

Centre Cívic Navas

# PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener-Març 2022

Navas



**“Les dificultats preparen  
a persones comuns per a  
destins extraordinaris.”**

C.S.Lewis

Ajuntament de  
Barcelona



---

## ÍNDEX

---

---

**TALLERS** pàg. 08

---

---

**HUMANITATS** pàg. 08

---

---

**CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA** pàg. 10

---

---

**SALUT** pàg. 12

---

---

**EXPRESSIÓ** pàg. 14

---

---

**CREATIVITAT** pàg. 21

---

---

**RECURSOS** pàg. 25

---

---

**INFORMÀTICA** pàg. 31

---

---

**TALLERS EN FAMÍLIA** pàg. 33

---

---

**CUINA I GASTRONOMIA** pàg. 34

---

---

**SEMINARIS** pàg. 35

---

---

**ITINERARIS** pàg. 40

---

## LLEGENDA

---

**N** NOVETAT

**S** SEMINARI

---

## INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

---

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Aquesta adaptació, comporta la reducció del nombre d'activitats i la reducció del nombre de places en cadascuna d'elles, per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries. En funció de la normativa vigent actualitzarem el nombre de places i activitats. Per aquests motius, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Gener-Març 2022 es faran de la següent forma:

### DEL 22 DE NOVEMBRE AL 4 DE DESEMBRE

---

#### RENOVACIONS: PREFERÈNCIA INSCRITS OCTUBRE-DESEMBRE 2021

---

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 22 de novembre 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 13 DE DESEMBRE AL 8 DE GENER

---

#### OBERTES A TOTHOM

---

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 13 de desembre 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, 10 de gener de 2022

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

---

#### NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

---

- Les inscripcions han d'efectuar-se a través de la pàgina: [ccnavas.cat](http://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 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 2021.

- **La inscripció ha de fer-se ONLINE a través de la pàgina web [ccnavas.cat](http://ccnavas.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 22 de novembre al 7 de gener)** i han de portar **tota la documentació** en el moment de fer la inscripció.

A) Persones en situació d'atur: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat.

B) Persones amb discapacitat: certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat.

**Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 7 de gener**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no 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, 10 de gener, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

---

## NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

---

- 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.
- **Tots els tallers, excepte els marcats com a nous, porten impartits un trimestre.** Tots els seminaris i itineraris són nous.
- Activitats híbrides: **activitat presencial que pot passar a format online en cas que les autoritats sanitàries així ho requereixin** per el tancament de la classe o de l'equipament.
- 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. Les activitats en aquest format híbrid, no es retornaran els diners a partir del dilluns 10 de gener.
- Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.
- 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 màrfega 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 i seminaris de cuina cal dur davantal i carmanyola.
- En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

---

## NORMATIVA ESPECÍFICA DELS 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 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.

---

## 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'ns.** Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

---

**TIPOLOGIA D'ACTIVITATS**  
**TRIMESTRE OCTUBRE-DESEMBRE 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.
- 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.
- Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

**FORMAT: PRESENCIAL**

- **Activitat que s'oferix 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'oferixen en format online

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

## HUMANITATS

### SEMINARI DE LA CAIGUDA DE L'IMPERI ANTIC A L'INICI DE L'IMPERI NOU

S

**DEL 7 DE FEBRER  
AL 7 DE MARÇ**

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 38.75 € (5 sessions)

A càrrec de: Núria Castellano,  
Doctora en Història i Egiptòloga  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

La crisi provocada per la desapa-  
rició de l'Imperi Antic suposa  
un moment de crisi a l'Egipte  
faraònic. Els primers faraons  
estrangers, els hicses, arriben  
al poder i els egipcis hauran de  
tornar a lluitar per recuperar el  
seu país. Egipte en guerra!

### UN VIATGE A TRAVÉS DEL MITE: DEESSES, DEUS I HEROIS

N

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de Inés Macpherson,  
llicenciada en Filosofia i narra-  
dora oral

Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

Descobreix la mitologia. A par-  
tir de la mitologia grega busca-  
rem paral·lelismes entre deus,  
deesses i herois de diferents  
cultures, així com entre d'al-  
tres elements que habiten els  
seus mites, com els laberints,  
l'inframón o la fi del món.

## LA HISTÒRIA D'EUROPA A TRAVÉS DE LA PINTURA

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

Dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de Marcos Yañez,  
Doctor en Humanitats  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

Descobreix com l'art és un tes-  
timoni de primera mà dels can-  
vis polítics, socials i culturals  
més importants, i dels canvis  
espirituals i filosòfics que pro-  
piciaren els grans esdeveni-  
ments de la història.

## VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 66.20 € (8 sessions)

A càrrec d'Emili Balsera, His-  
toriador de Trama SCCL  
Format: Presencial

Gaudeix del patrimoni artístic  
de Barcelona mitjançant vi-  
sites comentades a museus,  
centres culturals, etc. El preu  
de l'entrada als espais artístics  
i expositius no està inclosa. En  
alguna sessió, pot haver modi-  
ficacions d'horari en funció de  
les exposicions a visitar.



## TALLERS

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

### APRÈN A VEURE UNA OBRA D'ART

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Sergio Moreno  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

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

### MÉS PLATÓ I MENYS RELATIVISME

N

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

Dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Alfonso García,  
Graduat en Filosofia i Màster  
d'Analítica Filosòfica  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

De la mà de Fukuyama, Hun-  
tington, Deleuze, Judith Shk-  
lar, Paul Boghossian, Philippa  
Foot i Judith Thomson, entre  
d'altres, ens apropiem a al-  
guns dels temes relacionats  
amb la política, la moral i la  
economia que més debat han  
suscitat en els últims temps.

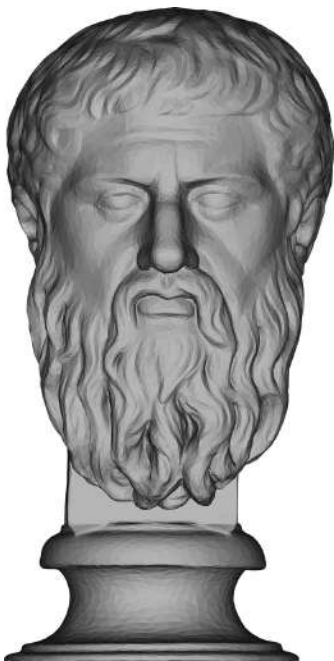


foto: pixabay

### MITES I LLEGENDES DE L'ANTIGUITAT

N

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Àlex Mas  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanità-  
ries ho requereixen.

El mites i les creences antigues  
han fonamentat les civilitza-  
cions humanes des de temps  
remots acompanya'ns a desco-  
brir els cultes més ancestrals i  
místics per trobar respostes,  
des de la Mediterrània fins als  
territoris del "Nou Món".

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

---

## **CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT**

---

**Creixement personal i Estilisme**

---

---

### **VIURE EN POSITIU**

---

#### **DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ**

Dilluns de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

---

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.

---

---

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

---

#### **DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

---

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**

---

#### **DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ**

Dimarts de 19.45 a 21.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

---

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.

---

---

### **CONEIX LA TEVA MENT I MILLORA LA TEVA AUTOESTIMA**

---

**N**

#### **DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 16.30 a 18 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Carme Boó, Formació, Orientació i acompanyament  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

---

Coneix la teva ment i millora la teva autoestima per aprendre a convertir els nostres circuits mentals en aliats. Comprendrem els mecanismes de la ment: com pensem i sentim i treballarem el triangle de l'Autoestima: autocura, autodescripció i autoconeixement.

---

## TALLERS

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

### MINDFULNESS

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. El Mindfulness és un pràctica meditativa enfocada a l'atenció, és una actitud davant el nostre dia a dia d'estar present amb una actitud d'apertura, curiositat i acceptació.

### SEMINARI L'ART DELS SENTITS

#### DEL 19 DE GENER AL 16 DE FEBRER

Dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 51.65 € (5 sessions)  
A càrrec de: Maria Maldonado, Art Terapeuta Gestalt  
Format presencial

Farem un recorregut per algunes obres d'art que ha immortalitzat moments de plaer amb els sentits com a protagonistes i experimentarem amb jocs d'atenció plena i Mindfulness. Elaborarem amb la tècnica del collage, les nostres pròpies obres, que ens serviran per connectar amb el present.

### SEMINARI UNA VIDA AMB SENTIT

#### 26 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 15.50 € (1 sessió)  
A càrrec de: Carme Boó, Formació, Orientació i acompanyament  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Ens aproximarem a treballar en quin es el sentit de la vida i quin lloc ocupa en la nostra. Buscar el sentit de la vida té que veure amb la capacitat d'assumir-se, saber-se, conèixer i estimar-se.

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

#### 20 I 27 DE GENER

Dijous de 18.15 a 21.15 h  
Preu: 31 € (2 sessions)  
A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista  
Format: Presencial

Aprèn a ressaltar la teva bellesa amb maquillatges naturals pel dia a dia. Adreçat a qui vol introduir-se en el món del maquillatge, també per a qui vulgui actualitzar-se. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**



foto: pixabay

## TALLERS

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

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE DE TENDÈNCIES I CASAMENTS

S

**17 I 24 DE FEBRER**

Dijous de 18.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (2 sessions)

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Presencial

**Adreçat a qui te nocions de maquillatge.** Gaudeix del curs aprenent les tendències de moda, les noves tècniques i textures i els colors que es portaran en aquesta temporada de casaments. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**

### AUTORECOLLITS BÀSICS

S

**17 DE MARÇ**

Dijous de 18.15 a 21.15h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Format: Presencial

Aprèn a treure partit del teu cabell! Curs bàsic d'autorecollits actuals i del dia a dia. **El centre proporcionarà un llistat dels materials que s'ha de portar. És necessari tenir mitja melena o cabell llarg.**

## SALUT

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 10 DE GENER**

**AL 14 DE MARÇ**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h

**DEL 13 DE GENER**

**AL 17 DE MARÇ**

**Grup B:** dijous d'11.45 a 13.15 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Fernández

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### RISOTERAPIA

N

**DE L'11 DE GENER**

**AL 15 DE MARÇ**

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

El riure, ajuda a alliberar estrès i tensions, generant un estat de benestar positiu i agradable a través de jocs i dinàmiques senzilles.



foto: pixabay

## TALLERS

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

### EXERCINT LA MENT

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup A:** dimarts de 16.15 a 17.45 h

#### DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec d'Isabel Cayuela,  
Neurocoach i Química  
Format: Presencial

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.

### L'ART DE MEDITAR

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Johanna Lozada  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### MARXA NÒRDICA II NIVELL

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 9 a 10.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)  
Format: Presencial

Ja t'has iniciat a la marxa nòrdica i vols aprofundir en els coneixements aquí tens l'oportunitat! Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a. **Cal haver realitzat algun trimestre de Marxa Nòrdica, ja que no és una iniciació, sinó que és una correcció.**



foto: Nordic Walking

## TALLERS

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

## EXPRESSIÓ

### Expressió

## IOGA-RELAXACIÓ

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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.

## MÈTODE PILATES

### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

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

**Grup B:** dilluns de 19 a 20 h

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

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup D:** dimarts de 20.15 a 21.15 h

A càrrec de: Celeste Ayús

### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

**Grup E:** dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

**Grup F:** dijous de 17.45 a 18.45 h

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

**Grup H:** dijous de 20.15 a 21.15 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

### DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

**Grup I:** divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Preu: 51.65 € (10 sessions)

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

## MÈTODE PILATES II NIVELL

### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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.**

## TALLERS

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

### DEFENSA PERSONAL FEMENINA

N

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

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

Format: Presencial

La defensa personal proporciona un sentiment de seguretat i d'empoderament. A través de les diferents tècniques del Judo, el cos i la ment s'uneixen per a millorar l'agilitat mental i física i prevenir les agressions. Treballarem per aprendre estratègies de defensa personal. **Cal dur** roba còmoda, tovallola i aigua.

### ZUMBA

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

**Grup A:** dilluns de 19 a 20 h

**Grup B:** dilluns de 20 a 21 h

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

**Grup C:** dimarts de 20.15 a 21.15 h

A càrrec de: Toni Torres

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

**Grup D:** dimecres de 10 a 11 h

A càrrec de: Silvia Anguera

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

**Grup E:** dijous de 19.15 a 20.15 h

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**Grup F:** dijous de 20 a 21 h  
A càrrec de: Toni Torres

#### DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

**Grup G:** divendres de 10 a 11 h

A càrrec de: Silvia Anguera

#### DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

**Grup H:** dissabte de 11.30 a 12.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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: pixabay

## TALLERS

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

## IOGA

**DE L'11 DE GENER**

**AL 15 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

**Grup B:** dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

**DEL 14 DE GENER**

**AL 18 DE MARÇ**

**Grup C:** divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

## ESTIRAMENTS

**DE L'11 DE GENER**

**AL 15 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

**DEL 14 DE GENER**

**AL 18 DE MARÇ**

**Grup B:** divendres de 10.30 a 12 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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



foto: istock

## SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DE L'11 DE GENER**

**AL 15 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts de 17 a 18 h

**DEL 13 DE GENER**

**AL 17 DE MARÇ**

**Grup B:** dijous de 10.45 a 11.45 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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



## TALLERS

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

### GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts de 19 a 20 h  
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

**Grup B:** dimecres d'11 a 12 h  
A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 51.65 € (10 sessions)  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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** màrrega i tovallola o pareo.

### HATHA IOGA

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

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

A càrrec d'Abby Parra

**Grup B:** dimecres de 18.15 a 19.45 h

A càrrec de Johanna Lozada

Preu: 77.50 € (10 sessions)

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

**Grup C:** divendres de 19.15 a 20.15 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 51.65 € (10 sessions)

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn postures per a tonificar el cos i respirar correctament per arribar a un estat de relaxació òptim. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

### MANTENIMENT SUAU

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

**Grup A:** dimecres de 10.45 a 11.45 h

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

**Grup B:** divendres de 12 a 13 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Nil Ortin  
Format: Presencial

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** màrrega, tovallola i aigua.



foto: istock

## TALLERS

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

### IOGA PER EMBARASSADES

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec d'Evi Charalampidou  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### ASHTANGA VINYASA IOGA

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

**Grup A:** dijous de 17.30 a 18.30 h  
**Grup B:** dijous de 18.30 a 19.45 h  
Preu: 59.40 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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: istock

### STRETCHING

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 18 a 19 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: M<sup>a</sup> Eugenia Lucero  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Entrena la flexibilitat, millora la postura i evita dolors corporals. Treballarem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

### GIMNÀSTICA SUAU

#### DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Divendres de 10.45 a 11.45 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Nil Ortin  
Format: Presencial

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** màrrega, tovallola i aigua.

### ESQUENA SANA

N

#### DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Divendres d'11 a 12 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Silvia Anguera  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

## TALLERS

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

L'esquena es el pilar del nostre cos. Farem exercicis de flexibilitat, mobilitat, equilibri i força per enfortir i prevenir lesions. Enfocada a tot tipus de públic. **No recomanat per gent amb lesions greus d'esquena. Cal dur màrrega, tovallola i aigua.**

## BOLLYFITNESS

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 18 a 19 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Polly Casson  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Una explosió d'energia i de moviment bàsics del ball Bollywood de l'Índia. Energia, passió i alegria en una classe de ball amb música hindú a l'estil Zumba. **Cal dur** tovallola i aigua.

## GIMNÀSTICA LOCALITZADA

**DEL 15 DE GENER  
AL 19 DE MARÇ**

Dissabte de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Taller de gimnàstica de nivell moderat, amb exercicis combinats. L'objectiu és enfortir tota la musculatura, millorar la resistència, l'equilibri, coordinació i mobilitat articular general. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

## EXPRESSIÓ

### Balls i danses

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**  
Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**  
Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec d'Ildefons Vilanova  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### DANSA ORIENTAL

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**  
Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Johanna Lozada  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

## TALLERS

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

### TALLER DE FLOW LLATÍ

**DEL 10 DE GENER**

**AL 14 DE MARÇ**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Batxata, merengue, salsa, rumba i timba cubana, cúmbia, samba, maracatu... així com balls moderns que han sigut fusionats des de l'element urbà i d'improvisació amb la unió del "flow". Gaudeix de la música, el ball i del teu cos.

### BALL ACTIU

**DE L'11 DE GENER**

**AL 15 DE MARÇ**

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem.

### RITME - BALL

**DEL 12 DE GENER**

**AL 16 DE MARÇ**

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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 AFROCARIBENYA

**DEL 12 DE GENER**

**AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Nayan Jaimes  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Dansa dinàmica i amb molt "sabor" per la percussió i moviments inspirats en la influència africana i en la música caribenya. Apta per totes les edats.  
**Cal dur** tovallola i aigua.

### MODERN JAZZ

**DEL 12 DE GENER**

**AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Andrea Rubio  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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.

## TALLERS

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

## BOLLYWOOD

**DEL 14 DE GENER**

**AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

## EXPRESSIÓ

### Teatre

## COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 12 DE GENER**

**AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes  
Format: Presencial

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.

## CREATIVITAT

### Expressió plàstica

## PINTURA SUMI-E

N

**DEL 10 DE GENER**

**AL 14 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Gemma Zaragüeta  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn la tècnica de la pintura japonesa que, traduït del japonès vol dir "dibuix a tinta". És una forma d'art que s'esforça per desentranyar l'essència d'un objecte o una escena en el menor nombre d'elements possibles acuradament col·locats. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: istock

## TALLERS

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

### DIBUIX ARTÍSTIC

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Sergio Podadera  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Descobreix com fer composicions i dibuixos mitjançant el carbonet, les cretes i el grafit. L'observació natural i la creació seran la base de l'activitat. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### URBAN SKETCHING

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Sergio Moreno  
Format: Presencial

Aprèn a gaudir amb el dibuix. Coneixeràs la tècnica i tots els recursos artístics per crear el teu propi quadern de dibuix urbà. Dibuixaràs en l'exterior en diferents localitzacions, utilitzant diversos materials, com l'aquarel·la i els retoladors. En cas de previsió de mal temps, les classes es realitzaran en el Centre. **La primera sessió serà en el Centre Cívic. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA I

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Abby Parra  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

**Curs pensat per a qui ja te coneixements** bàsics de dibuix (nocions sobre línia, plans, perspectiva i trames) o d'aquarel·la nivell bàsic (ús bàsic del color i control de l'aigua) i vol ampliar-los. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### PINTURA A L'OLI

#### DEL 13 DE GENER AL 3 DE MARÇ

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 82.65 € (8 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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. **Calen coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Gabriela Galileo

## TALLERS

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

### ART ABSTRACTE. EXPERIMENTA I CREA

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Sergio Moreno  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### CREATIVITAT

#### Fet a mà

### EL MÓN DEL PATCHWORK

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Trossets Patchwork  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Continua endinsant-te en un espai on aprendràs aquesta tècnica i on confeccionaràs les teves peces de patchwork, creant i gaudint d'una estona de relaxació. **Cal dur** un petit costurer (agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.)

### SEMINARI INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL III

S

**10 I 17 DE GENER**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 12 h

**11 I 18 DE GENER**

**Grup B:** dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 25.80 € (2 sessions)  
A càrrec de: Marisol Saavedra  
Format: Presencial

Continua ampliant els teus coneixements per a cosir. Confeccionarem una bossa estil tote bag amb base, folre i una butxaca. **Calen coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilat i puntada recta). **Cal dur** màquina de cosir, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor, tallafils, guix de teixit, ½ metre de teixit de cotó (tipus Patchwork) o loneta per l'exterior, ½ metre de teixit de cotó pel folre (tipus Patchwork) i 1.5 metres de nanses de cotó (de 4 cm d'amplada aproximadament).

### SEMINARI INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL I

S

**14 I 21 DE FEBRER**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11.30 h

**15 I 22 DE FEBRER**

**Grup B:** dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)  
Material: 5 €  
A càrrec de: Marisol Saavedra  
Format: Presencial

## 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: tensions, enfilar, diferents puntades... mitjançant exercicis pràctics. Confeccionarem una bossa per endur-te a casa. **Cal dur** màquina de cosir, tisores, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

## CREATIVITAT

### Fotografia

#### BENVINGUTS/DES A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

N

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,  
fotògraf

Format: Presencial

Taller amb sortides i classes pràctiques amb l'objectiu de treure el màxim profit de la càmera fotogràfica. Nivell zero. Dirigit a totes les persones que tinguin una càmera fotogràfica digital. Descobrirem com funcionen les càmeres ja siguin compactes o reflex i tractarem la mirada fotogràfica a través de les regles de composició. **Cal dur** càmera fotogràfica digital.



foto: istock

## CREATIVITAT

### Música

#### CANT BÀSIC PER A PRINCIPANTS

N

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Romina Kriger,  
soprano i professora de cant  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Millorar, entonar, conèixer la tècnica vocal. Curs dirigit a principiants que no hagin fet mai treball de veu i que vulguin aprendre les bases del cant. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

### GUIARRA

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

**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: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Miguel Gistau  
Format presencial amb canvi a  
online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.



## TALLERS

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

Vine i aprèn 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 i melodies.

**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:** Seguirem aprenent acords senzills i profunditzarem en el coneixement de l'instrument. Aquest grup porta impartit un trimestre.

## RECURSOS

### PRIMERS AUXILIS PER A NADONS I INFANTS

#### DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Ignasi Santamaria, Instructor de Primers Auxilis i Suport Vital Bàsic i DEA

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a reconèixer les principals patologies que poden desenvolupar els nadons i infants, i descobreix com s'han d'aplicar els diferents protocols d'actuació en primers auxilis per les situacions d'emergència.

## SEMINARI ESPELMES CASOLANES

S

### 13 DE GENER

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3.5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprendrem a fer espelmes sòlides ecològiques de manera artesana. Elaborarem les nostres pròpies espelmes vegetals aprofitant oli usat i personalitzant-les amb les aromes i decoracions que més ens agradin. **Cal dur** 200 ml d'oli usat filtrat i un pot de vidre petit de melmelada/iogurt o similar per a fer-hi l'espelma.

### XERRADA PREVENCIÓ DE ROBATORIS I ESTAFES

#### 26 DE GENER

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

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

Format presencial

En aquesta activitat, de la mà del Cos de Mossos d'Esquadra es facilitaran recomanacions i informació per a identificar escenaris en els quals es cometen delictes, així com mesures preventives per evitar-los.

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

## SEMINARI REMEIS I PLANTES

S

**1 I 8 DE FEBRER**

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 12 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format presencial

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys per guarir tot tipus de dolències i males-tars. Aprendre a fer tintures, ungüents i olis. **Cal dur** dos pots de vidre buits amb tapa d'entre 200 i 300 ml aprox. el primer dia. S'avisarà dels envasos que caldrà portar a la segona sessió.



foto: istock

## XERRADA MANTENIR UNA LLAR SEGURA

**15 DE FEBRER**

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleas-sistència Municipal i Bombers de Barcelona

Format presencial

En aquesta xerrada, de la mà del Cos de Bombers de Barcelona, s'identificaran possibles riscos a la llar, mesures preventives per evitar-los i les actuacions a seguir en cas d'emergència.

## JARDINERIA DES DE 0

S

**DEL 2 AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 15 €

A càrrec de: Les Marietes paisatgisme

Format presencial

Revisarem nocions sobre el cultiu i com tenir cura de les plantes per disposar d'uns bonics jardins, terrasses i finestres. Farem pràctiques amb materials, substrats, tractaments...etc. En les diferents sessions farem un planter, un test personalitzat amb plantes aromàtiques i un jardí penjant amb la tècnica de la Kokedama.

## XERRADA ACTIVA LA MENT: EXERCICI COGNITIU

**9 DE MARÇ**

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleas-sistència Municipal i

Format presencial

Mantenir una ment activa és de vital importància. En aquesta activitat s'explicaran les funcions cognitives i es presentaran exercicis per exercitar el nostre cervell.

## TALLERS

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

### SEMINARI DIAGRAMA MENSTRUAL

S

#### 15 DE MARÇ

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 7.75 € (1 sessió)

Material: 1 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Els diagrames menstruals són eines per viure els nostres cicles de manera més conscient. Registrant diferents canvis en cada fase, podem identificar alguns patrons. **Cal dur** una llibre o fulls per anotar i llapis de colors o retoladors

### SEMINARI PERFUM SÒLID

S

#### 23 DE MARÇ

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprendrem com es fan els perfums sòlids, i veurem com preparar-ne de 100% vegetals, aptes per a persones veganes. Cadascú podrà elaborar el seu perfum personalitzat sense tòxics. Cada persona s'endurà a casa el perfum sòlid en un petit envàs que es proporcionarà.

## IDIOMES

### FRANCÈS INICIACIÓ 2T

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### FRANCÈS INTERMEDI

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Pascal Verkest  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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



foto: istock

## TALLERS

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

### FRANCÈS CONVERSA

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

**Grup B:** dimecres de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Amiable Language Services

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

**Grup A:** dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Pascal Verkest

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

**Grup A:** dilluns de 9.30 a 11 h  
A càrrec d'Amiable Language Services

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

**Grup B:** dimecres de 17.30 a 19 h  
A càrrec d'Amiable Language Services

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs pensat per a qui vulguin continuar iniciar en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta impartit un trimestre.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

**Grup A:** dimarts de 11 a 12.30 h  
**Grup B:** dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs pensat per a qui ja tenen una base mínima (present simple, possessius i demostratius, do / don't, can / can't, els números, dies de la setmana, etc.), però segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. **Nivell Post-Beginner.**



foto: istock

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 19.15 a 20.45 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language Services

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

## TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ccnavas.cat](http://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 Pre-Elementary.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs dirigit a l'alumnat del 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 Elementary.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

#### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 9.30 a 11 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs dirigit a l'alumnat del 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.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

#### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19.15 a 20.45 h  
A càrrec d'Amiable Language Services

#### DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

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

Preu: 77.50 € (10 sessions)  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs pensat per qui te una base ferma però encara no prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, amb moltes explicacions, aclariments i consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell Pre-Intermediate.**

## TALLERS

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2 CONTINUACIÓ

**DEL 10 DE GENER  
AL 14 DE MARÇ**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Curs **dirigit a l'alumnat que ha fet el nivell 2** on es seguirà treballant gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, per arribar a una millor fluïdesa de la llengua. **Nivell Post-Intermediate.**

### SPEAK IN ENGLISH

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

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

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

**Grup B:** divendres de 10 a 11 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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.**



foto: istock

### ITALIÀ NIVELL MIG

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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.**

## INFORMÀTICA

### Informàtica

#### INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

##### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Curs bàsic per saber utilitzar el Win10 i el Win11 on aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10.**

#### INFORMÀTICA A LA CARTA AMB MON GOOGLE

##### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

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

#### INFORMÀTICA 1 AMB PORTÀTIL

##### DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 21 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí  
Format: Presencial

Treu profit del teu portàtil i aprèn operacions bàsiques en la configuració de l'ordinador: organitzarem dades, instal·larem programes i t'ensenyarem la instal·lació d'un sistema operatiu des de zero. Realitzarem pràctiques amb carpetes, fitxers i gestió de dispositius. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur el portàtil.**

#### CURS DE TABLETS I MÒBILS

##### DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18.30 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

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



## TALLERS

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

### WINDOWS 10 AVANÇAT I WINDOWS 11

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Domina el Win10 i el Win11. 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 Win10 o Win11.**

### INFORMÀTICA O CONTINUACIÓ AMB PORTÀTIL

**DEL 14 DE GENER  
AL 18 DE MARÇ**

Divendres de 9.30 a 11 h  
Preu: 77.50 € (10 sessions)  
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí  
Format: Presencial

Continua aprenent com utilitzar i treure profit del teu portàtil. Porta impartit un trimestre. **Calen uns coneixements mínims, consultar a la web o al Centre quins són. Cal dur el portàtil.**

### INTERNET I LA GESTIÓ DE L'ESPAI AL NÚVOL

**24 I 31 DE GENER**

Dilluns de 17.45 a 19.15 h  
Preu: 15.50 € (2 sessions)  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Com funciona el núvol? Com hi accedim? Com el gestionem? Respondrem a totes aquestes

preguntes i farem aplicacions pràctiques des de l'ordinador i des del mòbil. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**

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

**DEL 4 DE FEBRER  
AL 4 DE MARÇ**

Divendres d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 38.75 € (5 sessions)  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Cada vegada és més necessari saber gestionar els continguts generats pels mòbils. Una molt creixent activitat de les xarxes socials, ens convida a prendre a gestionar tots aquests continguts; majoritàriament fotos i vídeos. **Cal dur el mòbil, cable de connexió i un llapis de memòria**

### OFIMÀTICA O WORD, EXCEL I POWERPOINT

**DEL 21 DE FEBRER  
AL 7 DE MARÇ**

Dilluns de 17.45 a 19.15 h  
Preu: 23.25 € (3 sessions)  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí

Aprèn a treure profit dels programes Word, Excel i Power Point. Ens iniciarem a la suite Office i aprendrem a crear documents simples, coneixem els formats dels tres programes i realitzarem exercicis de nivell inicial per cadascú. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**



## TALLERS

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

## TALLERS INFANTILS

### DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL INFANTIL DE 5 A 8 ANYS

**DEL 12 DE GENER  
AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 17.30 a 19 h  
Preu: 50.30 € (10 sessions)  
A càrrec de: Claudia Fuentes  
Format: Presencial

Una invitació a jugar i aprendre a expressar amb el cos. La dansa, a més de ser un art, és un exercici que compte amb múltiples i positius beneficis en la infància, tant físics com psíquics, flexibilitat, coordinació, ritme musical, concentració...etc.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DE L'11 DE GENER  
AL 15 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19 h  
Preu: 51.65 € preu per infant (10 sessions)  
A càrrec de: Marina Palop  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Ioga en família és una experiència divertida en la que descobrirem els beneficis del ioga a través del joc, la diversió, el ball... finalitzant amb una relaxació. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant. **Cal dur** màrrega.



foto: istock

### GIMNÀSTICA POST-PART

**DEL 13 DE GENER  
AL 17 DE MARÇ**

Dijous de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 51.65 € (10 sessions)  
A càrrec de: Josep Llata  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

### MANS A LA PIZZA! DE 6 A 10 ANYS

S

**19 DE FEBRER**

Dissabte d'11 a 13 h  
Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)  
Material: 5 €  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"  
Format: Presencial

Quina millor manera hi ha per gaudir d'un fantàstic moment en família que embrutar-nos les mans per fer una deliciosa pizza. Cuinarem junts i ens divertirem. 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)

### CUPCAKES SALUDABLES DE 6 A 10 ANYS

S

**19 DE MARÇ**

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)

Material: 4 €

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

Format: Presencial

Aprèn a fer cupcakes baixos en sucre, però amb molt de gust i en família. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i carmanyola.

### SEMINARI

S

#### ART EN FAMÍLIA: SUPERHEROIS I SUPERHEROINES REICLATS DE 6 A 10 ANYS

**12 DE FEBRER**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)

A càrrec de: Maria Maldonado

Quins són els nostres súper poders? Algunes dones de la història ens explicaran els seus i ens ajudaran a descobrir el que ens agrada i ens fa sentir persones poderoses. Dibuixarem i ens disfressarem amb materials reciclats, que customitzarem al nostre gust. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

### SEMINARI

S

#### ART EN FAMÍLIA: EL BANQUET DELS SENTITS DE 6 A 10 ANYS

**5 DE MARÇ**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)

A càrrec de: Maria Maldonado

Podem transformar els àpats familiars en un moment en el que gaudim del menjar en bona companyia amb tots els sentits. Seminari d'art i Mindfulness on aprendrem com fer-ho jugant amb el gust, l'olfacte, la vista, la oïda, el tacte i omplint el plat de colors, formes i textures. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

### CUINA I GASTRONOMIA

#### CUINA DE MERCAT

N

**DEL 12 DE GENER**

**AL 16 DE MARÇ**

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 103.35 € (10 sessions)

Material: 25 €

A càrrec de: Diego Molina

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Vine a fer receptes amb productes de mercat i de proximitat. Cuinarem amb ingredients de temporada. També aprendrem trucs per optimitzar els ingredients al màxim i guanyar temps i vistositat dels plats. **Cal dur** davantal i taper.

## SEMINARIS

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

## SEMINARIS

### Cuina i gastronomia

#### CREMES I SOPES

S

##### 11 I 18 DE GENER

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 (2 sessions)

Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Ara que ve el fred, parlarem de diferents maneres de fer brous vegetals i cremes. Veurem quins ingredients podem afegir a les verdures de temporada per fer preparacions més gustoses i prepararem diverses cremes amb acompanyaments. **Cal dur** davantal i tapers.

#### CARXOFA GOURMET

S

##### 14 DE GENER

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de: Diego Molina  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a emprar les carxofes en sorprenents receptes d'autor. **Cal dur** davantal i tapers.

#### FERMENTATS

S

##### 17 DE GENER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn com els fermentats ens poden ajudar a millorar i/o prevenir malalties. Comentarem el xucrut, la ceba fermentada, la pastanaga i moltes altres verdures i algunes fruites. Aprendre a fer dues receptes fermentades d'aprofitament: vinagre casolà i un xucrut improvisat. **Cal dur** davantal i dos pots de vidre amb tapa.



foto: istock

#### RECEPTES DE CARNESTOLTES

S

##### 20 DE GENER

Dijous de 10.30 a 13 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a fer una versió sense ous ni carn de la truita típica d'aquestes dates i també uns bunyols. A més, n'explicarem possibles variacions i complements. **Cal dur** davantal i tapers.

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

## SANDVITXOS NUTRITIUS

S

### 20 DE GENER

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Sabies que no només d'embotit es pot fer un sandvitx? T'atreveixes a innovar, per exemple... amb un sandvitx de kiwi, maduixes i avena? I com aquest molts més! **Cal dur** davantal i tapers.

## ROSTITS I CUINA DE CASSOLA

S

### 21 I 28 DE GENER

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 25.85 (2 sessions)

Material: 14 €

A càrrec de: Diego Molina

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

La cuina de cassola es de les grans cuines tradicionals de tota la vida. T'ensenyarem a fer guisats de cassola tant de carn com de peix, on tant els rostits com les picades cobren una gran importància. També farem un genuí arròs a la cassola o uns fideus a la cassola amb un sabor extraordinari. **Cal dur** davantal i tapers.

## ALIMENTA EL TEU COR: CUINA CARDIOSALUDABLE (ECO)

S

### 25 DE GENER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn els aliments que ens ajuden a millorar i/o prevenir malalties cardiovasculars: hipertensió, colesterol, diabetis tipus II, etc. I millora la teva alimentació. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. **Cal dur** davantal i tapers..



foto: istock

## BACH COOKING

S

### 27 DE GENER I 3 DE FEBRER

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 20.65 (2 sessions)

Material: 10 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

## SEMINARIS

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

Avança els menjars de tota la setmana amb aquest pràctic sistema que et facilitarà la vida. L'organització és la clau d'aquest sistema. Estalvia temps, maldecaps i aprofita el màxim tots els aliments. **Cal dur** davantal i tapers.

### DIVERSITATS L'ÍNDIA: BIRYANI AMB VERDURES, MANDONGUILLES I KE- BABS

S

#### 8 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: Gratuït

Material: 4 €

A càrrec de: Sony Melwani  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Prepararem un plat tradicional de l'Índia en el que l'ingredient principal és l'arròs, el biryani de verdures. També experimentarem amb dos plats amb carn picada, unes mandonguilles especiades i uns kebabs. **Cal dur** davantal i tapers.

### ESPECIAL CALDERETES

S

#### 11 DE FEBRER

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de: Diego Molina  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Les calderetes són una de les majors expressions de la cuina tradicional. Aprendre a fer una caldereta marinera de llamàntol i una de carn. **Cal dur** davantal i tapers.

### MENOPAUSA A LA VISTA! (ECO)

S

#### 15 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Descobreix quins aliments convenen i quins hem d'evitar en aquesta etapa de la vida. Farem una demostració culinària de receptes amb aliments rics en calci, magnesi, silici, omega 3, vitamina D, etc. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. **Cal dur** davantal i tapers.

### PASTISSOS SALATS, QUICHES I EMPANADES

S

#### 17 I 24 DE FEBRER

Dijous de 18 a 20 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 10 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aquestes preparacions són ideals per portar en el taper o per una acampada, i fent-les individuals pots tenir un primer plat gourmet. Des de les més senzilles com pernil dolç i formatge, fins les més sofisticades com de salmó i gambes. **Cal dur** davantal i tapers.

## SEMINARIS

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

### ESPECIAL CREPS

S

#### 18 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec de: Diego Molina

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a elaborar autèntiques creps dolces com la Suzzette o salades amb farina de sarraí. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: istock

### PIZZA!

S

#### 19 DE FEBRER

Dissabte de 17 a 19 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 6 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a preparar les teves pròpies pizzes casolanes, el secret està en la massa. **Cal dur** davantal i tapers.

### DIVERSITATS L'ÍNDIA: RECEPTES VEGETARIANES

S

#### 22 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: Gratuït

Material: 4 €

A càrrec de: Sony Melwani

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Prepararem receptes vegetarianes típiques de l'Índia com la pasta estil bolonyesa, a base de soja texturitzada elaborada amb les riques espècies índies. També farem uns plats on utilitzarem quatre varietats de lleties. **Cal dur** davantal i tapers.

### CUINEM AMB TOFU

S

#### 1 I 8 DE MARÇ

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 15.50 (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèndrem tècniques bàsiques per preparar un tofu gustós i amb bona textura i el cuinarem de diferents maneres: tofu remenat, tofu cruixent, etc. **Cal dur** davantal i tapers.

## SEMINARIS

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

### ARROSSOS CALDOSOS

S

#### 4 DE MARÇ

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de: Diego Molina  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Descobreix com fer receptes boníssimes com l'arròs amb escamarlans, l'arròs muntanyes a la cassola o l'arròs caldós de carxofes. **Cal dur** davantal i tapers.

### POKÉ BOWLS

S

#### 10 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 6 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aquest divertit menjar d'origen Hawaïà, és un menú complet amb hidrats de carboni, vegetals i proteïnes. El secret per portar-lo a un altre nivell està en els condiments i com l'amanim. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: istock

### LES ALGUES (ECO)

S

#### 15 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Les algues són un dels productes de la natura més rics en iode, ferro, calci i altres oligoelements. Parlarem de la diversitat de les algues i us proposarem idees per a començar a incorporar les algues a poc a poc a l'alimentació diària. Utilitzarem aliments ecològics i de temporada. **Cal dur** davantal i tapers.

### STREET FOOD

S

#### 17 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 6 €

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

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

El millor menjar d'un lloc és el que es menja en els seus carrers, t'animes a provar en aquest seminari una selecció d'ells? Hot dogs amb tots els seu condiments, fish and chips, choripán, etc. **Cal dur** davantal i tapers.

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

## MONES DE PASQUA, BUNYOLS I ALTRES DOLÇOS DE QUARESMA

S

### 18 DE MARÇ

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 6

A càrrec de: Diego Molina

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a cuinar dues mones diferents i a guarnir els ous tan característics d'aquest pastís. També aprendrem a preparar altres dolços típics de Quaresma. **Cal dur** davantal i tapers.

## DIVERSITAT L'INDIA: MOMENT CHAI I SNACKS

S

### 24 DE MARÇ

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: Gratuït

Material: 4 €

A càrrec de: Sony Melwani

Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Prepararem un berenar indi, amb una tassa de té chai (té bullit amb espècies) i els típics snacks, com són les samosas, pakodas i el chutney. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: istock

## ITINERARIS

### Itineraris

### MOLT IMPORTANT

- Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris.
- Preu per itinerari: 11.75 €
- A partir de 7 dies abans de la data d'inici de l'itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la l'itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

## RUTA BARCELONA MEDIEVAL

### 19 DE GENER

Dimecres a les 10.30 h

Punt de trobada: Escalinates de la Catedral de Barcelona

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

La Barcelona dels segles XIII i XIV va assolir un gran dinamisme social, econòmic i polític. En aquesta ruta visitarem el patrimoni més destacat de Barcelona.



## ITINERARIS

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

### **PASSATGERS AL TREN! HISTÒRIA DEL FERROCARRIL A BARCELONA**

#### **22 DE GENER**

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Pla de Palau  
cantonada amb Passeig d'Isabel II

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil

Format: Presencial

El 28 d'octubre de 1848 s'inaugurava el primer tren de la península ibèrica que unia Barcelona i Mataró. Coneixem els orígens del tren, les estacions que s'han construït i destruït i moltes històries relacionades amb els ferrocarrils de Barcelona.



foto: pixabay

### **MISTERI, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA**

#### **5 DE FEBRER**

Dissabte a les 17.30 h

Punt de trobada: Av. Francesc  
Cambó, 16 davant terrassa  
Rest. Cuines Santa Caterina

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

Vine a recorre els racons més obscurs de la ciutat i coneix els episodis més dramàtics que han esdevinguts als seus vials. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris i de les històries més sagnants i esgarrifoses que han succeït a Barcelona.



foto: pixabay

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

## L'ESPERITISME A BARCELONA

### 19 DE FEBRER

Dissabte a les 10 h  
Punt de trobada: Plaça Reial,  
a la font  
Durada: aprox. 2 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Judit Gil  
Format: Presencial

Coneixerem el moviment espiritista que es va desenvolupar a Barcelona a finals del segle XIX i principis del XX. Es tractava d'una doctrina que volia contrarestar el catolicisme imperant i recolzava moviments progressistes com l'escola laica i el feminisme.

## UNA VISITA A L'EXPOSICIÓ INTERNACIONAL DE 1929

### 12 DE MARÇ

Dissabte a les 10 h  
Punt de trobada: Plaça Espanya,  
a la Torre Veneciana de la  
dreta mirant cap a Montjuïc  
Durada: aprox. 2 hores  
Preu: 11.75 €  
A càrrec de: Judit Gil  
Format: Presencial

Us proposem un viatge en el temps per visitar l'Exposició Internacional de Barcelona de 1929. Veurem com la muntanya de Montjuïc es va transformar en una finestra al món que va permetre conèixer els últims avenços científics i productes comercials.



foto: pixabay



foto: pixabay

## ITINERARIS

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

### BARRI DEL BORN. TRADICIONS I LLEGENDES

**23 DE MARÇ**

Dimecres 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

Format: Presencial

Acompanya'ns a conèixer la història i les tradicions del barri del Born, un dels més antics de la ciutat i que es va convertir en un dels sectors més actius i cosmopolites de la ciutat.

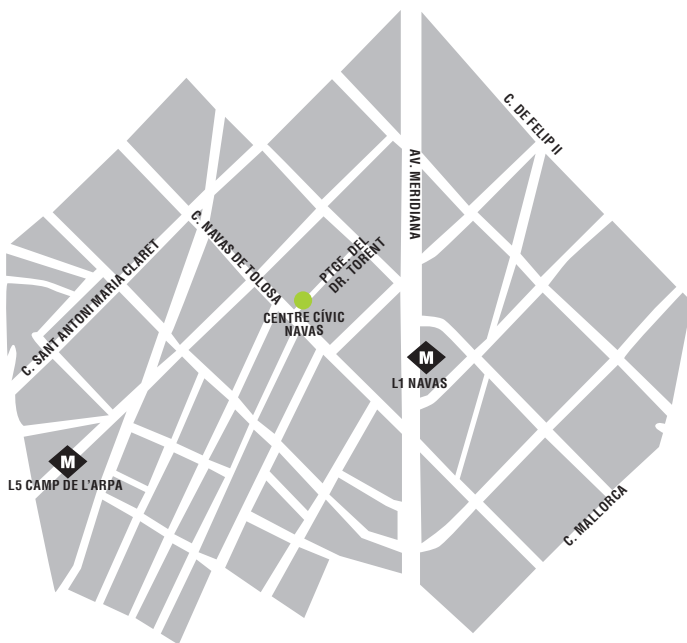


foto: wikipedia



foto: Centre Cívic Navas

## 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](http://ccnavas.cat)  
[ccnavas@bcn.cat](mailto:ccnavas@bcn.cat)  
[twitter.com/navascc](https://twitter.com/navascc)  
[facebook.com/ccnavas](https://facebook.com/ccnavas)  
[instagram.com/ccnavas](https://instagram.com/ccnavas)

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de  
Sant Andreu**