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.

- En els tallers i seminaris de cuina cal dur davantal i 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.

TALLERS

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

HUMANITATS

CIUTATS AMB ART

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Trama SCCL

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 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Covadonga Viñas

Ens endinsarem en 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.



foto: pixabay

SEMINARI UNA CIUTAT SOTA LA SORRA: OXIRRINC

S

DEL 13 AL 27 DE GENER

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 27.60 € (3 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Núria Castellano,
Doctora en Història i Egiptòloga

Sota les arenes del desert s'amaga l'antiga metròpolis d'Oxirrinc, coneguda gràcies a la descoberta de milers de papirs, una font indispensable per conèixer com era la vida d'una ciutat egípcia en època grecoromana.

ÉSSER HUMÀ: RELATS SOBRE LA MENT I LES EMOCIONS HUMANES

N

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Trama SCCL

Partint de disciplines com la filosofia, l'antropologia i la neurociència, reflexionarem sobre els relats culturals i científics que han construït la nostra identitat com espècie, per esbrinar què és allò que anomenem naturalesa humana.

TALLERS

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

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

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.

SEMINARI APRÈN A VEURE UNA OBRA D'ART

S

DEL 16 GENER AL 13 DE FEBRER

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 34.50 € (5 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Sergio Moreno

Aprèn com veure, observar i analitzar una obra d'art. Descobriràs com treballaven els grans mestres de l'art universal i et serà molt útil en les teves visites a museus i galeries d'art.

MISTERIS CONTEMPORANIS. TRESORS AMAGATS, PERSONATGES ENIGMÀTICS I FETS CURIOSOS

N

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Àlex Mas

Vine a descobrir els misteris i secrets de la història contemporània. Des dels secrets dels inicis del cinema, dels fets tràgics com l'enfonsament del Titànic i els tresors amagats durant la Segona Guerra Mundial.



foto: wikipedia

SEMINARI DONES DEL MÓN

S

21 DE GENER

Dimarts de 10 a 12 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Places: 16
A càrrec de: Trama SCCL

Ens aproparem a les dones de diferents cultures i àrees geogràfiques per conèixer la seva situació, quin paper juguen en cada societat i quines són les seves lluites. Parlarem també de globalització i diversitat cultural des d'una perspectiva de gènere.

TALLERS

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

SEMINARI ANTROPOLOGIA DEL DESIG

S

DEL 10 AL 24 DE FEBRER

Dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trama SCCL

Entendre que les dones i els homes ens construïm socialment i incorporem la cultura en les nostres estructures més elementals de pensament ens apropa a entendre les pròpies pulsions sexuals, desitjos i plaers.

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement personal i Estilisme

VIURE EN POSITIU

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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.



foto: pixabay

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I RESPIRACIÓ CONSCIENT

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Ana María Gutiérrez

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.

SEMINARI RELAXACIÓ I EINES PER VIURE SENSE ESTRÈS

S

DEL 13 DE GENER AL 10 DE FEBRER

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 34.50 € (5 sessions)

Places: 14

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

Seminari on coneixerem 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.

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MAJORS

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

TALLERS

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

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

PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MENORS

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 20.15 a 21.30 h

Preu: 52.85 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro

Continuarem aprenent sobre els arcans menors. Utilitzarem el Tarot Rider Waite i el Tarot de Marsella. Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.

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

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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.

LES PORS I L'AUTOESTIMA

N

DEL 28 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

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

Treballarem els diferents tipus de pors que afecten l'autoestima. Formularem un pla de treball per a realitzar un procés de desenvolupament i creixement personal adequats per dirigir-nos a una vida saludable i plena.



foto: pixabay

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

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

MINDFULNESS EN POSITIU

N

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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 en positiu les emocions a través de l'atenció plena.

SEMINARI AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

S

23 I 30 DE GENER

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, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demanar indicacions).

SEMINARI AUTORECOLLITS BÀSICS

S

13 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn a treure més partit de la teva melena i descobreix com fer-te recollits actuals i del dia a dia. **Cal dur** pinta, pinta de pua, raspall, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, mirall de peu (demanar indicacions), planxa i "tenacillas" si es tenen.



foto: pixabay

SEMINARI AUTOMAQUILLATGE TENDÈNCIES DE PRIMAVERA

S

20 I 27 DE FEBRER

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

Per a gent amb nocions de maquillatge. Vine i descobreix les tendències que es portaran aquesta primavera! **Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demanar indicacions).

TALLERS

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

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 13 DE GENER

AL 16 DE MARÇ

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

DEL 14 DE GENER

AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

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

Taller de continuació de marxa nòrdica, **dirigit a persones amb nocions** de l'activitat que vulguin corregir i millorar en la pràctica d'aquesta activitat saludable. Es faran sortides dins de Barcelona ciutat. El professor facilitarà els pals per l'activitat.



foto: Nordic Walking

EXERCICI SALUDABLE PER A PERSONES AMB DOLOR

N

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 dolor. 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

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

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.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Isabel Cayuela, psicòloga

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

SEMINARI CLAUS PER COMBATRE L'INSOMNI

S

DEL 17 DE GENER AL 7 DE FEBRER

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de l'Associació LA TIRETA

Aprendrem tots aquells hàbits saludables que pots introduir a les teves rutines diàries per millorar el teu descans a les nits, prevenint així trastorns del son que poden ser d'impacte a la teva salut física, mental i emocional.

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Places: 16

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h

A càrrec de: Johanna Lozada

Places: 12

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Places: 12

Preu: 68.95 € (10 sessions)

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup D: divendres de 19.30 a 20.30 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Preu: 45.95 € (10 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: pixabay

TALLERS

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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

GIMNÀSTICA FUNCIONAL

N

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec d'André Torres

Descobreix com els entrenaments funcionals ajuden al cos mitjançant la simulació d'activitats quotidianes en l'equilibri, la coordinació, l'agilitat i la resistència, alhora que perdem greix i ens tonifiquem. Cal dur tovallola i aigua.

MÈTODE PILATES

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

DEL 15 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 91.90 € (20 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Nil Ortín

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup E: dijous de 18 a 19 h

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Places: 16

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup H: dijous de 20.30 a 21.30 h

Places: 12

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

Preu: 45.95 € (10 sessions)

El mètode Pilates és 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.

TALLERS

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

ZUMBA

DEL 13 DE GENER
AL 16 DE MARÇ

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)

DEL 14 DE GENER
AL 17 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 12.15 a 13.15 h
A càrrec d'Enrique Dorado
Grup D: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de: Natàlia Arumi

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16

DEL 16 DE GENER
AL 19 DE MARÇ

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 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

Grup G: divendres d'11.30 a 12.30 h
A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica
Grup H: divendres de 20.30 a 21.30 h
A càrrec de: Sandra Riera

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12

DEL 18 DE GENER
AL 21 DE MARÇ

Grup I: dissabte de 10.30 a 11.30 h
A càrrec de: Irene Chivite
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16

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

IOGA

DEL 14 DE GENER
AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

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.

TALLERS

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

ESTIRAMENTS

DEL 14 DE GENER
AL 19 DE MARÇ

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

DEL 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

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, disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. Cal dur tovallola.



foto: pixabay

GAC
(Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 14 DE GENER
AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Natàlia Arumi

DEL 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 12.30 a 13.30 h
Preu: 45.95 € (10 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.

PERFECCIONAMENT DEL
MÈTODE PILATES

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

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

MANTENIMENT SUAU

DEL 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

DEL 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Nil Ortín

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.

TALLERS

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

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 22 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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. **Porten impartit un trimestre.** Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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

N

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 12.15 a 13.15 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 10

A càrrec d'Enrique Dorado

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 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Evi Charalampidou

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període tant satisfactori, reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. Cal dur tovallola. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**



foto: pixabay

TALLERS

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

L'Ashtanga Vinyasa, és un ioga més dinàmic, on es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el vinyasa (respiració i moviment). Cal dur manta o tovallola.

ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Nil Ortin

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adequat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. Cal dur tovallola i aigua.

BOLLYFITNESS

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 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.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 16 a 17 h

Places: 12

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Places: 12

Preu: 45.95 € (10 sessions)

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

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

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Balls i danses

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 16 a 17.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Vilanova

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup C: divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Ildefons Vilanova

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



foto: pixabay

DANSA ORIENTAL

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Johanna Lozada

SWING SOL

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 20.30 a 21.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Swing Les Corts

Carrega't d'energia i d'optimisme mitjançant els moviments i passos del swing, no et cal parella! Idoni per a totes les edats.

TALLERS

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

SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 20.30 a 21.30 h

Preu: 91.90 € preu per parella (10 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Covadonga Viñas

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

SEVILLANES I OLÉ AVANÇAT

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Cristina Calderón

Dirigit a totes aquelles persones que tenen coneixement dels passos i volen perfeccionar 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

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts d'11 a 12 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Cristina Calderón

Dirigit a totes aquelles persones que volen aprendre a ballar sevillanes i no tenen 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

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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 foxtro i el txa-txa-txa. **Cal assistir amb parella.**

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 20 a 21 h

Preu: 91.90 € per parella

(10 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Rosa Vallverdú

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

TALLERS

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

RITME - BALL

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Encarna Cervantes

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

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Nayan Jaimes

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 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h

Preu: 68.95 € (10 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.

MODERN JAZZ

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

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.



foto: pixabay

TALLERS

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

BOLLYWOOD

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Polly Casson

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

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Arola Segarra, Humanista i Actriu de Trama SCCL

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions i aprendrem a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal. **Calen uns mínims coneixements.**

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Sergio Podadera

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



foto: pixabay

TALLERS

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

PINTURA

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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 tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. Cal assistir amb tot el material des de la primera classe. El centre proporcionarà un llistat dels materials.**

ART ABSTRACTE. EXPERIMENTA I CREA

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sergio Moreno

Descobreix tots els recursos creatius i tècnics que tens per realitzar art abstracte. Aprèn noves tècniques experimentals i innova en tècniques tradicionals utilitzant una gran varietat de materials artístics. **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 – 2T

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Marisol Saavedra

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

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

TALLERS

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

Aprindràs aquesta tècnica 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.).

SEMINARI INICIACIÓ A LA COSTURA AMB MÀQUINA DE COSIR

DEL 20 DE GENER AL 10 DE FEBRER

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 10 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn des de zero el funcionament de la màquina de cosir. 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).

CREATIVITAT

Fotografia

SEMINARI STREET PHOTOGRAPHY

15 DE FEBRER

Dissabte de 9.45 a 13 h

Punt de Trobada: davant del Centre Cívic i anirem a agafar el metro junts

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec de: Victòria Labadie

Fer Street Photography vol dir observar el nostre entorn urbà a través d'una càmera. Intentarem captar l'essència de la ciutat en la que ens trobem. Fugirem de les típiques foto-postals, per mirar amb uns altres ulls, amb mirada pròpia. Volem immortalitzar la personalitat de la ciutat. **Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur** la càmera, rèflex o compacta, sempre que tinguin el control manual. Targeta de memòria neta. Roba i calçat còmode.



foto: pixabay

SEMINARI FOTOGRAFIA DE RETRAT

29 DE FEBRER

Dissabte de 10 a 13 h

Punt de Trobada: Pça. del Mercat del Clot. A l'entrada del Mercat.

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec de: Victòria Labadie

Vols aprendre a millorar les fotografies de retrat? Farem un repàs de la tècnica de retrats, llums, composicions..., tot de manera pràctica. **Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur** la càmera, rèflex o compacta, sempre que tinguin control manual i flash. Targeta de memòria neta.

TALLERS

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

CREATIVITAT

Música

GUITARRA

DEL 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ

Grup A (iniciació-continuació):
dimecres de 18.15 a 19.15 h
Grup B (nivell mig): dimecres
de 19.15 a 20.15 h
Grup C (iniciació 2T): dimecres
de 20.15 a 21.15 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: **Sebastián Gómez**

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 2T: continuació coneixements acords.

CANTA: ALLIBERA LA VEU

DEL 17 DE GENER
AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 15
A càrrec de: **Romina Krieger**, soprano i professora de cant

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

SEMINARI
TALLER DE
CREACIÓ LITERARIA

DEL 25 DE FEBRER
AL 24 DE MARÇ
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.**

RECURSOS

SEMINARI
COSMÈTICA NATURAL

14 DE GENER
Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 3 €
Places: 12
A càrrec de: **Zero Waste Bcn**

TALLERS

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

Introducció a la cosmètica natural com a alternativa per tal d'evitar l'ús de productes amb ingredients perjudicials per a nosaltres i la natura. Prepararem desodorant, xampú en pols i exfoliant. **Cal dur** dos pots petits amb tapa per endur-se mostres del que prepararem.

SEMINARI
ESPELMES CASOLANES

15 DE GENER
Dimecres de 10 a 12 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 3 €
Places: 12
A càrrec de: **Zero Waste Bcn**

Aprendrem a fer espelmes sòlides ecològiques de manera artesana. **Cal dur** un pot de vidre mitjà o dos petits, millor amb tapa. Si es vol, material per decorar (cintes, cordills, flors seques...). Si es vol fer amb oli reciclat s'haurà de portar oli de cuina usat i filtrat (es pot fer amb oli nou també).



foto: Zero Waste Bcn

SEMINARI
EMBOLCALLS D'ENTREPÀ

12 DE MARÇ
Dijous de 18 a 20 h
Preu: 9.20 € (1 sessió)
Material: 3 €
Places: 12
A càrrec de: **Zero Waste Bcn**

Elaborarem embolcalls reutilitzables per a l'entrepà amb tela aprofitada. **Cal dur** un retall de tela de cotó de 45 x 55cm aproximadament, didal i fil i agulla.

SEMINARI
APRÈN A JUGAR A
ESCACS (I MOLT MÉS...)

DEL 1 AL 29 DE FEBRER
Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 34.50 € (5 sessions)
Places: 15
A càrrec de: **Sergi Garcia de l'Escola d'Escacs Miguel Illescas (EDAMI)**

Els escacs estan classificats com a joc, com a esport, com a ciència i com a art. Vine i descobreix que els escacs són fàcils i apassionants.



foto: pixabay

TALLERS

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

RECURSOS

Idiomes

FRANÇÈS INICIACIÓ. LE FRANÇAIS, C'EST FACILE! 2T

**DEL 14 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**
Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

**DEL 16 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**
Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Julie Hamar

Places: 18

Dirigit a qui vol continuar aprenent l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. **Porta impartit un trimestre.**



foto: pixabay

FRANÇÈS INTERMEDI

**DEL 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**
Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

**DEL 16 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**
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.

FRANÇÈS INTERMEDI CONTINUACIÓ

**DEL 13 DE GENER
AL 16 DE MARÇ**
Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18
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.**

TALLERS

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

FRANÇÈS CONVERSA

**DEL 14 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**
Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

**DEL 16 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**
Grup B: dijous de 19 a 20 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
A càrrec de: Julie Hamar

Places: 14

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 – 2T

**DEL 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**
Grup A: dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec de: Sydney Triggs

**DEL 16 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**
Grup D: dijous de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemek

Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DEL 13 DE GENER A
L 16 DE MARÇ**
Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Vicky St. George
Grup B: dilluns de 17.30 a 19 h
A càrrec de: Sydney Triggs

**DEL 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**
Grup C: dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de: Stefan Ambroise

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 15 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**
Grup A: dimecres d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Michelle Przemek
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

TALLERS

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

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Michelle Przemysky

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Michelle Przemysky

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup C: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Stefan Ambroise

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.**

Knowledge
is
power!



foto: pixabay

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de: Nadia Boueset

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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

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

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 45.95 € (10 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 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 68.95 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Michelle Przemysky

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 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 45.95 € (10 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 17 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 45.95 € (10 sessions)

Places: 16

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. **S'han de tenir coneixements de comprensió i parlat.**



foto: pixabay

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0 - 2T

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Tractarem més a fons el W7 i l'Internet (Explorer, Chrome i Firefox, Via Michelin per trajectes en cotxe, Youtube i Wikipedia), també treballarem com fer còpies de fitxers al pendrive creant carpetes, i veurem anti-virus i antimalware per protegir l'ordinador. **Cal dur** un llapis de memòria. **Porta impartit un trimestre.**

INFORMÀTICA 0 AMB PORTÀTIL – 2T

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Segueix aprenent tot el que pots fer amb l'ordinador, i treu-li partit el màxim. **Porta impartit un trimestre. Cal dur** el portàtil.

TALLERS

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

INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL – 2T

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Continuarem aprenent a realitzar operacions bàsiques en sistemes operatius i en la configuració de l'ordinador. Realitzarem pràctiques amb carpetes, fitxers i gestió de dispositius. **Calen coneixements d'informàtica. Porta impartit un trimestre. Cal dur** el portàtil.



foto: pixabay

SEMINARI PHOTOSHOP II

DEL 14 DE GENER A L'11 DE FEBRER

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. Continuarem aprenent tot el que necessites per treballar les teves fotografies. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i calen nocions sobre capes, revelats Raw i màscares. Cal dur** un portàtil on executar el programa.

FOTOGRAFIA, VÍDEOS I MÚSICA A L'ORDINADOR

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Aprèn a utilitzar programes com Dbpoweramp, VLC per àudio, Proshow per presentació de fotografies (posar música, títols, veu, fer transicions amb vídeos gravats per nosaltres...) així com els programes per multimèdia que existeixen actualment. **Cal dur** el portàtil.

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA – 2T

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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. **Porta impartit un trimestre.**

SEMINARI EL MÒBIL I EL NÚVOL

17 i 24 DE GENER

Divendres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

TALLERS

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

En l'actualitat, la major part del que fem servir des del mòbil resideix al núvol: l'oci i l'entreteniment, la feina, les comunicacions, etc. Aprèn a gestionar-ho. **Cal dur** el mòbil i un portàtil.

SEMINARI GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL

S

DEL 7 AL 21 DE FEBRER

Divendres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 20.70 € (3 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Una molt creixent activitat de les xarxes socials ens convida a aprendre a gestionar fotos i vídeos. Vine i t'ensenyarem com fer-ho. **Cal dur** el mòbil i un llapis de memòria.

SEMINARI APLICACIONS OFIMÀTIQUES AL NÚVOL

S

6 i 13 DE MARÇ

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.

TALLERS INFANTILS

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

N

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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 – 2T

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimenges 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-continuació. Porten un trimestre impartit. Cal dur** la guitarra clàssica.



foto: pixabay

TALLERS

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

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 6 A 12 MESOS

N

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 16 a 17 h

Preu: 45.95 € preu per infant

(10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Niki Valente

L'objectiu principal 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 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

A càrrec de: Cooperativa Ta-ta-Inti

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

A càrrec de: Niki Valente

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

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

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

A càrrec de: Cooperativa Ta-ta-Inti

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

DEL 14 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Marina Palop

Ioga en família és una experiència divertida en la que descobrirem els beneficis del ioga 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.

TALLERS

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

PSICOMOTRICITAT PER A NADONS (No caminants)

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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.

PILATES AMB NADONS

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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.

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

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Cooperativa Tata-Inti

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

DANSES, CANÇONS I JOCS MUSICALS DE 2 A 3 ANYS

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Cooperativa Tata-Inti

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.

TALLERS

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

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 45.95 € (10 sessions)
Places: 12
A càrrec de: Josep Llata

A través del mètode hipopresiu, 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.**

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 16 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45.95 € preu per infant
(10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Covadonga Viñas

Recupera la forma física d'una manera lúdica i divertida amb el teu nadó mitjançant moviments de dansa i estiraments específics. És recomanable portar un porta-bebès. El preu és per infant.

JOCS EN FAMÍLIA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL DE 5 A 8 ANYS

DEL 23 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dijous de 17.30 a 19 h
Preu: 55.15 € preu per infant (8 sessions)
Places: 12
A càrrec de l'Associació LA TI-RETA

SEMINARIS

Espai lúdic per a famílies on a través del joc, aprendrem que són les emocions i la seva funció i com utilitzar-les de forma positiva davant de conflictes i en les relacions amb els altres. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

SEMINARIS EN FAMÍLIA

CUINEM EN FAMÍLIA DE 5 A 8 ANYS (ECO)

23 I 30 DE GENER

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

5 I 12 DE MARÇ

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.

GALETES D'ANIMALS DE 4 A 8 ANYS

25 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h
Preu: 9.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 6 €
Places: 12
A càrrec d'Elisabeth Pintor

TALLERS

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

Vine a decorar unes boníssimes galetes amb formes d'animals molt divertides. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

PASTA FRESCA DE 6 A 10 ANYS

S

15 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Aprendrem a fer pasta fresca: amassarem, enfarinarem, farcirem i bullirem perquè quedi una pasta boníssima i "al dente". L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

CARNESTOLTES, EL SUPERHEROI DEL RECICLATGE DE 5 A 7 ANYS

S

18 DE FEBRER

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: Gratuït amb inscripció

(1 sessió)

Places: 12

A càrrec de LABCreatiu. Coordinatitzat amb l'Aula Ambiental de Sant Andreu

Taller creatiu de complementos per a Carnestoltes amb bosses de plàstic. Amb la tècnica de la termofusió convertirem el plàstic en un material més rígid que ens permetrà fer les nostres pròpies màscares de Carnestoltes! **Porta** bosses de plàstic

de colors o estampats divertits de casa i els hi donarem un segon ús. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult.

GALETES I CUPCAKES SALUDABLES DE 6 A 10 ANYS

S

22 DE FEBRER

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 galetes i cupcakes, fornejar-los i decorar-los. Aquests dolços seran reduïts en sucres utilitzant fruites i vegetals. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

PANETS DE YUCA DE 4 A 8 ANYS

S

29 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant

(1 sessió)

Material: 6 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Aprèn a fer els panets de yuca. Aquests panets són unes gustoses boletes de pa amb formatge, excel·lents per prendre a qualsevol hora. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.

TALLERS

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

EL DIA ÉS MILLOR AMB UN DONUT! DE 4 A 8 ANYS

S

7 DE MARÇ

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant

(1 sessió)

Material: 8 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Farem donuts farcits de xocolata i els decorarem amb molts colors. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 13 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

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

SEMINARIS

CUINA DE MERCAT

DEL 15 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h

Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 68.95 € (10 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

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

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

ELS NOSTRES MILLORS ARROSSOS I FIDEUÀS

S

DEL 17 AL 31 DE GENER

Divendres de 18.30 a 21 h

Preu: 34.50 € (3 sessions)

Material: 18 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Vine a fer un recorregut per la nostra gastronomia a través dels arrossos valencians, catalans i diferents fideuàs mediterrànies. Cal dur davantal i carmanyola.

SEMINARIS

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

CUINA AMB MILL, FAJOL I QUINOA (ECO)

S

18 DE GENER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Descobreix la versatilitat d'aquests cereals a la cuina i les diverses formes de cuinar-los. Són ideals com a plat principal, acompanyant verdures, amanides, en croquetes, creps, postres, etc. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

FORMATGES VEGANS

S

21 DE GENER

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 16

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Vols aprendre a elaborar "formatges" 100% vegetals? Parlarem de les alternatives existents i elaborarem substituïts del formatge cremós i el formatge sòlid. Cal dur davantal i carmanyola.

CREMES I LLEGUMS D'HIVERN (ECO)

S

23 I 30 DE GENER

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Descobreix com les cremes i els llegums poden ajudar-te a millorar la salut. Prepararem receptes variades amb ingredients i coccions per a fer front el fred de l'hivern. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

SEMINARIS

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

CUINA ARGENTINA, CLÀSSICA I DE VANGUARDIA

S

3 I 10 DE FEBRER

Dilluns de 18.30 a 21 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 16

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

No només de rostit i empanades es viu a Argentina. Descobreix la fantàstica gastronomia d'aquest país: la Carbonada criolla, el pastís de blat amb amanida de llagostins i advocat, els alfajores de maicena amb dolç de llet, etc. Cal dur davantal i carmanyola.

LA CUINA MEDITERRÀNIA MÉS MULTICULTURAL

S

DEL 5 AL 19 DE FEBRER

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Treballarem amb els ingredients que conformen la dieta mediterrània. T'ensenyarem receptes de la cuina siciliana, la grega, l'espanyola, l'àrab, etc. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA I JAPÓ

S

DEL 7 AL 21 DE FEBRER

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 27.60 € (3 sessions)

Material: 15 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Aprèn a fer les receptes més significatives de la cuina japonesa i xinesa com el pollastre cantonès amb ametlles, les gyozaes, els wantong, els arrossos xinesos i molt més! Cal dur davantal i carmanyola.

ESMORZARS I BERENEARS SALUDABLES (ECO)

S

8 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 7 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Descobreix alternatives saludables i senzilles als esmorzars més clàssics. Donarem idees per menjar a casa i preparacions per poder portar a qualsevol lloc. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

SEMINARIS

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

APRENEM A FER TOFU



18 DE FEBRER

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 16

A càrrec de: Zero Waste Bcn

A partir del llegum de soja en farem una beguda vegetal que alhora aprendrem com aprofitar-la per a fer-ne tofu casolà. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

EL MÓN DE LES EMPANADES



20 I 27 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 21 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 7 €

Places: 16

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

Les empanades estan presents en un munt de cultures. Fàcils de menjar i molt nutritives. Empanada gallega, esfiya, fatay, samosas o dim sum són algunes de les que farem. Cal dur davantal i carmanyola.

BACALLÀ ESSENCIAL



EL 28 DE FEBRER

I 6 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 21 h

Preu: 23 € (2 sessions)

Material: 15 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Aprendrem a fer receptes amb el més versàtil del peixos. Farem brandada, bunyols de bacallà de Quaresma, a fer el pil pil d'una forma fàcil i entenedora, i diverses salses per fer-lo fregit con el ajoarriero. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: pixabay

ITINERARIS

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

TAPES VEGANES



3 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 16

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Truita de patata, sobrassada... els típics platets de pica-pica als que donarem una volta per a que siguin aptes per a persones vegetarianes o veganes. Tot plegat des de la perspectiva d'aprofitament alimentari i del residu zero. Cal dur davantal i carmanyola.

CUINA VEGANA D'HIVERN (ECO)



5 I 12 DE MARÇ

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Volem apropar-te a la cuina saludable i sostenible a través de receptes veganes de temporada. Farem plats senzills, originals, saludables i rics en nutrients. La base serà les verdures, els cereals, els llegums, els fruits secs i les llavors. 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.

ITINERARI DONES I ESPAI PÚBLIC. CIUTAT VELLA

16 DE GENER

Dijous a les 11.30 h

Punt de trobada: Pati de les Dones del CCCB. C/ Montalegre, 5

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Trama SCCL

Què ens diu la ciutat sobre les dones d'ara i d'abans? L'espai públic condiona de manera diferent l'experiència diària de les dones. En aquest itinerari passejarem pel barri de la Ciutat Vella mirant els carrers, les places, els mercats, els monuments o el transport públic amb perspectiva de gènere.

TALLERS

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

RUTA LA BARCELONA MEDIEVAL (BARRI GÒTIC)

17 DE GENER

Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Escalinata de la catedral de Barcelona, al costat de la Pia Almoina.
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Barcelona va assolir una gran importància durant l'Edat Mitjana, a patir de que la ciutat es convertís en capital de comtat. En aquesta ruta visitarem el Barri Gòtic per conèixer el seu patrimoni i les històries i llegendes que l'envolten.



foto: wikipedia

INDÚSTRIA I CIÈNCIA A SANT ANDREU

25 DE GENER

Dissabte a les 10 h
Punt de trobada: Plaça Orfila
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Judit Gil

Coneixerem l'origen de Sant Andreu, les seves històries més curioses, farmàcies centenàries, tramvies de foc i fàbriques plenes d'obers. De la Fabra i Coats a la Maquinista, farem un cop d'ull a Sant Andreu per descobrir com i perquè va esdevenir un dels principals centres industrials de Catalunya.



foto: wikipedia

TALLERS

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

RUTA MISTERIS, LLEGENDA I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

8 DE FEBRER

Dissabte a les 17 h
Punt de trobada: Av. Francesc Cambó 16, davant terrassa restaurant Cuines Santa Caterina
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

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

BARCELONA SANG I FETGE

28 DE FEBRER

Divendres a les 18 h
Punt de trobada: Font de Canaletes a les 18h
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec d'AdaptamBcn

El gènere negre apassiona. Ha generat i genera centenars de títols de ficció en la literatura, el cinema i la televisió. Barcelona Sang i Fetge és una ruta basada en recerques estrictament periodístiques on la realitat sempre sobrepassa la ficció.

VISITA GUIADA PEL BARRI DE SANT ANDREU

6 DE MARÇ

Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Estació de metro Fabra i Puig (sortida Passeig Fabra i Puig)
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Coneixerem 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.

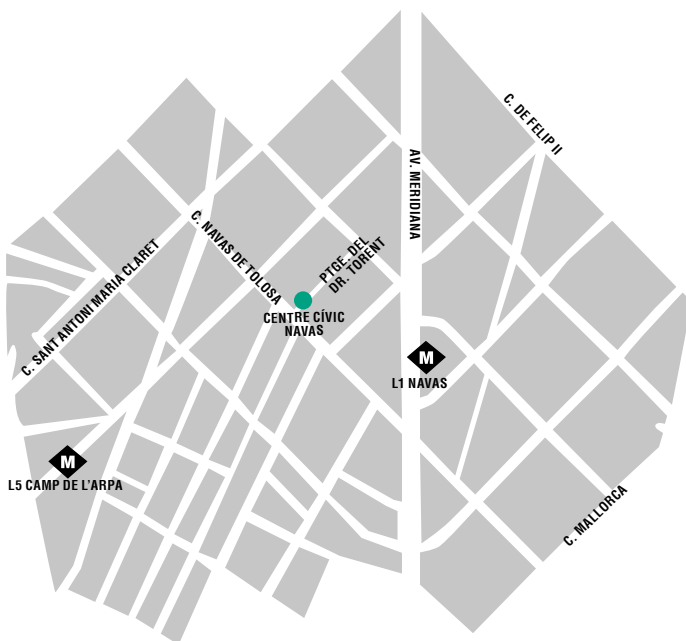
FÀBRQUES I OBRERS A SANTS

14 DE MARÇ

Dissabte a les 10 h
Punt de trobada: Parada de metro Plaça de Sants
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Judit Gil

L'any 1897, Sants es va integrar dins la creixent ciutat de Barcelona. Abans havia estat un petit poble agrícola fins que es va convertir en un important centre industrial. Tot voltant per Sants descobrirem aquest passat ple de fàbriques, obrers i obreres, conflictes laborals, i cooperativisme. Coneixerem històries de treballadors anònims, de conegudes vagues i personatges destacats.

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torrent, 1
08027 Barcelona
Tel. 93 349 35 22
Bus: H8, V25, 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**