

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener-juny 2021

Navas

**“Somriure és definitivament
un dels millors
i més bells remeis”**

PAULO COELHO



Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS pàg. 06

HUMANITATS pàg. 08

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 09

SALUT pàg. 13

EXPRESSIONÓ pàg. 12

CREATIVITAT pàg. 19

RECURSOS pàg. 21

INFORMÀTICA pàg. 25

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 26

SEMINARIS pàg. 27

ITINERARIS pàg. 32

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Per aquests motius, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris del semestre Gener-Juny es faran de la següent forma:

DEL 4 AL 16 DE GENER

RENOVACIONS: PREFERÈNCIA INSCRITS OCTUBRE-DESEMBRE 2020

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 4 de gener tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

DEL 18 AL 30 DE GENER

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 18 de gener tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

Inici d'activitats: dilluns, 1 de febrer de 2021

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

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

- Les inscripcions han d'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.

N NOVETAT

S SEMINARI

NORMATIVA GENERAL DE LES 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 2020.

- **La inscripció ha de fer-se ONLINE a través de la pàgina web cnavas.cat.**

- Únicament les persones amb descomptes, han de fer la inscripció presencialment al centre aportant tota la documentació.

- El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.

- El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta.

- **Les persones** en situació d'atur i les persones amb discapacitat superior al 33 % **que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció presencialment**, en el període establert per aquests descomptes (**del 4 al 30 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 empadrona-

ment 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 **dissabte 30 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/semestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no te caràcter retroactiu**.

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dilluns, 1 de febrer, 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

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

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.

- **Tots els tallers excepte els marcats com a nous porten impartits un trimestre.**

- **Activitats híbrides:** es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online amb el mateix horari i professorat, sempre que sigui possible. Les activitats en aquest format híbrid, no es retornaran els diners a partir del dilluns 1 de febrer.

• MOLT IMPORTANT: En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

- Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

- Aquest semestre, **per Setmana Santa** (del 29 de març al 5 d'abril), **Dia del treballador** (1 de maig) i per la **2a Pasqua** (24 de maig) **no hi haurà activitat**. Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.

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

- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrrega i el material que indiqui el professorat.

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

- 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'hauréu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS I ITINERARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- **Cal fer la inscripció online 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/itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- 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.

MESURES COVID CENTRE CÍVIC NAVAS

A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic Navas pel que fa a la prevenció amb motiu de la covid-19 i també les mesures individuals que hauran de seguir les persones que assisteixin a les activitats del centre.

El CC Navas seguirà els següents protocols sempre d'acord amb la normativa vigent:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- A l'entrada del centre i a cada aula hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició del seients compliran les distàncies de seguretat requerides.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglonada i sota control del personal del centre per garantir la distància de seguretat.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.
- A tots els espais on sigui necessari s'habilitaran diferents horaris per tal de no produir aglomeracions de persones.

Mesures individuals:

- Recorda que a tots el espais del CC Navas cal mantenir una distància de seguretat entre persones de 1.5-2 metres.
- L'ús de la mascareta és obligatori.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglonada. Caldrà seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del CC Navas.
- Si penses que pots tenir símptomes del covid-19 o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, queda't a casa i informa'tns. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS PERÍODE GENER-JUNY 2021

FORMAT: HÍBRID PRESENCIAL I ONLINE

- Es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online. Aquestes activitats estan senyalitzades amb el format híbrid presencial i online.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) **aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet.** El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
- La plataforma de cursos virtual serà Zoom i se'ls hi facilitarà l'enllaç a través del correu electrònic.
- És necessari tenir accés a equipament informàtic (ordinador, portàtil, tauleta, mòbil, etc.) amb connectivitat a internet i una adreça de correu electrònic per poder seguir el treball telemàtic.

FORMAT: PRESENCIAL

- Activitat que s'ofereix en format presencial.
- Així, en cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) **aquesta activitat s'ajornarà i es recuperarien les classes no realitzades.** Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions ajornades ja que es realitzaran en quan sigui possible.

FORMAT: ONLINE

- Activitat que s'ofereixen en format online.
- La plataforma de cursos virtual serà Zoom i se'ls hi facilitarà l'enllaç a través del correu electrònic.
- És necessari tenir accés a equipament informàtic (ordinador, portàtil, tauleta, mòbil, etc.) amb connectivitat a internet i una adreça de correu electrònic per poder seguir el treball telemàtic.

TALLERS

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

HUMANITATS

ARTISTES I CIUTATS

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 116.20 € (15 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Trama SCCL
Format: Híbrid presencial i online

Farem un recorregut visual a partir de la relació que s'estableix entre les obres dels artistes, les seves arrels i les seves trajectòries, tot articulant els continguts amb recursos audiovisuals, diàlegs, lectures i dinàmiques creatives. Posarem èmfasi i visibilitzarem el paper de la dona en el món de la creació artística.

APRÈN A VEURE UNA OBRA D'ART

DEL 4 DE FEBRER AL 27 DE MAIG

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 9
A càrrec de: Sergio Moreno
Format: Híbrid presencial i online

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.

SEMINARI CATALUNYA ENIGMÀTICA II. RUTES I SECRETS DE LES NOSTRES CONTRADES

**DEL 16 D'ABRIL
AL 28 DE MAIG**
Divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 54.20 € (7 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Àlex Mas
Format: Híbrid presencial i online

Les llegendes i els mites son part de la nostra història. En aquest taller, farem un recorregut pels grans indrets naturals de Catalunya, veurem les costums i tradicions dels seus habitants, visualitzarem la seva flora i fauna, caminarem per rutes d'interès arqueològic, coneixem històries insòlites i personatges força desconeguts.

SEMINARI DE LES PIRÀMIDES A LA CAIGUDA DE L'IMPERI ANTIC

**DEL 19 D'ABRIL
AL 17 DE MAIG**
Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 51.65 € (5 sessions)
Places: 9
A càrrec de: Núria Castellano,
Doctora en Història i Egiptòloga
Format: Híbrid presencial i online

L'Imperi Antic suposa la primera època d'esplendor de l'antic Egipte: amb les bases del poder assentades, la civilització del Nil es converteix en una potència al Mediterrani. Però aquest període també suposa la primera crisi i trencament del país. Piràmides, esclaus, dones faraó i grans personatges ens esperen.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement
personal i Estilisme

MINDFULNESS POSITIU

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Dilluns de 9.45 a 11.15 h
Preu: 116.20 € (15 sessions)
Places: 9
A càrrec de: Rebeca Bermúdez,
Psicòloga Positiva i Coach
Format: Híbrid presencial i online

El Mindfulness és una eina per augmentar la consciència dels nostres pensaments, emocions i sensacions. La pràctica ens ajuda a baixar el nivell d'ansietat i trobar la calma dins nostre, millora la qualitat de vida, augmenten les emocions positives i millora la regulació emocional.



foto: pixabay

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

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Isabel Cayuela, Psi-
còloga
Format: Híbrid presencial i online

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching per ajudar-te a trobar el teu propi equilibri personal. La combinació de les dues disciplines proporciona una gran consciència i autoconeixement que facilita la comprensió d'un mateix i dels altres.

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Dimarts de 19.45 a 21.15 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Isabel Cayuela, Psi-
còloga
Format: Híbrid presencial i online

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

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

RESILIÈNCIA EN TEMPS D'INCERTESA

N

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Dijous de 9.45 a 11.15 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 9

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Format: Híbrid presencial i online

La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant contratemps i situacions adverses i sobreposar-nos a elles. T'explicarem els factors implicats, aprendrem com ser resilients i descobrirem estratègies per reduir l'ansietat.

SEMINARI MINDFULNESS I ART: "EL LLIBRE DE LA MEVA VIDA"

S

**DEL 13 AL 27
DE FEBRER**

Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 23.25 € (3 sessions)

Places: 9

A càrrec de: María Maldonado, terapeuta de Gestalt i monitora de mindfulness

Format: Híbrid presencial i online

Farem un recorregut amb els sentits. Exercitarem la memòria mitjançant un recorregut sensorial i ens emportarem un llibre personal que ens servirà de registre dels nostres menjars, músiques, paisatges i mapes tàctils i olfactivos predictes. **Cal dur** pintura acrílica, papers per fer collage, tisores i cola líquida.

SEMINARI VIURE AMB DOLOR I MALALTIES CRÒNIQUES

S

DEL 2 AL 23 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 31 € (4 sessions)

Places: 9

A càrrec de l'Associació LA TIRETA

Format: Presencial

Aprèn a gestionar els sentiments, emocions i hàbits davant de les malalties cròniques per millorar el Benestar físic i emocional.

SEMINARI AUTOMAQUILLATGE BÀSIC

S

11 I 18 DE FEBRER

Dijous de 18.15 a 21.15 h
Preu: 31 € (2 sessions)

Places: 8

A càrrec de Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Híbrid presencial i online

Curs dirigit a qui vol introduir-se al món del maquillatge. Aprèn a resaltar la teua bellesa, maquillatges naturals i per dia a dia. **El centre proporcionarà** un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar uns dies abans del curs.



foto: pixabay

TALLERS

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

SEMINARI AUTOMAQUILLATGE TENDÈNCIES PRIMAVERA

S

18 I 25 DE MARÇ

Dijous de 18.15 a 21.15 h
Preu: 31 € (2 sessions)

Places: 8

A càrrec de Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Híbrid presencial i online

Per a qui te nocions de maquillatge. Descobreix les tendències que es portaran aquesta primavera. **El centre proporcionarà** un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar uns dies abans del curs.

SEMINARI CURA DEL CABELL

S

13 D'ABRIL

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 10.35 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Híbrid presencial i online

Descobreix els components que trobem en els xampús habituals i el seu efecte en la natura i en la nostra salut. Analtzarem productes reals i aprendrem a llegir-ne les etiquetes. Parlarem d'alternatives més sostenibles que podem comprar i aprendrem receptes de productes per la neteja del cabell que podem fer a casa nostra. **El centre facilitarà** el material necessari uns dies abans de l'activitat.

SEMINARI APRÈN A FER SABÓ

S

20 D'ABRIL

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 10.35 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Híbrid presencial i online

Aprendrem a fer sabó amb oli usat per a netejar, i també veurem l'alternativa per a fer-lo d'ús cosmètic. Veurem com formular les nostres pròpies receptes de manera segura i comentarem idees per a fer el procés més sostenible. **El centre facilitarà** el material necessari uns dies abans de l'activitat.

SEMINARI OLIS VEGETALS

S

4 DE MAIG

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 10.35 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Híbrid presencial i online

Parlarem amb detall de les característiques especials de la pell de la cara, i veurem quines alternatives naturals hi ha per a tenir-ne cura. Explicarem les propietats dels olis vegetals i aprendrem quins són adequats i quins es desaconsellen per a cada tipus de pell. També comentarem les aplicacions dels olis a les barbes. Farem una barreja personalitzada d'olis vegetals per hidratar la pell de la cara. **El centre facilitarà** el material necessari uns dies abans de l'activitat.

TALLERS

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

SEMINARI MAQUILLATGE D'ESTIU

S

20 I 27 DE MAIG

Dijous de 18.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (2 sessions)

Places: 8

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Híbrid presencial i online

Per a qui te nocions de maquillatge. Vine i descobreix les tendències que es portaran aquest estiu! Vés a la última! **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar uns dies abans del curs.**

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 116.20 € (15 sessions)

Places: 7

A càrrec d'Isabel Fernández
Format: Híbrid presencial i online

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

L'ART DE MEDITAR

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Johanna Lozada
Format: Híbrid presencial i online

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



foto: pixabay

SEMINARI CLAUS PER COMBATRE L'IMSOMNI

S

DEL 4 AL 25 DE MAIG

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 31 € (4 sessions)

Places: 9

A càrrec de l'Associació LA TI-RETA

Et costa dormir per les nits? Aprèn 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.

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Expressió

HATHA IOGA

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Grup A: dilluns de 9.45 a 11.15 h

A càrrec d'Abby Parra

Places: 10

Preu: 116.20 € (15 sessions)

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h

A càrrec de: Abby Parra

Places: 7

Preu: 123.95 € (16 sessions)

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Grup D: divendres de 19.15 a 20.15 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

Format: Híbrid presencial i online

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



foto: mega

IOGA-RELAXACIÓ

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 116.20 € (15 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Johanna Lozada
Format: Híbrid presencial i online

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** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pixabay

TALLERS

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

MÈTODE PILATES

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Grup I: dilluns de 18 a 19 h

Grup A: dilluns de 19.15 a 20.15 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

Preu: 77.45 € (15 sessions)

Places: 7

A càrrec d'Arleny Bonsanto

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup C: dimarts de 20.15 a 21.15 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Celeste Ayús

DEL 4 DE FEBRER AL 27 DE MAIG

Grup E: dijous de 17.45 a 18.45 h

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20.15 a 21.15 h

Places: 10

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup H: dijous de 20.30 a 21.30 h

Places: 7

A càrrec d'Arleny Bonsanto

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Format: Híbrid presencial i online

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** màrfega, cinta elàstica de força mitja i tovallola o pareo.

ZUMBA

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Grup A: dilluns de 19.10 a 20.10 h

Places: 10

A càrrec de: Laura Martín

Grup B: dilluns de 20.15 a 21.15 h

Places: 15

A càrrec de: Laura Martín

Preu: 77.45 € (15 sessions)

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup D: dimarts de 20.15 a 21.15 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

DEL 4 DE FEBRER AL 27 DE MAIG

Grup E: dijous de 17.45 a 18.45 h

A càrrec de: Natàlia Arumi

Grup F: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de: Irene Chivite

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

DEL 5 DE FEBRER AL 28 DE MAIG

Grup H: divendres de 20.30 a 21.30 h

A càrrec de: Sandra Riera

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

DEL 6 DE FEBRER AL 29 DE MAIG

Grup I: dissabte de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Irene Chivite

Preu: 77.45 € (15 sessions)

Places: 10

Format: Híbrid presencial i online

TALLERS

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

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 ampolla d'aigua.



foto: mega

ESTIRAMENTS

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec d'Abby Parra

DEL 4 DE FEBRER AL 27 DE MAIG

Grup C: dijous d'11 a 12 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec d'Abby Parra

DEL 5 DE FEBRER AL 28 DE MAIG

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Johanna Lozada

Format: Híbrid presencial i online

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

YOGA

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup A: dimarts de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Abby Parra

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

DEL 5 DE FEBRER AL 28 DE MAIG

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Marina Palop

Format: Híbrid presencial i online

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. **Cal dur** màrfega, totxo o coixí de meditació, cinta força mitja i tovallola o pareo.



foto: pixabay

TALLERS

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

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Natàlia Arumi

Format: Híbrid presencial i online

Practicar GAC és fer un conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar els glutis, els abdominals i les cames, zones que, moltes vegades són les més afectades del cos per la vida sedentària. Una nova manera de treballar el cos amb uns resultats molt positius amb la pràctica. **Cal dur** màrrega, pilota d'espuma i tovallola o pareo.



foto: pixabay

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Celeste Ayús

Format: Híbrid presencial i online

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** màrrega, cinta elàstica de força mitja i tovallola o pareo.

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Grup A: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Grup B: dijous de 10.45 a 11.45 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

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

Format: Híbrid presencial i online

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 consultar les contraindicacions a la web. Cal dur** roba còmoda, màrrega, tovallola i aigua.

IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec d'Evi Charalampidou

Format: Híbrid presencial i online

TALLERS

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

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 consultar les contraindicacions a la web. Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

Grup B: dijous de 18.45 a 19.45 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Johanna Lozada

Format: Híbrid presencial i online

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** màrrega i tovallola o pareo.



foto: pixabay

BOLLYBLAST

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres de 17.45 a 18.45 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Polly Casson

Format: Híbrid presencial i online

Una explosió d'energia i de moviment bàsics del ball Bollywood de l'Índia, amb les cançons més actuals de la indústria de Bollywood. Energia, passió i alegria en una classe de ball. **Cal dur** tovallola i aigua.

EXPRESSIÓ

Balls i danses

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns de 17.30 a 18.45 h

Preu: 96.85 € (15 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Johanna Lozada

Format: Híbrid presencial i online

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. Cal dur** màrrega i tovallola.

TALLERS

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

BALL ACTIU

N

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

Grup A: dimarts de 16 a 17.30 h

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Grup B: dijous de 16 a 17.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Ildefons Vilanova**

Format: **Híbrid presencial i online**

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Ballem sense parar al ritme de cançons modernes i actuals. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem. No t'ho pensis més i balla!

DANSA ORIENTAL

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres de 18.15 a 19.45 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: **Johanna Lozada**

Format: **Híbrid presencial i online**

Aprèn aquesta dansa ancestral que et permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.



foto: Johanna Lozada

DANSA AFROCARIBENYA

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Nayan Jaimes**

Format: **Híbrid presencial i online**

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.

MODERN JAZZ

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Dijous de 19 a 20.15 h

Preu: 103.30 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: **Arlenys Bonsanto**

Format: **Híbrid presencial i online**

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.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

N

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: **Ildefons Vilanova**

Format: **Híbrid presencial i online**

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

TALLERS

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

BOLLYWOOD

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: **Polly Casson**

Format: **Híbrid presencial i online**

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

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 116.20 € (15 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Sergio Podadera**

Format: **Híbrid presencial i online**

Continua descobrint 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

PINTURA A L'OLI

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Gabriela Galileo**

Format: **Híbrid presencial i online**

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 tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El centre proporcionarà un llistat dels materials.**

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Sergio Moreno**

Format: **Híbrid presencial i online**

Descobreix recursos creatius i tècnics per realitzar un treball artístic. Aprèn noves tècniques experimentals i innova en tècniques tradicionals, utilitzant una gran varietat de materials artístics. No cal experiència prèvia, només interès per l'activitat artística. **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...)

TALLERS

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

SEMINARI DONES ARTISTES

S

DEL 8 AL 22 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

Places: 9

A càrrec de: **María Maldonado**

Format: Híbrid presencial i online

Coneixerem dones artistes i experimentarem amb les seves tècniques (pintura, estampació, foto muntatge, art tribal, escultures amb objectes intervinguts...), jugarem amb els materials i farem les nostres obres d'art. **Cal dur** pintura acrílica, papers per fer collage, tisores i cola líquida.

CREATIVITAT

Fet a mà

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 5 DE FEBRER AL 28 DE MAIG

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: **Trossets Patchwork**

Format: Híbrid presencial i online

Continua aprenent 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 SANT JORI: "ROSES AMB MISSATGES OCULTS"

S

17 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Places: 9

A càrrec de: **María Maldonado**

Format: Híbrid presencial i online

Farem les nostres roses amb paper d'arròs i escriurem missatges secrets, missatges d'amor que no es marciran mai. **El centre proporcionarà** un llistat dels materials que s'ha de portar uns dies abans del curs.

Esriptura

SEMINARI ESCRIVIM EL NOSTRE CONTE

S

DEL 13 AL 27 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Places: 9

A càrrec de: **María Maldonado**, tallerista d'escriptura terapèutica i creativa

Format: Híbrid presencial i online

Aprendrem i jugarem amb "La gramàtica de la fantasia" de Gianni Rodari. Escriurem el nostre conte tot responent a les preguntes: qui és el protagonista, l'escenari, que li succeeix, quina és la solució, com acaba, té un o diferents finals?

TALLERS

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

CREATIVITAT

Música

GUITARRA

DEL 3 DE FEBRER

AL 26 DE MAIG

Grup A (iniciació/continuació): dimecres de 17.45 a 18.45 h

Grup B (nivell mig): dimecres de 19 a 20 h

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

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 8

A càrrec de: **Sebastián Gómez**
Format: Híbrid presencial i online

Continua aprenent o perfeccionant 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: continuarem coneixent acords.



foto: pixabay

RECURSOS

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ CONTINUACIÓ

DEL 3 DE FEBRER

AL 26 DE MAIG

Grup A: dimecres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

A càrrec de: **Pascal Verkest**

DEL 4 DE FEBRER

AL 27 DE MAIG

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 116.20 € (16 sessions)

A càrrec d'**Amiable Language Services**

Places: 9

Format: Híbrid presencial i online

Dirigit a qui vol aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana. **Porten 1 trimestre cursat.**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 4 DE FEBRER

AL 27 DE MAIG

Grup B: dijous de 18.15 a 19.15 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 9

A càrrec d'**Amiable Language Services**

Format: Híbrid presencial i online

Dirigit a persones amb un **mínim de coneixements** a nivell de comprensió i parlat que vulguin adquirir coneixements més profunds per conversar en francès.

TALLERS

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

FRANCÈS CONVERSA

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
A càrrec de: Pascal Verkest

Grup B: dijous de 19.30 a 20.30 h
Preu: 82.65 € (16 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Places: 9
Format: Híbrid presencial i online

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 CONTINUACIÓ

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Grup A: dimecres de 17 a 18.30 h
A càrrec d'Amiable Language Services

Grup B: dimarts d'11.15 a 12.45 h
A càrrec de: Michelle Przemky

Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10
Format: Híbrid presencial i online

Curs pensat per a qui continua iniciant-se en l'anglès i vulguin continuar l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porten 1 trimestre cursat.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec d'Amiable Language Services
Grup B: dilluns de 17.30 a 19 h
A càrrec d'Amiable Language Services

Preu: 116.20 € (15 sessions)
Places: 10

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Grup C: dimecres de 19.45 a 21.15 h
A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10

Format: Híbrid presencial i online

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 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres d'11.15 a 12.45 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10

A càrrec de: Michelle Przemky
Format: Híbrid presencial i online

TALLERS

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

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 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10
A càrrec de: Michelle Przemky
Format: Híbrid presencial i online

Curs dirigit 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 1

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Grup A: dilluns d'11.15 a 12.45 h
A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 116.20 € (15 sessions)
Places: 10

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

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

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Grup C: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec d'Amiable Language Services

Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 10

Format: Híbrid presencial i online

Curs pensat per a qui te una base ferma però encara no te 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.**

foto: pixabay

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 116.20 € (15 sessions)
Places: 10
Format: Híbrid presencial i online

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

SPEAK IN ENGLISH

**DEL 2 DE FEBRER
AL 25 DE MAIG**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 82.65 € 16 sessions)

Places: 9

A càrrec d'Amiable Language Services

Format: Híbrid presencial i online

Posa en pràctica l'anglès i comença el dia amb una agradable conversa en aquest idioma. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i parlat. Nivell Pre-Intermediate.**

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

**DEL 4 DE FEBRER
AL 27 DE MAIG**

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Michelle Przemyski

Format: Híbrid presencial i online

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

ITALIÀ INICIACIÓ CONTINUACIÓ

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 9

A càrrec d'Amiable Language Services

Format: Híbrid presencial i online

Seguirem aprenent aquest idioma tan melodiós. Adreçat a persones que tinguin uns coneixements bàsics de la llengua. **Porten 1 trimestre cursat.**

ITALIÀ NIVELL MIG

**DEL 5 DE FEBRER
AL 28 DE MAIG**

Divendres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 82.65 € (16 sessions)

Places: 9

A càrrec d'Amiable Language Services

Format: Híbrid presencial i online

TALLERS

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

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

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA A LA CARTA

N

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 116.20 € (15 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Jesús Burjales

Format: Híbrid presencial i online

Pregunta tots aquells dubtes que tens i ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. Connectar amb organismes: amb metges del Cap, Generalitat, transports... Comparar per Internet: entrades de teatre, museus, viatges, aplicacions Google...etc. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics d'informàtica**

INICIA'T AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA II

**DE L'1 DE FEBRER
AL 31 DE MAIG**

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 116.20 € (15 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Jesús Burjales

Format: Híbrid presencial i online

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

CURS DE TABLETS I MÒBILS II

**DEL 3 DE FEBRER
AL 26 DE MAIG**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 123.95 € (16 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Jesús Burjales

Format: Híbrid presencial i online

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



foto: pixabay

TALLERS

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

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10 AMB PORTÀTIL O TAULETA II

DEL 3 DE FEBRER AL 26 DE MAIG

Dimecres de 18.45 a 20.15 h
Preu: 123.95 € (16 sessions)
Places: 7

A càrrec de: Jesús Burjales
Format: Híbrid presencial i online

Domina el Windows 10. L'objectiu és seguir assentant les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un portàtil o tauleta amb W10.**

SEMINARI CONEIX EL NÚVOL

DEL 8 DE FEBRER A L'1 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 41.30 € (4 sessions)
Places: 7

A càrrec de: Jordi Joan Rubí

En l'actualitat tothom fa servir el núvol: a les empreses, a l'administració, a nivell particular, per guardar les fotos, i per comunicar-nos. Vine i aprèn com funciona, què conté, on es troba i com gestionar el núvol. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un portàtil.**

SEMINARI LES EINES ONLINE

DEL 19 D'ABRIL

AL 10 DE MAIG
Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 41.30 € (4 sessions)
Places: 7
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Les eines online permeten crear, emmagatzemar i gestionar tot tipus de continguts sense haver de comprar costososes aplicacions, o ordinadors massa potents. Aprèn a utilitzar-les. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un portàtil.**

TALLERS EN FAMÍLIA

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Grup A: dilluns de 17 a 18 h
Preu: 77.45 € preu per infant (15 sessions)

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 82.65 € preu per infant (16 sessions)

A càrrec de: Niki Valente
Places: 6
Format: Híbrid presencial i online

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.

TALLERS

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

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DE L'1 DE FEBRER AL 31 DE MAIG

Grup A: dilluns de 18.15 a 19.15 h
Preu: 77.45 € preu per infant (15 sessions)

DEL 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Grup B: dimarts de 18.15 a 19.15 h
Preu: 82.65 € preu per infant (16 sessions)

A càrrec de: Niki Valente
Places: 6
Format: Híbrid presencial i online

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 2 DE FEBRER AL 25 DE MAIG

Dimarts de 17.45 a 18.45 h
Preu: 82.65 € preu per infant (16 sessions)
Places: 9

A càrrec de: Marina Palop
Format: Híbrid presencial i online

loga 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. **Cal dur màrrega.**

SEMINARIS

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 4 DE FEBRER AL 27 DE MAIG

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 82.65 € preu per infant (16 sessions)
Places: 6
A càrrec de: Josep Llata
Format: Híbrid presencial i online

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, màrrega i una tovallola. L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. Cal consultar contraindicacions a la web.**

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

PLATS DE CULLERA

16 I 23 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 17 € (2 sessions)
Places: 10
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"
Format: Online

Els plats de cullera, sempre venen de gust!. Apunta't i t'ensenyarem a fer un saborós guisat o una bona crema de vegetals, entre d'altres.

SEMINARIS

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

CARXOFA GOURMET

S

17 I 24 DE FEBRER

Dimercres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online

La carxofa és la reina de l'hivern. Et donarem idees per emprar carxofes en sorprenents receptes d'autor. Cui-narem la carxofa de moltes maneres i la manipularem per ensenyar-te com netejar-les i com tractar-les.

EMPANADILLES DE LA XINA I EL JAPÓ

S

4 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 8.50 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online

Veurem les diferències entre els tradicionals jaozi i les gozas, i les prepararem des de zero, fent la nostra pròpia massa. Parlarem de diferents tipus de farcits i formes de tan-car-les, i algunes maneres de cuinar-ho. Explicarem alternatives sense gluten per a la massa. Receptes aptes per a persones veganes.



foto: Zero Waste

LLEGUMS PER A TOTES LES TEMPORADES

S

9 I 16 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

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

Format: Online

Els llegums són font de ferro, zinc, potassi i proteïna vegetal, són perfectes tan a l'hivern com a l'estiu. Aprendràs a fer plats tan bons com pasta amb espinacs, cigrons i zaatar o una crema de llenties, tomàquet, coco i curry.

ESPECIAL CUINA CATALANA

S

10 I 17 DE MARÇ

Dimercres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online

Farem una repassada a la nostra cuina més tradicional en el que et mostrarem pas a pas i de manera molt clara, els trucs necessaris per assolir els millors plats i sabors de la cuina catalana com un fricandó de vedella, una salsa romesco, un suquet de peix...etc.

CUINA DE L'ÍNDIA I PAQUISTAN

S

18 I 25 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online

SEMINARIS

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

Parlarem de receptes tradicionals de menjar popular a l'Índia i al Paquistan. Prepararem kofta (mandonguilles) de col-i-flor i diferents salses per acompanyar-les. També farem pakoras, papadums i salsa fresca de iogurt. Alternarem receptes fetes al forn més saludables amb receptes fregides, i veurem opcions sense gluten per a totes les preparacions. Receptes veganes.

CRESTES ARGENTINES

S

23 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 10.65 € (1 sessió)

Places: 10

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

Format: Online

Aprèn tots els secrets per fer unes bones crestes argentines, de carn, de pollastre... Delicioses!



foto: Zero Waste

CUINA ARGENTINA, CLÀSSICA I DE VANGUARDIA

S

13 I 20 DE D'ABRIL

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

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

Format: Online

No només de "asado" i "empanades" viuen els argentins, en aquest seminari t'ensenyarem la fantàstica i variada gastronomia que té aquest país. Carbónada criolla, pastís de blat amb amanida de llagostins i advocat, alfajores de maicena amb dolç de llet... Vine a descobrir-ho!

CUINA JAPONESA

S

14 I 21 D'ABRIL

Dimercres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online

T'ensenyarem tot el que et cal saber per fer sushi, makis, sashimis, californi makis, nigiris...etc. Com tractar els productes frescos i com preparar-los.



foto: pixabay

SEMINARIS

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

PUPUSES I AREPAS DE SUD-AMÈRICA

S

27 D'ABRIL

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 8.50 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format: Online

Parlarem d'alguns tipus de "tortillas" que trobem en diferents països de Sud-Amèrica, i prepararem pupusas d'El Salvador, amb els seu farcit de llegum i acompanyaments tradicionals a base d'encurtits. Es tracta d'una recepta sense gluten i apta per a persones veganes.

CUINA FÀCIL PER TEMPS DIFÍCILS

S

4 I 11 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

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

Format: Online

Si et diguéssim que amb dos pollastres i uns vegetals o pasta podem fer 6 plats diferents per a 4 persones, que et semblaria? En aquest seminari veuràs com amb poc i sense complicacions, podem pensar amb el menú de tota la setmana i des de la perspectiva d'aprofitament alimentari.

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA

S

5 I 12 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online

T'ensenyarem les receptes més significatives de la cuina xinesa com el pollastre cantonès amb ametlles, les gyonzes, els rollets de primavera amb la seva irresistible salsa agredolça, els arrossos xinesos i molt més.

GASPATXOS, CREMES I BATUTS VEGETALS DE PRIMAVERA (ECO)

S

6 I 13 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format: Online

Arriba el bon temps i necessitem hidratar-nos amb receptes fresques, lleugeres i cremoses. I a més veurem que són ràpides i fàcils de preparar! A partir del gaspatxo més tradicional, aprofitarem les verdures i fruites de temporada com el carbassó, pèsols, poma o els maduixots per fer plats sorprenents.



foto: pixabay

SEMINARIS

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

GESTIONAR L'ESTRÈS AMB L'ALIMENTACIÓ (ECO)

S

20 DE MAIG

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 10.60 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format: Online

L'estrès és un problema que afecta a tothom. Quan el patim durant molt temps, ens acaba passant factura. Una alimentació saludable i regular pot contribuir a que l'organisme venci, si més no, alguns dels seus efectes negatius. Identificarem els nutrients que hem de reforçar i per tant quins aliments són més recomanables i quins aliments hem d'evitar.

PASTISSERIA SALUDABLE

S

25 DE MAIG I 1 DE JUNY

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

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

Format: Online

Reduir els sucres i utilitzar altres tipus de greixos saludables, és l'objectiu d'aquest seminari, i tot això, sense renunciar al gust. Un pastís de mandarina, un pastís de nous i te matxa o una crema de fruites d'estació... és el que aprendràs a fer.

ALIMENTA EL TEU COR: CUINA CARDIOSALUDABLE (ECO)

S

27 DE MAIG

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 10.60 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format: Online

Aprèn els aliments que ens ajuden a millorar i/o prevenir malalties cardiovasculars: hipertensió, colesterol, diabetis tipus II... Mai és tard per començar a millorar la nostra alimentació. S'oferiran propostes de receptes gustoses pel dia a dia.

RECEPTES AMB ALGUES (ECO)

S

3 I 10 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format: Online

Vols saber com es cuinen les algues? Les algues són un dels productes de la natura més rics en iode, minerals i vitamines. Aprèn a aprofitar-les a la cuina.



foto: pixabay

ITINERARIS

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

TOT COQUES DOLCES!

S

9 I 16 DE JUNY

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Diego Molina

Format: Online

A les portes de Sant Joan et proposem fer una coca de Sant Joan de brioix i crema pastissera, una autèntica coca de llardons o la irresistible coca de Llavanes i la de vidre. El resultat final serà el d'unes autèntiques coques de pastisseria!

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.

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

20 DE MARÇ

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça de Lluís Millet

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

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

BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

26 DE MARÇ

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.

ITINERARIS

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

RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

16 D'ABRIL

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Sant Joan, nº 26, davant entrada Biblioteca l'Arús

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

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



foto: pixabay

EL RAVAL, BARRI D'HOSPITALS

17 D'ABRIL

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça Vicenç Martorell

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

Des de l'Edat Mitjana el Raval ha estat un espai destinat a acollir moltes de les institucions caritatives i de salut de la ciutat. Coneixerem el Raval però també veurem com la pràctica de la medicina ha evolucionat al llarg de més de 500 anys.

INDÚSTRIA I CIÈNCIA A SANT ANDREU

15 DE MAIG

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça Orfila

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

Coneixerem l'origen de Sant Andreu, algunes de les seves històries més curioses, farmàcies centenàries, tramvies de foc i fàbriques plenes d'obres. De la Fabra i Coats a la Maquinista.

BARRI DE SANT ANDREU

21 DE MAIG

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Sortida estació metro Fabra i Puig (sortida tocant a Rambla Fabra i Puig)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

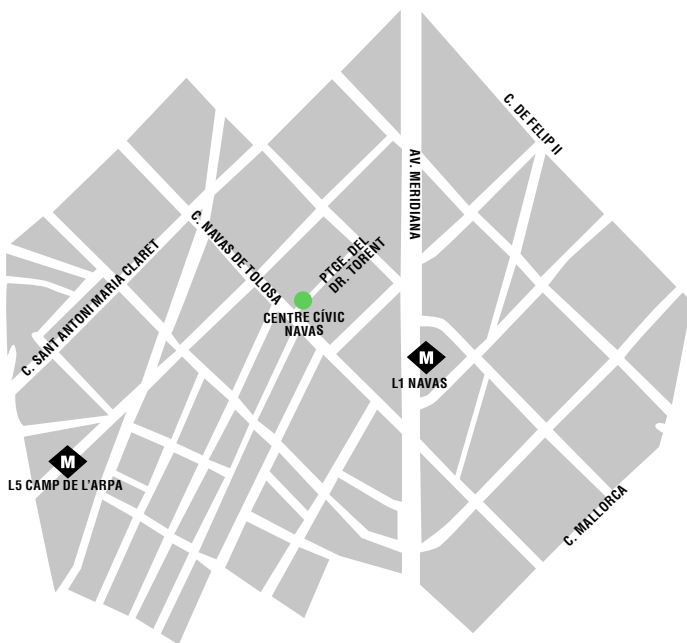
A càrrec de: Jordi Pisa

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.



foto: wikipedia

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**