

Centre Cívic Navas

# PROGRAMACIÓ TALLERS

Abril-Juny 2022

Navas



“Pensem massa i sentim molt poc...”

EL GRAN DICTADOR de Charles Chaplin

Ajuntament de  
Barcelona



|                |         |
|----------------|---------|
| <b>TALLERS</b> | pàg. 08 |
|----------------|---------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| <b>HUMANITATS</b> | pàg. 08 |
|-------------------|---------|

|  |         |
|--|---------|
| <b>CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA</b> | pàg. 10 |
|--|---------|

|              |         |
|--------------|---------|
| <b>SALUT</b> | pàg. 12 |
|--------------|---------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| <b>EXPRESSIONÓ</b> | pàg. 13 |
|--------------------|---------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| <b>CREATIVITAT</b> | pàg. 21 |
|--------------------|---------|

|                 |         |
|-----------------|---------|
| <b>RECURSOS</b> | pàg. 26 |
|-----------------|---------|

|                |         |
|----------------|---------|
| <b>IDIOMES</b> | pàg. 28 |
|----------------|---------|

|                    |         |
|--------------------|---------|
| <b>INFORMÀTICA</b> | pàg. 31 |
|--------------------|---------|

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| <b>TALLERS INFANTILS</b> | pàg. 33 |
|--------------------------|---------|

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>TALLERS EN FAMÍLIA</b> | pàg. 33 |
|---------------------------|---------|

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>CUINA I GASTRONOMIA</b> | pàg. 35 |
|----------------------------|---------|

|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>SEMINARIS</b> | pàg. 36 |
|------------------|---------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| <b>ITINERARIS</b> | pàg. 41 |
|-------------------|---------|

## LLEGENDA

**N** NOVETAT

**S** SEMINARI

Foto portada: Pixabay

## 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 tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries. En funció de la normativa vigent actualitzarem el nombre de places i activitats. La inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Abril-Juny 2022 es faran de la següent forma:

### DEL 14 AL 26 DE MARÇ

#### RENOVACIONS: PREFERÈNCIA INSCRITS GENER-MARÇ 2022

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 7 de març 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 28 DE MARÇ AL 13 D'ABRIL

#### OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 28 de març 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.
- Les inscripcions als tallers restaran obertes les dues primeres setmanes d'activitat. Aquest trimestre fins al 30 d'abril.
- Les inscripcions als seminaris i itineraris restaran obertes fins la data de l'activitat.

**Inici d'activitats:** dimarts, 19 d'abril de 2022

Podem 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/ària 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 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 14 de març al 13 d'abril**) i **han de portar tota la documentació** en el moment de fer la inscripció.

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

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

**Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **dimecres 13 d'abril**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i no té caràcter retroactiu.

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

- **A partir del dimarts, 19 d'abril, no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

## 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 dos trimestres.** Tots els seminaris i itineraris són nous.

- Tots els tallers, excepte els marcats com a presencials son **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 dimarts 19 d'abril.

- 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 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 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 per les autoritats sanitàries en el moment.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.

### Mesures individuals:

- Recomanem mantenir en tots el espais del CC Navas una distància de seguretat entre persones d'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

- **En totes les activitats, tallers i seminaris 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.

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

## HUMANITATS

### LA HISTÒRIA DEL CINEMA A TRAVÉS DE 10 PEL·LÍCULES ESSENCIALS

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 72.35 € (7 sessions)

A càrrec de: **Xavi Roldán de Mad Marx** Guionistes  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Vine a descobrir les pel·lícules essencials de la Història del cinema: deu títols que tothom hauria de conèixer, de Metròpolis a Pulp Fiction, passant per Los 7 samurais. Cada setmana es farà un visionat a casa de cara al posterior debat a classe. En aquest debat i exposició teòrica es posaran de relleu els elements més importants i definitoris de la pel·lícula i l'estil, s'explicarà el seu context històric, la seva importància social i artística i es parlarà d'un grapat més de títols enquadrats en la mateixa tendència. Un taller obert a tothom.



foto: istock

## L'EVOLUCIÓ DE LA VIDA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21 h  
Preu: 54.25 € (7 sessions)

A càrrec de: **Joan Rodríguez**  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Presentem un taller que abraça 4500 milions d'anys d'evolució de la vida a la Terra. Partint de la creació del mateix planeta que ens dona aixopluc, s'explicarà com apareix la vida, sorgeixen els éssers vius, les claus evolutives i les diferents teories. Durant les diferents sessions es parlarà de temes com el Big-Bang, la revolució de Darwin, la teoria de l'evolució, els homínid, prehistòria i ficció...

### MÉS PLATÓ I MENYS RELATIVISME

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts d'11.30 a 13 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)

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

De la mà de Fukuyama, Huntington, Deleuze, Judith Shklar, Paul Boghossian, Philippa Foot i Judith Thomson, entre d'altres, ens aproparem a alguns dels temes relacionats amb la política, la moral i la economia que més debat han suscitat en els últims temps.

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

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

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts de 19.30 a 21 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)

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

Descobreix com l'art és un testimoni de primera mà dels canvis polítics, socials i culturals més importants, i dels canvis espirituals i filosòfics que propiciaren els grans esdeveniments de la història.



foto: pixabay

### VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

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

Dimecres de 17 a 18.30 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'**Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL**  
Format: Presencial

Gaudeix del patrimoni artístic de Barcelona mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, etc. **El preu de l'entrada als espais artístics i expositiu no està inclosa.** En alguna sessió, pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

## APRÈN A VEURE UNA OBRA D'ART

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous d'11.30 a 13 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

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

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.

### SOM LLENDARIS: MITES I SOMNIS DE LA HUMANITAT

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 18.30 a 20 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'**Àlex Mas**  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Els mites i les creences antigues han fonamentat les civilitzacions humanes des de temps immemorials, acompanya'ns a descobrir els cultes més ancestrals i místics a través de la història, el cinema i la literatura.



foto: istock

## TALLERS

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 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 54.25 € (7 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.  
Tractarem l'optimisme, l'esperança i la resiliència.

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

##### DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19.30 h  
Preu: 69.75 € (9 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. **Porta impartits 2 trimestres però es pot incorporar gent nova.**

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

##### DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimarts de 19.45 a 21.15 h  
Preu: 69.75 € (9 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. **Porta impartits 2 trimestres però es pot incorporar gent nova.**

#### MINDFULNESS

##### DEL 21 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Dijous de 9.45 a 11.15 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach  
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)

Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. El Mindfulness és una 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.

#### MINDFULNESS



foto: istock

#### SEMINARI MINDFULNESS, EL CONTROL DE L'ESTRÈS

##### DEL 28 D'ABRIL AL 12 DE MAIG

Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 23.25 € (3 sessions)  
A càrrec de: Grup Trobat  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a identificar l'estrès i a saber com funciona els seus mecanismes. Descobreix com podem millorar en aquestes situacions i comença a viure de forma més conscient.

#### SEMINARI MEDITACIÓ, MINDFULNESS I NEUROCIÈNCIA

##### 30 D'ABRIL

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.

Aprèn nocions de com educar el pensament a través de les pràctiques meditatives i el Mindfulness per cuidar la salut física i mental.

#### SEMINARI CAMÍ DE TRANSFORMACIÓ. VIURE EN CONSCIÈNCIA

##### 7 DE MAIG

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.

Abordarem les passes de la transformació d'una manera concreta, amb la fi de traçar un projecte vital d'optimització i d'obertura. Es tracta de connectar amb la capacitat de construir-nos a nosaltres mateixos.

#### SEMINARI PER QUÈ NO T'ESCOLTEN QUAN PARLES?

##### DEL 6 AL 13 DE JUNY

Dilluns de 19 a 20.30 h  
Preu: 23.25 € (3 sessions)  
A càrrec de: Grup Trobat  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Les relacions socials són vitals per tenir una bona salut mental. T'agradaria saber que transmet la teva comunicació no verbal, conèixer-te a tu mateix i els demés, saber com millorar-la? Aquest és el teu curs.

## TALLERS

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

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

S

**19 I 26 DE MAIG**

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 i també per a qui vulgui actualitzar-se. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**

### SEMINARI AUTOMAQUILLATGE: TENDÈNCIES D'ESTIU

S

**9 I 16 DE JUNY**

Dijous de 18.15 a 21.15 h

Preu: 31 € (2 sessions)

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista  
Format: Presencial

**Per a qui te nocions de maquillatge.** Vine i descobreix les tendències que es portaran aquest estiu. **El centre proporcionarà un llistat dels materials/maquillatge que s'ha de portar.**



foto: istock

## SALUT

### TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 25 D'ABRIL**

**AL 13 DE JUNY**

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

Preu: 54.25 € (7 sessions)

**DEL 21 D'ABRIL**

**AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 62 € (8 sessions)

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

Mitjançant aquestes tècniques milenàries, 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

**DEL 19 D'ABRIL**

**AL 14 DE JUNY**

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

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

Vine a descobrir com el riure, a través de jocs i dinàmiques senzilles, t'ajudarà a alliberar tensions, millorar l'estrès i a generar un estat de benestar positiu i agradable.

## TALLERS

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

### EXERCINT LA MENT

**DEL 19 D'ABRIL**

**AL 14 DE JUNY**

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

Preu: 69.75 € (9 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL**

**AL 10 DE JUNY**

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

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química  
Format: Presencial

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

### L'ART DE MEDITAR

**DEL 20 D'ABRIL**

**AL 15 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 46.50 € (9 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** màrfega, tovallola o pareo.

### MARXA NÒRDICA

**DEL 21 D'ABRIL**

**AL 9 DE JUNY**

Dijous de 9 a 10.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

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

Format: Presencial

Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a. Uns dies abans que comenci el taller us indicarem on serà la primera sessió. **Cal dur** els pals per l'activitat.

### EXPRESSIÓ

#### Expressió

### IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 25 D'ABRIL**

**AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 54.25 € (7 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** màrfega, tovallola o pareo.



## TALLERS

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

### MÈTODE PILATES

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

**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'Arleny's Bonsanto  
Preu: 36.20 € (7 sessions)

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

A càrrec de: Celeste Ayús  
Preu: 46.50 € (9 sessions)

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

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

A càrrec de: Nil Ortin  
Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**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  
Preu: 41.35 € (8 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

A càrrec de: Nil Ortin  
Preu: 41.35 € (8 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** màrfega, cinta elàstica de força mitja i tovallola o pareo.



foto: istock

### MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 46.50 € (9 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** màrfega, cinta elàstica a de força mitja i tovallola o pareo.

### ZUMBA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

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

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

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano  
Preu: 36.20 € (7 sessions)

## TALLERS

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

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

A càrrec de: Toni Torres

Preu: 46.50 € (9 sessions)

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

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

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

**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

Preu: 41.35 € (8 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 41.35 € (8 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.

### IOGA

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

A càrrec d'Abby Parra

**Grup B:** dimarts de

16.30 a 18 h

A càrrec de: Marina Palop

Preu: 69.75 € (9 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

A càrrec de: Marina Palop

Preu: 41.35 € (8 sessions)

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, toxo o coixí de meditació, cinta força mitja o cinturó i tovallola o pareo.



foto: pixabay



## TALLERS

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

### ESTIRAMENTS

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

Preu: 62 € (8 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** màrrega, tovallola o pareo.



foto: istock

### SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € (8 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.**

### GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

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

A càrrec de: Toni Torres

Preu: 46.50 € (9 sessions)

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

**Grup B:** dimecres d'11 a 12 h

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

**Grup C:** divendres d'11 a 12 h

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 41.35 € (8 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.

## TALLERS

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



foto: istock

### HATHA IOGA

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

**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: 69.75 € (9 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

A càrrec de Marina Palop

Preu: 41.35 € (8 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

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

Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € (8 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.

### IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 41.35 € (9 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 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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

Preu: 41.35 € (8 sessions)

**Grup B:** dijous de 18.30 a 19.45 h

Preu: 51.65 € (8 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.

## TALLERS

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

### STRETCHING

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 41.35 € (8 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** màrfega, tovallola o pareo.

### GINNÀSTICA SUAU

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 10.45 a 11.45 h

Preu: 41.35 € (8 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** màrfega, tovallola i aigua.



foto: istock

### BOLLYFITNESS

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 41.35 € (8 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.

### EXPRESSIÓ

#### Balls i danses

### TALLER DE SALSA SINGLE



**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 11.30 a 13 h

Preu: 54.25 € (7 sessions)

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

Aprèn a ballar salsa amb estil i sense parella! Coneixerem diferents estils: la salsa cubana, salsa porto-riquenya, a l'estil Colòmbia, salsa en línia o a l'estil de Los Angeles, salsa Nova York o estil mambo i salsa veneçolana. Curs adreçat a tothom amb o sense experiència prèvia.

## TALLERS

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

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

**Grup A:** dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 54.25 € (7 sessions)

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

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

Preu: 69.75 € (9 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 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 54.25 € (7 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.

### TALLER DE FLOW LLATÍ

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54.25 € (7 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

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 69.75 € (9 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 20 D'ABRIL  
AL 15 DE JUNY**

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 46.50 € (9 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.

## TALLERS

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

### DANSA AFROCARIBENYA

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

Dimercres de 19 a 20.30 h

Preu: 69.75 € (9 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.



foto: Nayan Jaimes

### MODERN JAZZ

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

Dimercres de 19.30 a 21 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de Camila Rodríguez

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.

### TALLER DE MOVIMENT I BENESTAR PER LA DONA

N

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

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

Descobreix com el moviment permet obrir espais i canals de percepció i trobada amb el propi cos i ésser femení, explorant el fluir, autònom i conscient.

### BOLLYWOOD

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 41.36 € (8 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.

## TALLERS

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

### EXPRESSIÓ

#### Teatre

### COMENÇA L'ESPECTACLE

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

Dimercres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 69.75 € (9 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

### DIBUIX ARTÍSTIC

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 54.25 € (7 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

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 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 materials, com l'aquarel·la i els retoladors. En cas de previsió de mal temps, les classes es realitzaran en el Centre. Uns dies abans que comenci el taller us indicarem on serà la primera sessió. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.** No són necessaris coneixements previs.



foto: istock

### PINTURA SUMI-E

N

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Gemma Zaragüeta  
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)

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.**

### TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA II

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 10 a 11.30 h  
Preu: 62 € (8 sessions)

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

**Calen coneixements bàsics de dibuix** (nocions sobre línia, plans, perspectiva i trames, llum i ombres) o d'aquarel·la nivell bàsic (ús bàsic del color i barreges així com control de l'aigua). **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. Porta impartits 2 trimestres.**

### PINTURA A L'OLI

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

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.

Introdueix-te en el món de la pintura, repassant 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.**

### ART ABSTRACTE. EXPERIMENTA I CREA

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 62 € (8 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.** No calen coneixements previs.

### SEMINARI QUADRE O SALVAMANTELLS DE TRENCADÍS

**2 I 9 DE MAIG**

Dilluns de 10 a 12 h  
Preu: 20.65 € (2 sessions)  
Material: 8 €

A càrrec de Raquel Nériz  
Format: Presencial

Crearem un trencadís amb la tècnica modernista. Utilitzarem rajoles de diferents colors i realitzarem un bonic disseny amb elles. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

## TALLERS

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

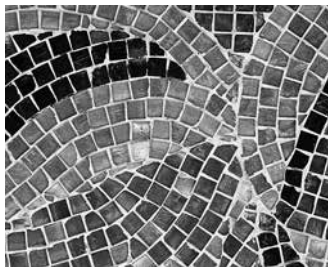


foto: istock

### SEMINARI LA NATURA I EL SEU ART

**6 I 13 DE MAIG**

Divendres de 10 a 12 h  
Preu: 20.65 € (2 sessions)

A càrrec de Raquel Nériz  
Format: Presencial

Treballarem sobre elements de la natura que apareixen de forma espontània en la ciutat. És tractar la “micronatura” com a “macronatura”, i així fer visible detalls que passen desapercebuts. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### CREATIVITAT

Fet a mà

### SEMINARI TÈCNiques BÀSIQUES DE GANXET PER FER AMIGURUMIS

**20 I 27 D'ABRIL**

Dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 20.65 € (2 sessions)

A càrrec d'Áurea López  
Format: Presencial

Aprèn les tècniques bàsiques del ganxet perquè puguis crear ninots basats en una forma senzilla cilíndrica. Aprendre's de manera molt pràctica a teixir diferents figures i formes amb volum. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Áurea López

### EL MÓN DEL PATCHWORK

**DEL 22 D'ABRIL  
AL 10 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h  
Preu: 62 € (8 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.)



## TALLERS

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

### SEMINARI NOVA VIDA ELS TEXANS VELLS

S

#### 2 DE MAIG

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

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

Descobreix com aprofitar aquest tipus de tela, versàtil i resistent, i aprèn a fer tot tipus d'objectes i complements: bosses, fundes, decoracions, bijuteria i molt més! **Cal dur:** texans vells, tisores, fil i agulla. També es poden portar botons i altres elements decoratius per complementar les creacions, opcional portar agulla descosidora o tallafils.

### CISTELL DECORATIU

S

#### 11 I 18 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 10 €

A càrrec d'Àurea López  
Format: Presencial

Aprèn a fer un cistell decoratiu tradicional pas a pas. Realitzaràs l'estructura del teu cistell des de zero. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: iAurea López

### SEMINARI MACRAMÉ AMB TRAPILLO

S

#### 23 I 30 DE MAIG

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

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

Vine a fer trapillo amb samarretes velles. Veurem diferents maneres d'utilitzar les bobines reciclades i aprendrem nusos bàsics de macramé. A la segona sessió elaborarem un penjador per a testos de plantes. **Cal dur** samarretes velles, tacades, amb forats... (de punt de cotó), tisores per tallar la roba, i a la segona sessió, un test buit per fer-li el penjador.

### SEMINARI MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA SEMARRETA

S

#### DEL 25 D'ABRIL AL 16 DE MAIG

Grup A: dilluns de 9.30 a 11.30 h

#### DEL 19 D'ABRIL AL 10 DE MAIG

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.35 € (4 sessions)

A càrrec de: Marisol Saavedra  
Format: Presencial

Aprèn a confeccionar una samarreta a partir de patrons predeterminats (talla 34 a 48). T'ensenyarem a treballar teixit de punt, a posar coll, mànigues i a utilitzar l'agulla doble. **Calen els següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, pun

## TALLERS

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

tada recte i en zig zag). **Cal dur** màquina de cosir, 1.20 mt de roba de punt samarreta (amb elàstica), agulla de jersei o de punta de bola, agulla doble, fils, tisores de roba, agulles d'enfilat, agulles de cap, descosidor, tallafils, centímetre, guix de teixit, paper de patró, llapis i gomina.

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

S

#### DEL 23 DE MAIG AL 13 DE JUNY

Grup A: dilluns de 9.30 a 11.30 h

#### DEL 24 DE MAIG AL 7 DE JUNY

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra  
Format: Presencial

Aprèn a cosir corbes amb exercicis pràctics, a fer traus, cosir botons...etc. Confeccionarem un necesser amb cremallera i folre. **Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilat i puntada recta). **Cal dur** la màquina de cosir, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor.



foto: istock

## CREATIVITAT

### Fotografia

### FOTOGRAFIA CREATIVA

N

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

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,  
fotògraf

Format: Presencial

**Tens coneixement bàsic de fotografia** o has fet el taller d'iniciació a la càmera digital i vols ampliar els teus coneixements, doncs aquest és el teu curs! Aprendrem a utilitzar els recursos tècnics de la càmera fotogràfica digital de forma creativa. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

## CREATIVITAT

### Música

### CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

#### DEL 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 54.25 € (7 sessions)

A càrrec de: Romina Kriger, soprano i professora de cant

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)

Millorar, entonar, conèixer la tècnica vocal. Curs dirigit a principiants que vulguin aprendre les bases del cant. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

## COR D'ÒPERA PARTICIPATIU

N

### DEL 30 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 12 h  
Preu: 51.10 € (8 sessions)

A càrrec de: Romina Kriger, Guerassim Voronkov i Maria Voronkova.

Format presencial

Taller dirigit a les persones amants de la música i del teatre, no és imprescindible experiència prèvia o coneixements específics (solfeig o tècnica vocal). Durant les classes es treballaran les bases de la tècnica vocal i la respiració amb la professora Romina Kriger, s'estudiaran fragments de cors d'òpera adequats al nivell general dels participants amb el Mestre Guerassim Voronkov i es treballaran tècniques d'art escènic i teatral aplicades a l'òpera amb la professora Maria Voronkova.

## GUITARRA

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

**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 3T):** dimecres de 20.15 a 21.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)  
A càrrec de: Sebastián Gómez  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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 3T:** Seguirem aprenent acords senzills i profunditzarem en el coneixement de l'instrument. Porta impartit 2 trimestres.

## RECURSOS

### XERRADA PREVENCIÓ DE CAIGUDES

**26 D'ABRIL**  
Dimarts de 10.30 a 12 h  
Preu: Gratuït  
A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal  
Format presencial

Les caigudes són un problema important de salut. Un dels principals factors de risc és l'edat. En aquesta activitat explicarem quins són els factors antecedents de la caiguda i com aprendre a prevenir-les, tant al carrer com a la llar.

## TALLERS

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

### SEMINARI CURA DE LES PLANTES AMB MATERIALS APROFITATS

S

**27 D'ABRIL**  
Dimecres de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € (1 sessió)  
Material: 2 €

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

Veurem com podem fer testos, planters i accessoris a casa recuperant envasos i aprofitant residus que generem a les llars. Coneixerem maneres de fer créixer plantes boniques sense comprar ni el test ni les llavors, i aprendrem alguns remeis per a tenir-ne cura. Cadascú s'endurà a casa un planter fet amb material aprofitat i llavors. **Cal dur** tisores i dos brics de beguda d'una mida similar, esbandits i nets amb la tapa.



foto: Zero Waste BCN

### SEMINARI IOGA FACIAL

S

**DE L'11 AL 25 DE MAIG**  
Dimecres de 10 a 11.30 h  
Preu: 23.25 € (3 sessions)  
A càrrec d'Àurea López  
Format: Presencial

Aprendrem a fer una rutina completa de neteja i nutrició facial. Realitzarem massatges i exercicis per tonificar i tensar la infinitat de músculs que intervenen a la part més visible i exposada del nostre cos. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

### XERRADA MILLOR EN COMPANYIA

**18 DE MAIG**  
Dimecres de 10.30 a 12 h  
Preu: Gratuït  
A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal  
Format presencial

Les persones grans poden veure reduïda la seva xarxa social a mesura que passen els anys, és per això que en aquesta activitat s'exploren les estratègies personals per fer créixer les relacions socials i s'expliquen els projectes de voluntariat i acompanyament com ara, BCNVincles, Viure i Conviure, Amics de la Gent Gran i Avismon.

### SEMINARI PREPAREM UNGÜENTS

S

**3 DE JUNY**  
Divendres de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € (1 sessió)  
Material: 4 €  
A càrrec de: Zero Waste Bcn  
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)

Coneixerem les bases dels unguents vegetals i en prepararem dos de diferents: un anti-inflamatori i un altre per a respirar millor. **Cal dur** dos pots petits de vidre amb tapa per endur-se els unguents a casa (per exemple de mostra de melmelada, de mida petita).

## XERRADA BON ÚS DELS MEDICAMENTS

### 15 DE JUNY

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal  
Format presencial

Aprendrem la importància d'un ús adequat dels medicaments amb l'explicació de conceptes bàsics com ara, els tipus de medicaments, així com la informació al prospecte i a l'embalatge, també consells sobre com mantenir-los i prendre'ls adequadament.



foto: pexels

## IDIOMES

### FRANCÈS INICIACIÓ 3T

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

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 69.75 € (9 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 impartits dos trimestres.**

### FRANCÈS INTERMEDI

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

Dimecres d'11.15 a 12.45 h

Preu: 69.75 € (9 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 20 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 54.25 € (7 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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

Grup B: dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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

Curs pensat per a qui vulgui continuar iniciant-se en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta impartits dos trimestres.**

## ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

### DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimarts de 11 a 12.30 h

Grup B: dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 69.75 € (9 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.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

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

Dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 69.75 € (9 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 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.**

## TALLERS

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

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

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

Dimecres d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 69.75 € (9 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 20 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dimecres de 9.30 a 11 h  
Preu: 69.75 € (9 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.**



foto: istock

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

#### DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Dimarts de 9.30 a 11 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec de: Michelle Przemysk  
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.**

### ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2 CONTINUACIÓ

#### DEL 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns de 17.30 a 19 h  
Preu: 54.25 € (7 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.**

## TALLERS

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

### SPEAK IN ENGLISH

#### DEL 19 D'ABRIL AL 14 DE JUNY

Grup A: dimarts de 10 a 11 h  
Preu: 46.50 € (9 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language Services

#### DEL 22 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Grup B: divendres de 10 a 11 h  
Preu: 41.35 € (8 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 21 D'ABRIL AL 9 DE JUNY

Dijous de 18 a 19.30 h  
Preu: 62 € (8 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.**

### ITALIÀ NIVELL MIG

#### DEL 22 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 20 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec d'Amiable Language Services  
Format Mixt amb classes online i presencials

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

## INFORMÀTICA

### Informàtica

### CURS DE TABLETS I MÒBILS

N

#### DEL 25 D'ABRIL AL 13 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h  
Preu: 54.25 € (7 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. **Cal dur el mòbil o tablet.**



foto: pexels

## TALLERS

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

### INFORMÀTICA A LA CARTA AMB MON GOOGLE

**DEL 25 D'ABRIL  
AL 13 DE JUNY**

Dilluns d'11.45 a 13.15 h  
Preu: 54.25 € (7 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, transports, comprar per Internet entrades de teatre, museus, viatges, etc. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

### PERDRE LA POR AL ORDINADOR

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

Dimarts de 17 a 18.30 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Et donarem eines per perdre la por a tot allò relacionat amb els ordinadors, els mòbils i el món digital: com demanar visita al CAP, fer compres per internet, treure entrades, com funcionen els núvols, entre d'altres. **Cal dur el portàtil.**

### WINDOWS 10 AVANÇAT I WINDOWS 11

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

Dimarts de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 69.75 € (9 sessions)  
A càrrec de: Jesús Burjales  
Format: Presencial

Domina el Win10 i el Win11 per assentar 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 0 CONTINUACIÓ AMB PORTÀTIL

**DEL 22 D'ABRIL AL 10 DE  
JUNY**

Divendres de 9.30 a 11 h  
Preu: 62 € (8 sessions)  
A càrrec de: Jordi-Joan Rubí  
Format: Presencial

Continua aprenent com utilitzar i treure profit del teu portàtil. **Cal dur el portàtil. Porta impartit dos trimestres. Calen coneixements mínims d'informàtica** (haver fet el dos trimestres anteriors d'Informàtica 0 i/o saber el funcionament de les carpetes i arxius en Windows 10 i conèixer un mínim de Word, Excel i Power Point i/o haver fet al menys 10 hores de pràctiques amb aquests programes).

### CONEIX EL NÚVOL

**DEL 2 AL 30 MAIG**

Dilluns de 18.30 a 20 h  
Preu: 38.75 € (5 sessions)  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí  
Format: Presencial

Com funciona el núvol? Com hi accedim? Com el gestionem? Respondrem a totes aquestes preguntes i farem aplicacions pràctiques. **Calen coneixements bàsics d'informàtica i d'Internet. Cal dur el portàtil.**

## TALLERS

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

### GESTIÓ DE LES APLICACIONS DEL MÒBIL

**DEL 7 AL 28 DE MAIG**

Divendres d'11.15 a 12.45 h  
Preu: 31 € (4 sessions)  
A càrrec de: Jordi Joan Rubí  
Format: Presencial

Les aplicacions ens fan la vida més còmoda però, sabem qui les fabrica? Què fan amb les nostres dades? Com hem de gestionar-les? En aquest seminari us ho explicarem i ho acompanyarem amb pràctiques, coneixements i divulgació tecnològica. **Cal dur el mòbil carregat.**

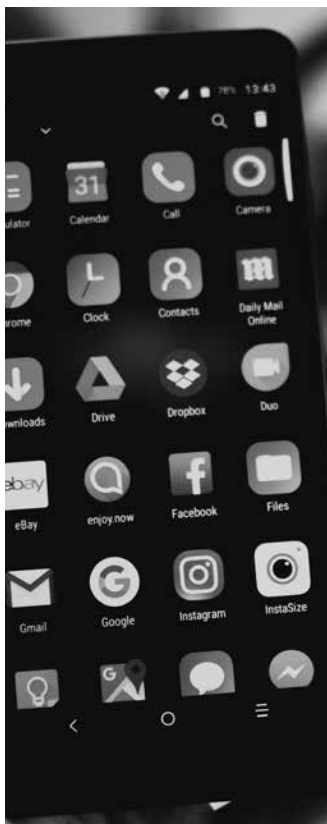


foto: pexels

## TALLERS INFANTILS

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

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

Dimarts de 17.30 a 19 h  
Preu: 45.30 € (9 sessions)  
A càrrec de: Claudia Fuentes  
Format: Presencial

Una invitació a jugar i aprendre a expressar-se amb el cos. La dansa, a més de ser un art, és un exercici que compta 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**

**DEL 19 D'ABRIL  
AL 14 DE JUNY**

Dimarts de 18 a 19 h  
Preu: 46.50 € preu per infant (9 sessions)  
A càrrec de: Marina Palop  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

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

## SEMINARIS

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

### GIMNÀSTICA POST-PART

N

**DEL 21 D'ABRIL  
AL 9 DE JUNY**

Dijous de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 41.35 € (8 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.

### CROQUETS UNIVERSALS FAMILIARS A PARTIR DE 5 ANYS LA RULETA DE LA CROQUETA

S

**30 D'ABRIL**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)  
Material: 2 €  
A càrrec de Zero Waste Bcn  
Format: Presencial

Amb un joc d'atzar anirem decidint quins ingredients tocarà posar a les nostres croquetes. Aprendre a fer croquetes ràpides sense làctics ni ou (i opcionalment sense gluten) per aprofitar les restes de menjar. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i carmanyola.

### SEMINARI PRIMERS AUXILIS PER A NADONS I INFANTS

**DEL 3 AL 31 DE MAIG**

Dimarts de 10 a 11.30 h  
Preu: 38.75 € (5 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.

Aprendrem a prevenir i evitar accidents alhora que coneixem les principals patologies que poden desenvolupar els nadons i infants, i també mostrarem com s'han d'aplicar els protocols d'actuació en primers auxilis per les diferents situacions d'emergència. Pots venir amb el teu nadó.

### SUSHI FAMILIAR! DE 6 A 10 ANYS

S

**14 DE MAIG**

Dissabte de 17 a 19 h  
Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)  
Material: 6 €  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"  
Format: Presencial

Coneixerem tots els secrets d'aquest divertidíssims rotllets, els farem amb advocat, gambes... i també una versió dolça amb fruites. 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 [cnavas.cat](http://cnavas.cat)

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

S

**11 DE JUNY**

Dissabte de 17 a 19 h  
Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)  
Material: 5 €  
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"  
Format: Presencial

Les fruites són l'aliment estrella de totes aquestes preparacions refrescants i nutritives. Farem gelat de xocolata i plàtan, un smoothie de coco, mango i pinya i un batut de mango i préssecs. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i recipients per líquids

### ART AMB RESIDUS A PARTIR DE 5 ANYS

S

**28 DE MAIG**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 10.35 € per infant (1 sessió)  
A càrrec de Zero Waste Bcn  
Format: Presencial

Tens brics de beguda buits, cartrons o mitjons vells? Amb tisores, colors i creativitat farem les nostres pròpies creacions artístiques. **Cal dur** residus per aprofitar (ampolles de plàstic, cartrons, retalls de tela...), tisores, cola i pintures o retoladors. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.



foto: istock

## CUINA I GASTRONOMIA

### CUINA DE MERCAT

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

**Grup A:** dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 93 € (9 sessions)  
Material: 25 €

**DEL 5 DE MAIG  
AL 6 DE JUNY**

N

**Grup B:** dijous de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 51.65 € (5 sessions)  
Material: 15 €

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

Farem 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 tapers.



## SEMINARIS

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

## SEMINARIS

### Cuina i gastronomia

### MOUSSES, BAVAROISE I SEMIFREDS

#### 21 I 28 D'ABRIL

Dijous de 18.30 a 20.30 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.

Aprèn a fer delicioses cremes fredes amb diferents textures i formes de realitzar. Mousse de xocolata, Bavaroise de mango amb un cor de préssec o un semifred de festucs. **Cal dur** davantal i tapers.

### CUINA JAPONESA

#### 22 D'ABRIL

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 fer els plats insígnia de la cuina japonesa; sushi, makis, la tempura japonesa, la salsa teriyaki o els fideus yakisova. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

### CUINA THAI

#### 29 D'ABRIL

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.

La cuina Thai és tota una explosió d'aromes i sabors on es treballen ingredients com el curry vermell per a carns, el curry verd per a peixos, verdures, la típica salsa de cacauets per les broquetes de pollastre o el plat nacional de Tailàndia, el Pad Thai. **Cal dur** davantal i tapers.

## SEMINARIS

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

### ALIMENTACIÓ EN L'ETAPA ESCOLAR

#### 3 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

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

Taller teòric i pràctic per ajudar a millorar l'alimentació en etapa escolar. Donarem unes pautes bàsiques per a preparar sopars familiars equilibrats tenint en compte els dinars de l'escola. Utilitzarem productes de proximitat, de temporada i ecològics. **Cal dur** davantal i tapers.

### CUINA MEXICANA

#### 5 I 12 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 14 €

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

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

Farem els plats més populars d'aquesta rica i saborosa gastronomia, com els natxos amb formatge, "burritos" de pollastre, les "tortillas" de blat de moro, "tacos al pastor", "quesadillas", entre d'altres. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: istock

### HAMBURGUESES VEGETALS

#### 9 DE MAIG

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

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

Aprèn a fer les teves hamburgueses vegetals aprofitant restes de verdura i llegums que tinguem a casa. Aprendre combinacions equilibrades per a que siguin nutritives, petits trucs per ajustar la textura i donar-hi forma. **Cal dur** davantal i tapers.

### CUINA XINESA

#### 13 DE MAIG

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.

## SEMINARIS

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

Aprendrem plats casolans d'aquesta cuina com el pollastre cantonès amb ametlles, els rotllets de primavera amb salsa agredolça, el chop shuei o l'arròs tres delícies. **Cal dur** davantal i tapers.

## BEGUDES REFRESCANTS: ORXATA I MÉS

### 16 DE MAIG

Dilluns de 18 a 20 h  
Preu: 10.35 (1 sessió)  
Material: 3 €

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

Prepararem begudes saludables ideals per al bon temps. Farem orxata i beguda refrescant de coco, entre d'altres. **Cal dur** tres recipients per endur-se mostres de les begudes elaborades. Poden ser petites ampolles o pots de vidre amb tapa.

## CEBITXES, TARTARS I CARPACCIOS

### 20 DE MAIG

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.

Farem un original cebitxe nikkei, un clàssic steak tàrtar i un impressionant carpaccio de bacallà amb salsa romesco. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: istock

## PROBLEMES AMB EL GLUTEN. MÉS ENLLÀ DE LA CELIAQUIA

### 24 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20.30 h  
Preu: 12.90 € (1 sessió)  
Material: 5 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Seminari teòric-pràctic on aprendrem a identificar els aliments que contenen gluten i veurem receptes alternatives sense gluten. Veurem com podem fer amanides, guisats, crepes, crackers o postres fàcils i gustoses. **NOTA IMPORTANT:** Les receptes estaran lliures de gluten, encara que **NO** es pot assegurar que no es puguin trobar traces, a causa d'una possible contaminació creuada. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. **Cal dur** davantal i tapers.

## SEMINARIS

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

## TAPES CREATIVES

### 2 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 21 h  
Preu: 12.90 € (1 sessió)  
Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprèn a fer tapes com la torrada amb mantega d'advocat i tomàquets amanits, el brioix de ceps amb ous escalfats, el tàrtar de salmó amb mantega caramel·litzada i festucs. **Cal dur** davantal i tapers.

## CUINA PERUANA

### 3 DE JUNY

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.

Et mostrarem les receptes més famoses de la cuina peruana com la causa limeña, el tiradito, el llom saltejat i el cebitxe. **Cal dur** davantal i tapers.

## EMPANADES ARGENTINES

### 9 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 21 h  
Preu: 12.90 € (1 sessió)  
Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"  
Format presencial amb canvi a online, si les autoritats sanitàries ho requereixen.

Aprendràs com preparar la massa i els diferents farcits, segons les seves regions, saltenyes, tucumanes i la recepta de la meua família. **Cal dur** davantal i tapers.

## AROMES I SABORS DE LA CUINA ÀRAB

### 10 DE JUNY

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.

T'ensenyarem a fer receptes tan reconegudes com el cus-cús, la tagine o el refrescant tabulé. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay



## SEMINARIS

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

### CROQUETES UNIVERSALS

**13 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 (1 sessió)

Material: 2 €

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

Aprendrem a fer croquetes ràpides sense làctics ni ou (i opcionalment sense gluten) d'una manera que ens permetrà aprofitar qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera i al rebost. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: Zero Waste BCN

### GESTIONAR L'ESTRÈS AMB L'ALIMENTACIÓ

**14 DE JUNY**

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Mercè Homar, nutricionista

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

Una alimentació saludable i regular pot ajudar a millorar l'estrès. Identificarem els nutrients que hem de reforçar i quins aliments són més recomanables i quins aliments hem d'evitar. Utilitzem productes de proximitat, de temporada i ecològics. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: unsplash

## ITINERARIS

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

### 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.



foto: pixabay

### RUTA PER LA BARCELONA MAÇÒNICA

**6 DE MAIG**

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  
Format: Presencial

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: istock

## ITINERARIS

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

### ITINERARI PER LA LLUM DE BARCELONA

#### 21 DE MAIG

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Passeig Isabel II, 11 (Edifici Llotja)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Judit Gil, d'Històries de Ciència

Format: Presencial

“Al costat d'aquests canelobres, els fanals antics semblen moribunds!” deia Diario de Barcelona quan, a la dècada del 1840, els llums d'oli es van substituir, en alguns carrers de la ciutat, pels primers enllumenats públics de gas. Coneixrem la història de l'enllumenat públic de la ciutat però també explorarem com llums i foscos han influït en la vida de Barcelona.



foto: pixabay

### RTA BARCELONA I CINEMA

#### 3 DE JUNY

Divendres a les 10.30 h

Punt de trobada: Rambla de Catalunya, nº 34

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Jordi Pisa

Format: Presencial

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va gravar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels títols més coneguts com: REC, Vicky Cristina Barcelona, El Perfum, etc.



foto: wikipedia.org

## ITINERARIS

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

### INDÚSTRIA I CIÈNCIA A GRÀCIA

#### 11 DE JUNY

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça de la Vila de Gràcia, davant l'Ajuntament

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de: Elena Menta, d'Històries de Ciència

Format: Presencial

La Vila de Gràcia s'ha anat transformant de ser una població eminentment agrícola a ser un centre industrial i, ja més recentment, una zona comercial. Durant aquest procés ha estat testimoni de petits i grans esdeveniments científics, tecnològics i mèdics. Vine a conèixer Gràcia amb ulls de Ciència!

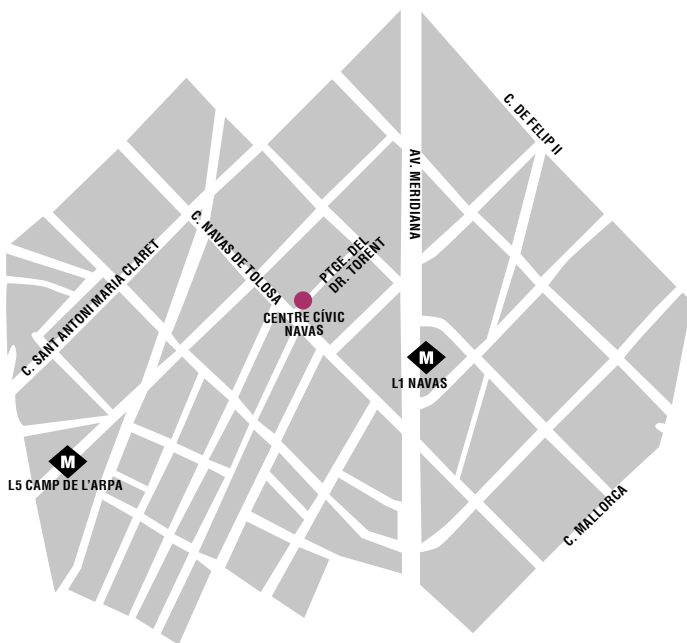


foto: Wikipedia



foto: Centre Civic 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**