

Centre Cívic Navas

# PROGRAMACIÓ TALLERS

Abril a juny 2020

“La ment és com un paracaigudes,  
només funciona si l'obres!”  
Albert Einstein



Navas

Ajuntament de  
Barcelona



---

**INSCRIPCIONS**

---

---

**TALLERS** pàg. 06

---

---

**HUMANITATS** pàg. 06

---

---

**CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT** pàg. 07

---

---

**SALUT** pàg. 12

---

---

**EXPRESSIÓ** pàg. 13

---

---

**CREATIVITAT** pàg. 22

---

---

**RECURSOS** pàg. 26

---

---

**IDIOMES** pàg. 28

---

---

**INFORMÀTICA** pàg. 32

---

---

**TALLERS INFANTILS** pàg. 33

---

---

**TALLERS EN FAMÍLIA** pàg. 34

---

---

**SEMINARIS EN FAMÍLIA** pàg. 36

---

---

**CUINA I GASTRONOMIA** pàg. 38

---

---

**SEMINARIS** pàg. 38

---

---

**ITINERARIS** pàg. 42

---

**N** NOVETAT

**S** SEMINARI

---

**INFORMACIÓ INSCRIPCIONS**

---

**DEL 16 DE MARÇ AL 9 D'ABRIL**

**Data inici inscripcions: dilluns, 16 de març 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: dimarts, 14 de març 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 retorn econòmic de l'import abonat per l'activitat.
- En els itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

---

**NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE**

---

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

---

**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](http://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 març al 9 d'abril)** 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 dijous 9 d'abril. 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.

---

**NORMATIVA D'INSCRIPCIONS**

---

Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

• **A partir del dimarts, 14 d'abril, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. 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.

• 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](http://ccnavas.cat)

## HUMANITATS

### ARTISTES I CIUTATS

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns d'11.30 a 13 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Trama SCCL

Fem un recorregut visual a partir de la relació que s'estableix entre l'obra d'artistes, les seves arrels i trajectòries. Connectant, mitjançant recursos audiovisuals i eines creatives, els vincles que trobem entre: corrents, estils, conceptes i disciplines, a través d'un viatge per l'història de l'art.

### VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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 inclòsa. 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 D'ABRIL  
AL 14 DE MAIG**

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.

### DESCOBRINT ELS SECRETS DE LES AMÈRIQUES

N

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 19 a 20 h  
Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 18  
A càrrec d'Àlex Mas

L'arribada dels primers caçadors recol·lectors per l'Estret de Bering al continent americà, va representar la primera gran colonització humana. Vine a descobrir els secrets de la història d'Amèrica.



foto: wikipedia

## TALLERS

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

### SEMINARI EGIPTE ABANS DE LES PIRÀMIDES

S

**DEL 27 D'ABRIL  
AL 25 DE MAIG**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45.95 € (5 sessions)

Places: 16

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

Vine a conèixer la història d'Egipte d'abans de l'època de les piràmides: l'art rupestre, la unificació d'Egipte, paletes, divinitats, tombes i faraons que van viure la formació de l'estat faraònic.

### SEMINARI DONES DE PEL·LÍCULA

S

**DEL 4 AL 25 DE MAIG**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trama SCCL

A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat de les dones el cinema, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere, i debatrem sobre les seves implicacions socials i culturals.

### SEMINARI HUMANITAT I TECNOLOGIA: UNA MIRADA AL FUTUR A TRAVÉS DEL CINEMA

S

**DEL 6 AL 27 DE MAIG**

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trama SCCL

Vine a fer un viatge audiovisual en el temps a través de temes com la dualitat humà – màquina, la modificació genètica o les tecnologies de la informació, i descobrirem què ens diu el cinema sobre el futur de la humanitat.

### CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

**Creixement personal i Estilisme**

**VIURE EN POSITIU**

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 55.15 € (8 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 55.15 € (8 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.

## TALLERS

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

### SEMINARI CONEIX ELS PRODUCTES DE SUPORT

S

**14 D'ABRIL**

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: Gratuït amb inscripció  
(1 sessió)

Places: 15

A càrrec de la Creu Roja

La finalitat dels productes de suport és la de promoure, mantenir i/o restablir l'autonomia e independència de les persones que presenten limitacions funcionals per a la realització de les activitats de la vida diària, contribuint a millorar la seva qualitat de vida.



foto: Creu Roja

### SEMINARI HÀBITS SALUDABLES PER AL BENESTAR EMOCIONAL

S

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 5 DE MAIG**

Dimarts de 18.30 a 20 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 la teva salut mental i ajudar-te a reduir símptomes de malestar emocional com nerviosisme, angoixa, insomni, desànim, tristesa, etc.

### TAROT I CREIXEMENT PERSONAL. ARCANS MAJORS

N

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts d'11.15 a 12.45 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro

Descobreix el Tarot com una eina per aprofundir en el teu autoconeixement i la teva evolució personal. Utilitzarem els arcans majors del Tarot de Marsella. **Cal tenir coneixements** previs del significat de les cartes.

### TAROT I CREIXEMENT PERSONAL. ARCANS MAJORS I MENORS

N

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 20.15 a 21.30 h

Preu: 51.70 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro

Aprèn a utilitzar el Tarot com una eina per aprofundir en el teu autoconeixement i la teva evolució personal. Utilitzarem els arcans majors i menors del Tarot Rider White. **Cal tenir coneixements** previs del significat de les cartes.

### PRÀCTICA DEL TAROT. ARCANS MAJORS

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20.15 h

Preu: 51.70 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Teresa Carro



## TALLERS

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

Treballarem diferents tirades, utilitzant els arcs majors del Tarot Rider White. **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 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 18.30 a 20 h  
Preu: 62.05 € (9 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.

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

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 20 a 21.30 h  
Preu: 62.05 € (9 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.

## MINDFULNESS EMOCIONAL

N

**DEL 16 D'ABRIL  
L'11 DE JUNY**

Dijous de 10 a 11.30 h  
Preu: 62.05 € (9 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.



foto: Pixabay

## SHIATSU

N

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 16 a 17.30 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec de: Maria Bandin

Aprèn a donar i rebre un massatge d'origen japonès que mitjançant pressions i diferents manipulacions contribueix a la disminució del dolor, allibera la tensió aconseguint una relaxació profunda. Cal dur manta o tovallola.

## TALLERS

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

### SEMINARI CONSTRUÏNT EL MEU ITINERARI DE FORMACIÓ DE 16 A 19 ANYS

S

**18 D'ABRIL**

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec de: Nancy Mateus, coach educatiu

No saps què estudiar ni com escollir? Aquest seminari t'orientarà acadèmicament, professionalment i personalment. Revisarem temes com: el descobriment de la pròpia vocació, identificar els propis interessos i habilitats, què m'agrada i què vull de veritat.

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

S

**23 I 30 D'ABRIL**

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

### SEMINARI EL TEU FILL FINALITZA L'ESCOLA I NO SAP QUE FER... AIXÍ EL POTS AJUDAR

S

**25 D'ABRIL**

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 11.50 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec de: Nancy Mateus, coach educatiu

Ha arribat el moment de que la teva filla o fill decideixi el seu futur professional, però no sap com fer-ho ni per on començar... aquest seminari està dissenyat per a pares que vulguin saber com acompanyar i assessorar l'orientació acadèmica i l'elecció professional dels seus fills/es majors de 14 anys.



foto: Pixabay

### SEMINARI TALLER DE MUSICOTERÀPIA 50+

S

**DEL 5 AL 26 DE MAIG**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció (4 sessions)

Places: 12

A càrrec de la Creu Roja

## TALLERS

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

Vine a descobrir com la música pot aportar-te molts beneficis físics i emocionals, ajudant-te en la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, la expressió. **A partir de 50 anys.**

### SEMINARI HÀBITS SALUDABLES PER ALS NOSTRES FILLS/ES

S

#### 12 DE MAIG

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec de l'Associació  
LA TIRETA

Espai psico-educatiu per a mares i pares amb fills/es de 0 a 12 anys on es donaran recomanacions i pautes educatives per crear hàbits saludables per al benestar físic, mental i emocional dels infants, alimentació, higiene, descans i activitat física.

### SEMINARI AUTORECOLLITS INICIACIÓ

S

#### 14 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, ma-  
quilladora creativa i estilista

Aprèn a treure 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 (demaneu indicacions), planxa i "tenacillas" si es tenen. **És necessari** tenir mitja melena o cabell llarg.

### SEMINARI VIURE AMB DOLOR I MALALTIES CRÒNIQUES

S

#### DEL 26 DE MAIG

#### AL 16 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de l'Associació  
LA TIRETA

Taller Psicoeducatiu sobre hàbits saludables per al Benestar Emocional per a persones amb dolors i/o malalties cròniques per millorar la seva qualitat de vida.

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE TENDÈNCIES D'ESTIU

S

#### 28 DE MAIG I 4 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 21.30h

Preu: 27.60 € (2 sessions)

Material: 4 €

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet, ma-  
quilladora creativa i estilista

Vine i descobreix les tendències que es portaran aquest estiu. **Cal tenir nocions de maquillatge. Cal dur** tot el maquillatge i pinzells que es tingui a casa, bastonets de les orelles, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demaneu indicacions).

## TALLERS

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

## SALUT

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 20 D'ABRIL**

**AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 55.15 € (8 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

N

**DEL 14 D'ABRIL**

**AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 14

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

Acosta't a aquesta activitat física, moderada i saludable, apropiada per tota les edats i millora el teu estat de salut. La **primera sessió** començarà al Centre Cívic. El professor facilitarà els pals per l'activitat.

### SEMINARI CASA SANA

S

**DEL 15 D'ABRIL**

**AL 6 DE MAIG**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Áurea López

T'ensenyarem a gestionar, ordenar i cuidar els articles que tenim a la llar, reduint el soroll visual o sentimental que alguns d'ells exerceixen sobre nosaltres sense adonar-nos-en. Aquest curs promou l'ecologisme, el reciclatge i a generar un petit temple a casa teva, en el teu espai de treball i tots els aspectes de la teva vida en general.

### SEMINARI MASSATGE I IOGA FACIAL

S

**DEL 15 D'ABRIL**

**AL 6 DE MAIG**

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Áurea López

Aprèn com fer el massatge japonès Tanaka, per a l'activació de la circulació i l'oxigenació de la cara i el ioga facial per a la reducció de les empremtes del pas de el temps. Farem sèrum facial i tònic amb ingredients naturals per fer els exercicis. El primer dia de classe es determinaran els ingredients que s'hauran de portar ja que hi ha variables depenent de la naturalesa i les necessitats de la cara. Són receptes personalitzades.

### EXERCICI SALUDABLE PER A PERSONES AMB DOLOR

**DEL 15 D'ABRIL**

**AL 10 DE JUNY**

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Rosa Domínguez, Educadora Psicofísica

## TALLERS

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

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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 41.35 € (9 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.



foto: Pixabay

## EXERCINT LA MENT

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup A:** dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

**Grup B:** divendres de 12 a 13.30 h

Preu: 55.15 € (8 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 facilitaran una millor qualitat de vida.

## EXPRESSIÓ

### Expressió

## HATHA IOGA

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Places: 16

Preu: 55.15 € (8 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**Grup B:** dimarts

de 12 a 13.30 h

A càrrec de: Johanna Lozada

N

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Places: 12

Preu: 62.05 € (9 sessions)

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

**Grup D:** divendres de 19.30 a 20.30 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Preu: 36.75 € (8 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.

## TALLERS

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

### IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 20 D'ABRIL AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 10.30 a 12 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Pixabay

### GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

N

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

Places: 16

A càrrec d'André Torres

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

### MÈTODE PILATES

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

**Grup I:** dilluns de 18.30 a 19.30 h

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

Preu: 36.75 € (8 sessions)  
Places: 12

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**Grup C:** dimarts de 20 a 21 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Celeste Ayús

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

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

Preu: 78.10 € (17 sessions)  
Places: 16

A càrrec de: Nil Ortin

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

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

**Grup F:** dijous de 19 a 20 h

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

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: 41.35 € (9 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](http://ccnavas.cat)

### ZUMBA

**DEL 20 D'ABRIL**

**AL 15 DE JUNY**

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

Places: 16

A càrrec de: Jèssica de Sant Andreu Pas a Pas

**Grup B:** dilluns de 20.15 a 21.15 h

Places: 24

A càrrec de: Laura Martín

Preu: 36.75 € (8 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL**

**AL 9 DE JUNY**

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

A càrrec d'Enrique Dorado

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

A càrrec de: Natàlia Arumi

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 16

**DEL 16 D'ABRIL**

**A L'11 DE JUNY**

**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: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

**DEL 17 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

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

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Sandra Riera

**DEL 18 D'ABRIL**

**AL 13 DE JUNY**

**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.

### ZUMBA MIXFUSIÓN

**DEL 16 D'ABRIL**

**AL 11 DE JUNY**

Dimecres de

13 a 14 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Rosa Domínguez



Activitat física i cardiovascular basada en coreografies de diferents estils que et farà suar i moure els malucs i cremar calories. Cal dur tovallola i aigua.

### IOGA

**DEL 14 D'ABRIL**

**AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € (9 sessions)

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

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

**DEL 17 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

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

Preu: 55.15 € (8 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](http://ccnavas.cat)

### ESTIRAMENTS

**DEL 14 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

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

Preu: 82.70 € (18 sessions)

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

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

Preu: 55.15 € (8 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Places: 12

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



foto: Pixabay

### GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Natàlia Arumi

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

### PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 41.35 € (9 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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup A:** dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

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

Preu: 36.75 € (8 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.



## TALLERS

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

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Alexandre Rodrigo,  
Mestre de Judo i de Defensa  
Personal

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

### BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41.35 € (9 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.

### GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

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

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

### IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Evi Charalampidou

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

### ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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

## TALLERS

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

### ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 16 D'ABRIL**

**A L'11 DE JUNY**

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Pixabay

### GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 17 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36.75 € (8 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.

### BOLLYFITNESS

**DEL 17 D'ABRIL**

**AL 12 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 36.75 € (8 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.

### EXPRESSIÓ

#### Balls i danses

### DANSA NAVAS

S

**DEL 20 AL 29 D'ABRIL**

Dilluns 20 de 18 a 19.30 h

Dimecres 22 i 29 de 18.30 a 19.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció (3 sessions)

A càrrec d'Álvaro de la Peña de Tot Dansa, dins del projecte Calidoscopi Cultural del Districte de Sant Andreu

Participa en una acció-performance a través de la dansa acompanyats pel coreògraf Álvaro de la Peña (especialitat de Pedagogia de la Dansa,) us volem oferir la possibilitat de viure una experiència: crear una composició plàstica mitjançant la dansa, en un escenari real del barri. Activitat sense límit d'edat. Hi haurà dos sessions preparatòries i una sessió per a la realització. **Es requereix l'assistència a les 3 sessions.**

## TALLERS

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

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns  
de 16 a 17.30 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18

A càrrec d'Ildefons Vilanova

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**Grup B:** dimarts de 17 a 18 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

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

Places: 12

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

### DANSA ORIENTAL

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Johanna Lozada

### SWING SOL

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

Preu: 36.75 € (8 sessions)

Places: 16

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

**Grup B:** divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 55.15 € (8 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.

### SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 20.30 a 21.30 h

Preu: 73.50 € preu per parella (8 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Carlos Álvarez

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 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Cristina Calderón

## TALLERS

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

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.**

### BALLS DE SALÓ AMB PARELLA 3T

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 18 a 19 h  
Preu: 82.70 € per parella  
(9 sessions)

Places: 7

A càrrec d'Ildefons Vilanova

En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot i el txatxa-txa. Aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir d'aquests ritmes. **Cal assistir amb parella. Porta impartits dos trimestres.**

### RITME - BALL

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres d'11 a 12 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec d'Encarna Cervantes

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

### DANSA ORIENTAL AVANÇADA

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 18 a 19.30 h  
Preu: 62.05 € (9 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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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



foto: Pixabay

## TALLERS

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

### BALL ACTIU

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

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

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

**Grup B:** divendres de 16.30 a 18 h  
Preu: 55.15 € (8 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 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 12  
A càrrec d'Arlenys Bonsanto

El Modern Jazz utilitza el cos per descobrir i desenvolupar la imaginació i la creativitat, així com per alliberar els bloquejos mentals. Utilitza diferents tècniques com les del ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.

### BOLLYWOOD

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

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

Places: 13  
A càrrec de: Polly Casson

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

## EXPRESSIÓ

### Teatre

### TALLER DE DIRECCIÓ TEATRAL

N

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 14  
A càrrec d'Alfredo Álvarez, Director de Teatre, Periodista i Escriptor

Aprèn el desenvolupament del mètode i de la estructura bàsica per la posada en escena d'un espectacle. Destinat a directores/rs professionals, amateurs, pedagogues/gogs, regidores/rs, actrius i actors i totes aquelles persones que vulguin conèixer el procés a seguir a partir d'un text (obra, idea, recreació...) fins la presentació davant del públic. Taller teòric/pràctic.

### COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 12 a 13.30 h  
Preu: 62.05 € (9 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.**

## TALLERS

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

### FEM TEATRE!

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 62.05 € (9 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Sergio Podadera

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

### PINTURA

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 62.05 € (9 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 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 62.05 € (9 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 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.15 € (8 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

## TALLERS

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

dur el material de colors que es tingui a casa (aquarel·la, tempera, acrílic...)

## CREATIVITAT

### Fet a mà

## SEMINARI COSTURA CREATIVA AMB MÀQUINA DE COSIR

S

**DEL 20 D'ABRIL  
A L'11 DE MAIG**

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una bossa tipus "Tote Bag" reversible amb base i butxaca que l'alumnat dissenyarà al seu gust, i un neceser "valisette" amb cremallera i folre. **Són necessaris coneixements previs bàsics de costura a màquina** (enfilar, puntada recta). **El material** es comunicarà quan es confirmi el taller. **Cal dur** la màquina de cosir.



foto: Pixabay

## SEMINARI PATRONATGE INICIACIÓ

S

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 5 DE MAIG**

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a fer a mida el patró base d'una camisa (davanter amb pinça, coll camiser, creuat i màniga muntada). L'alumnat farà el seu patró amb les pròpies mides. No són necessaris coneixements previs de patronatge. **Cal dur** paper de patró (manilla o craft), llapis, goma, centímetre i regla.

## EL MÓN DEL PATCHWORK

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

Aprenderàs aquesta tècnica i 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

S

**DEL 19 DE MAIG  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 36.80 € (4 sessions)

Material: 10 €

Places: 14

A càrrec de: Marisol Saavedra

## TALLERS

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

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'enfilar, agulles de cap, tisores de roba, cinta mètrica, descosidor, guix de roba, esquadra o regla i cremallera).

## SEMINARI ORIGAMI

S

### 8 I 15 DE JUNY

Dilluns de 17 a 19 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Àurea López

L'Origami és una art educativa que desenvolupa la creativitat. Aprèn a fer diferents figures en papiroflèxia. **El material** es comunicarà quan es confirmi el taller.

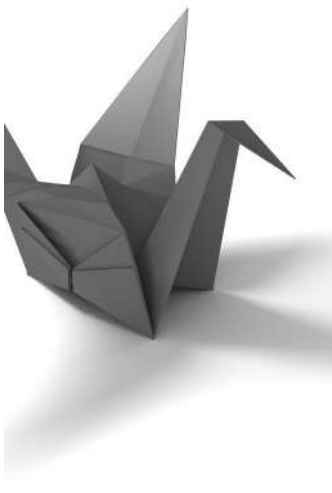


foto: Pixabay

## CREATIVITAT

### Fotografia

## SEMINARI TRUCS PER MILLORAR LES TEVES FOTOGRAFIES

S

### 18 I 19 D'ABRIL

Dissabte 18, de 10.30 a 12.30 h

Diumenge 19, de 10 a 13 h

Punt de Trobada: davant del Centre Cívic

Preu: 23 € (2 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Victòria Labadie, de Fotonomada

Si tens coneixements fotogràfics, però vols millorar la qualitat de les imatges capturades no et perdís aquest seminari on aprendràs trucs i secrets senzills per a millorar les teves fotografies. **Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin control manual i flash. Targeta de memòria neta.

## SEMINARI STREET PHOTOGRAPHY

S

### 9 DE MAIG

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, de Fotonomada

Per fer Street Photography cal observar l'entorn urbà a través d'una càmera. Intentarem captar l'essència de la ciutat en la



## TALLERS

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

que ens trobem. Fugirem les típiques foto-postals, per buscar mirar amb uns altres ulls, amb una mirada pròpia. Volem immortalitzar la personalitat de la ciutat. **Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual. Targeta de memòria neta. Roba i calçat còmode.

## CREATIVITAT

### Música

### GUIARRA

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup A (iniciació-continuació):** dimecres de 18.15 a 19.15 h  
**Grup B (nivell mig):** dimecres de 19.15 a 20.15 h  
**Grup C (iniciació 3T):** dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 41.35 € (9 sessions)  
Places: 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 3T:** continuarem coneixent acords.

## CANTA: ALLIBERA LA VEU

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 55.15 € (8 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

### TALLER DE CREACION LITERARIA

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 26 DE MAIG**

Dimarts de 19 a 20.30 h  
Preu: 48.25 € (7 sessions)  
Places: 14

A càrrec de: Sergio Zeni

Comparteix un espai creatiu en el què 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.**

## TALLERS

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

## RECURSOS

### SEMINARI SOSTENIBILITAT AMB GOSSOS I GATS

S

**16 D'ABRIL**

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Places: 12

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Parlarem de l'impacte ambiental de tenir a la nostra llar un gos o un gat, i de les maneres més sostenibles de tenir-ne cura a nivell d'alimentació i d'higiene. Elaborarem unes joguines amb materials reciclats. **Cal dur** samarretes velles de cotó (millor de colors) i tisores.



foto: Pixabay

### SEMINARI BRICOLATGE DOMÈSTIC

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 15 DE MAIG**

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 27.60 € (4 sessions)

Places: 12

A càrrec d'Alexandre Jodar

Aprèn nocions bàsiques per instal·lar un endoll o com canviar o reparar les aixetes, descarregues de vàter, etc. Aquest taller està pensat per persones que es vulguin iniciar en algunes tècniques del bricolatge com són l'electricitat i la fontaneria. No calen coneixements previs. **Cal dur** alicates universals, tornavís busca pols, tornavís estrella mitja, tisores i ganivet.

### SEMINARI PREVENCIÓ DE ROBATORIS I ESTAFES

S

**29 D'ABRIL**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció  
(1 sessió)

Places: 25

A càrrec de Servei de Telesistència Municipal i Mossos d'Esquadra

Es facilitarà recomanacions i informació que permetin identificar escenaris en els quals s'acostumen a cometre robatoris i estafes com també mesures preventives per evitar-los.

### SEMINARI JARDÍ COMESTIBLE. PLANTES AROMÀTIQUES

S

**14 i 21 DE MAIG**

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 9.20 € (2 sessions)

Material: 12.50 €

Places: 14

A càrrec de: Les Marietes Paisatgisme

Descobreix com tenir un jardí comestible a casa teva. T'ensenyarem com aplicar tècniques artístiques, treballarem amb

## TALLERS

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

plantes, llavors... aprendrem a reconèixer plantes culinàries, els seus usos i molt més. L'alumnat s'endurà a casa els seus treballs.

### SEMINARI ÚS D'INTERNET, XARXES SOCIALS I TRÀMITS EN LÍNIA

S

#### 20 DE MAIG

Dimecres de 10 a 11.30 h  
Preu: Gratuït amb inscripció  
(1 sessió)  
Places: 25

A càrrec de Servei de Teles-  
assistència Municipal

S'explicarà el funcionament i els beneficis d'Internet, les avantatges de realitzar els tràmits en línia i de les principals xarxes socials en la vida quotidiana, per a incrementar-ne l'ús. S'informarà sobre el projecte VinclesBCN, que posa en contacte les persones i reforça les seves relacions, alhora que també promou que se'n creïn de noves.

### SEMINARI REMEIS NATURALS PER RELAXAR-SE

S

#### 21 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 9.20 € (1 sessió)  
Material: 5 €  
Places: 12

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Taller teòric-pràctic on posarem en comú diferents maneres per a relaxar-nos en moments de nervis o estrès: respiració conscient, meditació, infusions, ús d'olis essencials i auto massatge. L'alumnat s'endurà un roll-on d'aromateràpia amb els olis relaxants que es triïn in situ i degustaran una infusió.

### SEMINARI APRENEM A FER PERFUM SÒLID

S

#### 27 DE MAIG

Dimecres de 10 a 12 h  
Preu: 9.20 € (1 sessió)  
Material: 4 €  
Places: 12

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobreix l'origen i usos del perfum al llarg de la història i les propietats terapèutiques que poden tenir els seus aromes. Triarem els ingredients per a la nostra barreja personalitzada i l'elaborarem amb productes 100% vegetals. **Cal dur** un pot petit de vidre amb tapa per a posar-hi el perfum.

### SEMINARI JARDINERIA EN BALCONS I TERRATS

S

#### 28 DE MAIG I 4 DE JUNY

Dijous de 17 a 19 h  
Preu: 9.20 € (2 sessions)  
Material: 12.50 €  
Places: 14

A càrrec de: Les Marietes Paisatgisme

Revisarem nocions sobre el cultiu i com cuidar de les plantes per tenir jardins en balcons, terrats i finestres. Compartirem dubtes sobre les que tenim a casa i podrem millorar els nostres espais amb consells de paisatgisme. Farem pràctiques amb materials, substrats, tractaments... L'alumnat s'endurà a casa les seves creacions.



foto: Pixabay

## TALLERS

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

## IDIOMES

### FRANCÈS INICIACIÓ 3T

#### DEL 16 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

Dijous de 17 a 18 h  
Preu: 41.35 € (9 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 impartits dos trimestres.**

### FRANCÈS INTERMEDI

#### DEL 15 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

**Grup A:** dimecres de 9.30 a 11 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
A càrrec de: Pascal Verkest

#### DEL 16 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

**Grup B:** dijous de 18 a 19 h  
Preu: 41.35 € (9 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 CONVERSA

#### DEL 16 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

**Grup A:** dijous de 9.30 a 11 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
A càrrec de: Pascal Verkest

N

**Grup B:** dijous de 19 a 20 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)  
A càrrec de: Julie Hamar

Places: 14

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 – 3T

#### DEL 15 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

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

#### DEL 16 D'ABRIL A L'11 DE JUNY

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

Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18

Curs pensat per a qui s'inicia en l'anglès i vulguin continuar l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta impartits dos trimestres.**

Knowledge  
is  
power!



foto: pixabay

## TALLERS

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h  
A càrrec de: Vicky St. George  
**Grup B:** dilluns de 17.30 a 19 h  
A càrrec de: Sydney Triggs

Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup C:** dimecres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de: Melanie Keeling

Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18

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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres d'11 a 12.30 h  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
Preu: 62.05 € (9 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 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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 9.30 a 11 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs adreçat a l'alumnat 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 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts d'11 a 12.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Places: 18  
A càrrec de: Michelle Przemysk

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

## TALLERS

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup C:** dimecres de 18 a 19.30 h  
A càrrec de: Melanie Keeling

Preu: 62.05 € (9 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.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns de 17 a 18.30 h  
A càrrec de: Nadia Boueset  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Places: 18

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup B:** dimecres de 10 a 11.30 h  
A càrrec de: Vicky St. George  
Preu: 62.05 € (9 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20 h  
Preu: 55.15 € (8 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 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**Grup A:** dimarts de 10 a 11 h  
Preu: 41.35 € (9 sessions)

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

**Grup B:** divendres de 10 a 11 h  
Preu: 36.75 € (8 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.**

## TALLERS

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

### ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Michelle Przemysk

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.**



foto: pixabay

### ITALIÀ INICIACIÓ CONTINUACIÓ

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 36.75 € (8 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 D'ABRIL  
AL 12 DE JUNY**

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 36.75 € (8 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

## TALLERS

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

## INFORMÀTICA

### Informàtica

#### INFORMÀTICA 0 - 3T

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Tractarem més a fons el W7 i l'Internet (Explorer, Chrome i Firefox,, 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. **Calen coneixements d'informàtica. Porta impartit dos trimestres.**

#### INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL – 3T

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 19.15 a 20.45 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Aprèn tot el que l'ordinador pot oferir-te: treballarem l'ofimàtica (Word, Excel i Power Point) amb pràctiques reals. **Calen coneixements d'informàtica. Porta impartit dos trimestres. Cal dur el portàtil.**

## SEMINARI EL MÒBIL I EL NÚVOL

S

**20 i 27 D'ABRIL**

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi-Joan Rubí

Treu partit de les funcions que el mòbil t'ofereix per gestionar-lo a través del núvol. **Cal dur** el mòbil i un portàtil.

## CURS DE TABLETS I MÒBILS

N

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18.30 h  
Preu: 62.05 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Curs dirigit a persones amb tablet 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.



foto: pixabay



## TALLERS

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

### APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 18.30 a 20 h

Preu: 62.05 € (9 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.

### SEMINARI CONEIX EL NÚVOL

S

**17 I 24 D'ABRIL**

Divendres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Què és Internet? Com funciona el núvol? Com hi accedim? Com el gestionem? En aquest curs respondrem a totes aquestes preguntes de manera pràctica. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur** un llapis de memòria.

### SEMINARI LES EINES OFIMÀTIQUES DE GOOGLE. TOTA LA OFICINA AL NÚVOL

S

**11 I 18 DE MAIG**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 13.80 € (2 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Coneix la ofimàtica del segle XXI. Com accedim al treball online? Quines avantatges tenen aquest tipus de programes? En aquest curs es coneixerà el Word, l'Excel i el Power Point online. **Calen coneixements. Consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur** el portàtil.

### GESTIÓ DE LES FOTOS DEL MÒBIL, CABLE I NÚVOL

S

**DEL 15 DE MAIG  
AL 12 DE JUNY**

Divendres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 34.50 € (5 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. **Cal dur** el mòbil, cable de connexió i un llapis de memòria.

## TALLERS INFANTILS

### Tallers infantils

### INICIACIÓ A LA GUITARRA DE 7 A 13 ANYS – 3T

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 17.15 a 18.15 h

Preu: 29 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Sebastián Gómez

Continua descobrint la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins. **Nivell iniciació-continuació. Porta impartit dos trimestres. Cal dur** la guitarra clàssica.

## TALLERS

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

## TALLERS EN FAMÍLIA

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

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns de 17 a 18 h  
A càrrec de: Cooperativa Tata-Inti

Preu: 36.75 € preu per infant  
(8 sessions)

Places: 10

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns de 18 a 19 h  
A càrrec de: Cooperativa Tata-Inti

Preu: 36.75 € preu per infant  
(8 sessions)

Places: 10

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 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

### IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DEL 14 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dimarts de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 41.35 € preu per infant

(9 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 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 9.45 a 10.45 h  
Preu: 41.35 € preu per infant

(9 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Marina Tsartsara

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

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.



foto: pixabay

## PILATES AMB NADONS

**DEL 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 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 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Dimecres de 18 a 19 h  
Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 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.

## GIMNÀSTICA POST-PART

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 41.35 € preu per infant  
(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.**

## SEMINARIS

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

### BALLEM LA MATERNITAT

N

**DEL 16 D'ABRIL  
A L'11 DE JUNY**

Dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 41.35 € preu per infant  
(9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Covadonga Viñas

Recupera la forma física de manera lúdica i creativa mitjançant moviments de dansa i estiraments específics per recuperar la tonicitat del cos. **És recomanable** portar un porta-bebès

### SEMINARIS EN FAMÍLIA

#### SUSHI DE 6 A 10 ANYS

S

**18 D'ABRIL**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Aprèn a fer aquests divertits rotlles. En farem amb advocat, amb gambes... i, fins i tot, una versió dolça amb fruita. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.

#### CROQUETES UNIVERSALS A PARTIR DE 5 ANYS

S

**21 D'ABRIL**

Dimarts de 17.30 a 19.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 2 €

Places: 8

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer croquetes sense beixamel ni ou, d'una manera que ens permetrà incloure-hi qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera. **Si voleu** podeu portar alguna resta de verdura que tingueu a la nevera i veureu com improvisem amb el que tenim. Cal que sigui 100% vegetal. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!



foto: Zero Waste Bcn

#### LA COCADA DE 4 A 8 ANYS

S

**25 D'ABRIL**

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant  
(1 sessió)

Material: 6 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor

Vine a descobrir aquest dolç internacional que està fet amb llet condensada i coco. Aprendrem a preparar-los i fornejar-los. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola!

## SEMINARIS

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

### CUINEM EN FAMÍLIA DE 5 A 8 ANYS (ECO)

S

**7 I 14 DE MAIG**

**Grup A:** dijous de 17.30 a 18.30 h

**4 I 11 DE JUNY**

**Grup B:** dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 9.20 € preu per infant  
(2 sessions)

Material: 5 €

Places: 12

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

Deixarem que els infants 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.

### SMOOTHIES, BATUTS I GELATS DE 6 A 10 ANYS

S

**9 DE MAIG**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

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

Aprèn a fer aquestes preparacions, refrescants i nutritives. Gelat de xocolata i plàtan, smoothie de coco, mango i pinya, batut de mango i préssec... L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.

### MINI BURGERS VEGANES DE 4 A 8 ANYS

S

**30 DE MAIG**

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant  
(1 sessió)

Material: 6 €

Places: 12

A càrrec d'**Elisabeth Pintor**

Aprèndrem a fer mini hamburgueses veganes de mongetes pintes i negres amb arròs i unes altres de quinoa amb verdures. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

### MINI COQUES DE SANT JOAN! DE 4 A 8 ANYS

S

**20 DE JUNY**

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 9.20 € preu per infant  
(1 sessió)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec d'**Elisabeth Pintor**

Aprèn tot el procés de creació de la coca de Sant Joan, des de la massa fins la cocció, la guarnició i els trucs secrets d'un bon pastisser. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i carmanyola.

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

## CUINA I GASTRONOMIA

### Cuina i gastronomia

#### CUINA DE TEMPORADA

**DEL 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dilluns de 10.30 a 12 h  
Preu: 55.15 € (8 sessions)  
Material: 22 €  
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 15 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

Preu: 62.05 € (9 sessions)  
Material: 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

#### CROQUETES UNIVERSALS

S

**14 D'ABRIL**

Dimarts de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 9.20 € (1 sessió)  
Material: 3 €  
Places: 14  
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer croquetes sense beixamel ni ou,, d'una manera que ens permetrà incloure-hi qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera. **Si voleu** podeu portar alguna resta de verdura que tingueu a la nevera a punt de fer-se malbé i veureu com improvisem amb el que tenim. Cal que sigui 100% vegetal. Cal dur davantal i carmanyola.

#### POKÉ BOLWS

S

**16 D'ABRIL**

Dijous de 19 a 21 h  
Preu: 9.20 € (1 sessió)  
Material: 6 €  
Places: 16  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aloha! Vine a descobrir aquest divertit plat d'origen Hawaià, que és un menú complet amb hidrats de carboni, vegetals i proteïnes, Vine a descobrir-los. Cal dur davantal i carmanyola.

## SEMINARIS

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

### ARROSSOS I FIDEUAS

S

**DEL 17 D'ABRIL  
AL 15 DE MAIG**

Divendres de 19 a 21 h  
Preu: 36.80 € (4 sessions)  
Material: 18 €  
Places: 16  
A càrrec de: Diego Molina

Vine a fer un recorregut a través de receptes d'arrossos valencians, catalans i les diferents fideuàs mediterrànies. Aprendre a fer arròs caldós, melós i paelles. Cal dur davantal i carmanyola.

### MÓN BROQUETA

S

**30 D'ABRIL**

Dijous de 19 a 21 h  
Preu: 9.20 € (1 sessió)  
Material: 7 €  
Places: 16  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Les broquetes són ideals per compartir o per emportar-se en un pícnic. Amb els suggeriments que et farem se't farà la boca aigua: pera, pernil salat i formatge gruyère, pop amb xampinyons, broqueta de verdures...Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

### CUINA SALUDABLE PER A CONVIDATS (ECO)

S

**7 I 14 DE MAIG**

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

Amb unes nocions senzilles d'alimentació saludable, podreu preparar plats festius fàcils i saludables que sorprendran a tothom. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

### TAPES CREATIVES

S

**16 DE MAIG**

Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 13.80 € (1 sessió)  
Material: 7 €  
Places: 16  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a fer tapes innovadores. Farem torrada amb mantega d'advocat i tomàquets amanits, brioix de bolets amb ous escal-fats, tàrtar de salmó amb mantega caramel·litzada i festucs, bunyols de pèsols...Cal dur davantal i carmanyola.

### DE LA NEVERA A LA TAULA

S

**22 I 29 DE MAIG**

Divendres de 19 a 21 h  
Preu: 18.40 € (2 sessions)  
Material: 12 €  
Places: 16  
A càrrec de: Diego Molina

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

L'estiu és una estació idònia per fer àpats lleugers i refrescants, poder-los guardar a la nevera i tenir-los enllestits per poder consumir sense fer res més que posar la ració al plat i menjar, vine a descobrir-ho. Cal dur davantal i carmanyola.

### TASTETS DE FRUITES I VERDURES DE PRIMAVERA (ECO)

S

#### 23 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprofita la gran varietat d'aliments de primavera per a preparar receptes variades: gaspatxos i carpaccios vegetals, zoodles, patés, etc. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.



foto: Pixabay

### MENOPAUSA A LA VISTA (ECO)

S

#### 28 DE MAIG

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

La menopausa no és una malaltia, però la varietat de símptomes molestos ens fan sentir que ho és. Coneixerem què està passant amb les hormones i veurem com amb una bona alimentació podem millorar la qualitat de vida en aquesta etapa. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

### FEM HUMMUS VARIATS

S

#### 2 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

Places: 16

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem les bases per a elaborar aquesta famosa crema de cigrons i en farem variacions per a poder aprofitar aquells ingredients que tinguem a la nevera i personalitzar-les al nostre gust. Receptes 100% vegetals. Cal dur davantal.



## SEMINARIS

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

### L'ALIMENTACIÓ DURAN L'EMBARÀS (ECO)

S

#### 4 I 11 DE JUNY

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Aprèn a obtenir tots els nutrients que necessites en aquest període amb productes de temporada i descobreix quins aliments cal evitar. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

### CEBITXES, TARTARS I CARPACCIOS

S

#### 5 DE JUNY

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Els carpaccios, els tàrtars i els cebitxes són una forma de preparar una carn o un peix, on el tall, la seva preparació i el marinat, ho és tot. Vine a fer diferents receptes i els seus corresponents trucs perquè surtin perfectes. Cal dur davantal i carmanyola.

### POSTRES DOLCES SENSE "SUCRE" (ECO)

S

#### 6 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Us proposem alternatives saludables per gaudir de les postres amb receptes fàcils i originals. Evitarem el sucre refinat i explicarem quines avantatges i inconvenients tenen els seus substituïts (sucre integral, sucre de coco, xarop d'atzavara, mellasses de cereals, suc concentrat de poma, fruita seca, etc). Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. Cal dur davantal i carmanyola.

### BEGUDES REFRESCANTS

S

#### 9 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 9.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

Places: 16

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Prepararem de manera senzilla begudes saludables, ideals per al bon temps. Evitarem embalatges innecessaris i les podem personalitzar al nostre gust. Cal dur davantal.

### TOT COQUES

S

#### 12 I 19 DE JUNY

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 18.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 16

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix les grans coques, tant dolces com salades, imprescindible d'aquestes dates. Farem una coca de Sant Joan de brioix i crema pastissera i una autèntica coca de llardons. També farem les grans coques de recapte i la coca de trampó. Cal dur davantal i carmanyola.

## SEMINARIS

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

## PIZZES I FOCACCIES

S

### 13 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 13.80 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 16

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

Aprendràs com fer una massa de pizza a casa que no tindrà res que envejar a les millors de Nàpols. Margarita, calzone napolità, fugazzeta, focaccia de tomàquet sec, sal Maldon i herbes. 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.

## BARCELONA MODERNISTA

### 16 D'ABRIL

Dijous a les 10.30 h

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

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Una ruta de carrer pels principals espais de Barcelona on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del XX.



foto: Pixabay

## LA CIUTADELLA, UN PARC DE CIÈNCIA

### 18 D'ABRIL

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Entrada al Parc des de l'Avinguda Lluís Companys

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

El 1872 es va aprovar un pla per transformar l'espai que ocupava la Fortalesa de la Ciutadella en un parc públic, un gran espai "natural" que oferís un lloc de lleure però també un lloc per educar a la població en conceptes científics i tècnics. En aquest itinerari també coneixerem els polítics, artistes, arquitectes... que hi van participar.

## ITINERARIS

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

### BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

#### 8 DE MAIG

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia, 1 al costat de l'Apple Store

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els seus carrers i edificis. Ens introduïrem en una Barcelona diferent i oculta.

### LA ROSA DE FOC. L'ANARQUISME A BARCELONA

#### 23 DE MAIG

Dissabte a les 11 h

Punt de trobada: Plaça de Castella del Raval

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Trama SCCL

La capital de la "divina acràcia", la "ciutat de les bombes"; la "ciutat del terror", la Rosa de Foc... en aquest recorregut, ens endinsarem en la història de l'anarquisme a la ciutat de Barcelona, des dels seus inicis, passant pel "curt estiu de l'anarquia", fins els nostres dies.

### BARRI DEL BORN

#### 5 DE JUNY

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

Coneixerem millor la història i les tradicions del barri del Born, un dels més antics de Barcelona que es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar.

### SANT ANTONI & POBLE SEC

#### 11 DE JUNY

Dijous a les 18 h

Punt de trobada: als Tres Tombs, Ronda Sant Antoni, n<sup>o</sup>2

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Trama SCCL

Passejarem per dos dels barris més emergents i populars de la Barcelona actual, separats pel Paral·lel però amb moltes històries en comú. Coneixerem la seva formació a finals del s.XIX, el seu desenvolupament i urbanització al llarg del s.XX, i el procés de transformació i revitalització que viuen en l'actualitat.

### DELS GREMIS A EINSTEIN, CIÈNCIA A SANT PERE I LA RIBERA

#### 20 DE JUNY

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça de Lluís Millet

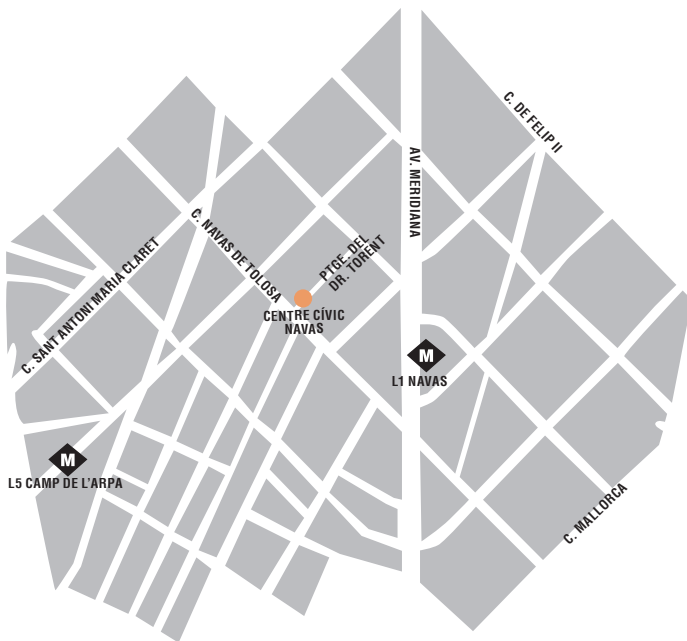
Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Vine a explorar un barri desconegut per molts barcelonins mitjançant la història de les seves indústries, els seus treballadors i els científics que hi han viscut o que l'han visitat. Què hi feia Albert Einstein l'any 1923 en un local del carrer Sant Pere Més Baix?

## MAPA



### ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 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

**Districte de  
Sant Andreu**