

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Octubre-Desembre 2022

Navas



“Dona el teu primer pas ara. No importa que no vegis el camí complet. Només dona el teu primer pas i la resta del camí anirà apareixent a mida que caminis”

Martin Luther Jr.

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS	pàg. 08
----------------	---------

HUMANITATS	pàg. 08
-------------------	---------

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT	pàg. 10
---	---------

SALUT	pàg. 11
--------------	---------

EXPRESSIÓ	pàg. 12
------------------	---------

CREATIVITAT	pàg. 20
--------------------	---------

RECURSOS	pàg. 26
-----------------	---------

IDIOMES	pàg. 27
----------------	---------

INFORMÀTICA	pàg. 30
--------------------	---------

TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 32
---------------------------	---------

CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 33
----------------------------	---------

SEMINARIS	pàg. 34
------------------	---------

ITINERARIS	pàg. 36
-------------------	---------

LLEGENDA

N NOVETAT

S SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, adaptem les activitats del centre a la situació per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries.

Per aquests motius, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Octubre-Desembre es faran de la següent forma:

DEL 5 DE SETEMBRE A L'1 D'OCTUBRE

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 5 de setembre 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, 3 d'octubre de 2022

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

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

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

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- **Cal fer la inscripció online per cadascun dels seminaris.**
- 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 itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

NORMATIVA 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 2022.

- **La inscripció ha de fer-se ONLINE a través de la pàgina web ccnvas.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 5 de setembre a l'1 d'octubre**) 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 **dissabte 1 d'octubre**. 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 els seminaris, els itineraris, 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, 3 d'octubre, 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.

- Activitats híbrides: aquest trimestre es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat online, sempre que sigui possible. Les activitats en aquest format híbrid, no es retornaran els diners a partir del dilluns 3 d'octubre.

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

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

- Aquest trimestre, **el 31 d'octubre i el 5, 7 i 9 de desembre no hi haurà activitat**. Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.

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

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

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

- En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.

- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

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.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.

Mesures individuals:

- Recorda que a tots el espais del CC Navas cal mantenir una distància de seguretat entre persones.
- L'ús de la mascareta és recomanable.
- Caldrà seguir sempre les 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 2022

FORMAT: HÍBRID PRESENCIAL I ONLINE

- Aquest trimestre, 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, sempre que sigui possible. 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'ofereix en format presencial.

FORMAT: ONLINE

- Activitat que s'ofereixen en format online

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

HUMANITATS

LA TOMBA DE TUTANKHAMON: UN DESCOBRIMENT CENTENARI

S

DEL 3 D'OCTUBRE AL 7 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 38.75 € (5 sessions)
A càrrec de: Núria Castellano, Doctora en Història i Egiptòloga

El 5 de novembre de 1922, Howard Carter baixava les escales que conduïen a la tomba de Tutankhamon, el faraó nen. Descobreix la història a través de les seves passes.

DONES I FILOSOFIA: D'HIPÀTIA D'ALEXANDRIA A CHRISTINE DE PIZAN

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Xosé Díaz, Catedràtic de Filosofia

Apropa't a l'origen de la filosofia occidental per interpel·lar Teano de Crotona, Hipàtia d'Alexandria i Macrina.



foto: wikipedia

BACKUP OF, COM MIRAR UNA OBRA D'ART. DE LA PREHISTÒRIA AL S.XX

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

Observant un quadre, descobrirem un món de significats, pensaments i intencions que l'artista ens vol revelar mitjançant el tema que ha escollit, l'ús del color, i la disposició dels elements i personatges que l'habiten. Aquí aprendràs les diferents maneres de mirar un quadre i eventualment farem una visita a un museu per recórrer i localitzar algunes obres, de les que parlarem i compartirem les nostres impressions al finalitzar el recorregut.

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 66.20 € (8 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

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

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

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

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Inés Macpherson, llicenciada en Filosofia i narradora oral

A partir de la mitologia grega buscarem paral·lelismes entre deus, deesses i herois de diferents cultures, així com entre d'altres elements que habiten els seus mites, com els laberints, l'inframón o la fi del món.

LA BELLESA IMPOSADA

S

DEL 6 D'OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 38.75 € (5 sessions)
A càrrec de Sandra Gonfaus i Lorena Anera de Trama SCCL

Què és la bellesa? És un do de la natura, una elecció personal o una obligació social? A partir de la moda, la televisió, els videoclips i la publicitat, debatem de forma participativa sobre el concepte de bellesa, les imposicions estètiques i la seva relació amb les desigualtats socials i les discriminacions de gènere. Reflexionarem sobre les seves conseqüències en la percepció pròpia, la identitat i l'autoestima.

GENEALOGIA I HISTÒRIA FAMILIAR: VIATGE ALS TEUS ORIGENS

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 12 h
Preu: 103.35 € (10 sessions)
A càrrec de: Manu Valentin

Rescatem la història familiar. Descobreix com amb la recerca de registres històrics primaris (civils, parroquials, militars, notariais, etc.) com secundaris (fonts historiogràfiques o testimonis orals) podrem aprofundir en la vida dels nostres avantpassats. **Són necessaris** coneixements bàsics de navegació per internet. **Cal dur** el portàtil.

ESTIMEM-NOS! AMOR I SEXUALITATS LLIURES, DIVERSES I IGUALITÀRIES

S

DEL 10 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 31 € (4 sessions)
A càrrec de Betty Enguix i Lorena Anera de Trama SCCL

A partir del cinema, les xarxes socials, la publicitat i els videoclips, reflexionarem sobre les representacions de l'erotisme, la bellesa, els cossos i els estereotips de gènere. Debatem de forma participativa sobre les identitats i orientacions sexuals, les relacions sexoafectives i la violència masclista.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement personal i Estilisme

VIURE EN POSITIU

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: **Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach**

Descobreix com dirigir els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present. Tractarem l'optimisme, l'esperança i la resiliència.

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

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

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

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

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.



foto: pixabay

MINDFULNESS

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: **Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach**

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.

TALLERS

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

PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA. MILLORAR LA VIDA ÉS POSSIBLE

S

8 I 22 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 31 € (2 sessions)

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

La psicologia Positiva es una branca de la neurociència que aporta una informació valuosa per treballar l'autoestima i el desenvolupament personal. Durant el curs treballarem amb eines que ens ajuden a dirigir-nos als nostres propis reptes i objectius, identificant no només què volem aconseguir sinó què hem de fer per aconseguir-ho.

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Albert González

El tai-txi, és una disciplina ancestral que ofereix relaxació, redueix l'estrès i la ansietat, a la vegada que millora la flexibilitat del cos i l'equilibri de la ment. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

TXI-KUNG

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Albert González

El txi-kung forma part de la medicina tradicional xinesa segons la qual la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang. La pràctica del txikung inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental meditatiu i calmat. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

EXERCINT LA MENT

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

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

TALLERS

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

RISOTERAPIA

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

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.

L'ART DE MEDITAR

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

La meditació redueix el nivell de cortisol, aporta major consciència i ens ajuda a veure la profunditat de l'ésser. Aporta beneficis com l'eliminació de l'estrès, augment de la flexibilitat del cos físic, la relaxació muscular, l'augment de l'energia... **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

MARXA NÒRDICA

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

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

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. **La primera sessió serà en el Centre Cívic. Cal dur els pals per l'activitat.**



foto: NWT

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

TALLERS

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

MÈTODE PILATES

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
Grup B: dilluns de 19 a 20 h
Grup C: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec d'Arlenys Bonsanto

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup D: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Celeste Ayús

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup F: dijous de 18 a 19 h
Grup G: dijous de 19 a 20 h
Grup H: dijous de 20 a 21 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de Soledad García

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup I: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin

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 i tovallola o pareo.

MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Celeste Ayús

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

HATHA RADJA IOGA

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix aquesta tipologia de loga que combina pranaiames (tècniques de respiració) amb asanes (postures) i meditació, amb la intenció de revitalitzar l'organisme i ampliar la consciència sobre nosaltres mateixos i la manera en que ens percebem, oxigenant idees, cèl·lules i pensaments. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pexels

TALLERS

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

ZUMBA

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup E: dijous de 19 a 20 h
Grup F: dijous de 20 a 21 h
A càrrec de Toni Torres
Preu: 51.65 € (10 sessions)

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup G: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

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 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pixabay

TALLERS

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

ESTIRAMENTS

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11 a 12 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)

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

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

STRETCHING

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

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

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup D: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

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

HATHA IOGA

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Johanna Lozada
Preu: 69.75 € (9 sessions)

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup C: divendres de 19 a 20.30 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 77.50 € (10 sessions)

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

MANTENIMENT SUAU

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Cal dur** màrfeqa, tovallola i aigua.



foto: pexels

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Una pràctica dissenyada per sostenir la salut física i espiritual, combinant tècniques de respiració (pranaiama) i postures físiques (asanes) que ens ajudaran en la simbiosis entre allò extern i intern, per crear una unitat completa amb nosaltres mateixos. **Cal dur** màrfeqa, tovallola o pareo.

IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de Soledad García

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

TALLERS

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

Grup B: dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

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

IOGA STRECH

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

Estiraments i ioga una combinació perfecta per a millorar la força, la flexibilitat, la coordinació, la rigidesa i els malestars de l'esquena. **Cal dur** màrfeqa, tovallola i aigua.

EXPRESSIÓ

Balls i danses

TALLER DE SALSA SINGLE

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

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



foto: pexels

TALLERS

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA ORIENTAL

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h
Grup B: dilluns de 19.45 a 21.15 h

Preu: 69.75 € preu per persona (9 sessions)
A càrrec d'Ildefons Vilanova

En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot, el txa-txa-txa, la samba i el rock'n'roll. **Cal assistir amb parella.**



foto: pexels

BALL ACTIU

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

RITME - BALL

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

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

TALLERS

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

TALLER DE FLOW LLATÍ

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Claudia Fuentes

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.

DANSA AFROCARIBENYA

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Nayan Jaimes

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

TALLER DE DANSA

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec Celeste Ayús

Redescobreix els llenguatges escènics, indagant en la investigació físic-teatral i en la composició instantània (creant un cos àgil, disponible, obert i creatiu). Utilitzant diferents eines, la veu, el ritme, el cos i partitures físiques. Improvisació individual i grupal pautada.

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 5 D'OCTUBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dimecres de 12.15 a 13.45 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.



foto: pexels

TALLERS

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

CREATIVITAT

Expressió plàstica

TALLER DE DIBUIX ARTÍSTIC

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 93 € (9 sessions)

A càrrec de: **Gabriela Galileo**

Per saber dibuixar, abans de tot es necessari saber veure. Partirem d'aquesta premissa i sense necessitat de tenir coneixements previs, podrem començar a veure el món a la manera dels artistes. Alliberar el nostre potencial allunyant-nos de les idees preconcebudes, escollint que volem dibuixar i com volem fer-ho. Unirem tècnica i emoció i impulsarem la part creativa. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

URBAN SKETCHING: DIBUIX DEL PAISSATGE URBÀ

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 93 € (9 sessions)

A càrrec de: **Gabriela Galileo**

Veure la ciutat des d'un punt de vista artístic es la premissa d'aquest curs. Així podem convertir-nos en viatgers i redescobrir el lloc on vivim, mirant amb altres ulls carrers, fanals, cotxes, semàfors, arbres, gent..., només cal escollir un lloc i reflexionar abans de decidir que dibuixar i com representar-ho. **Es farà la primera sessió en el Centre Cívic** per explicar les nocions bàsiques de dibuix de perspectiva, parlar dels materials necessaris... i llavors definirem la primera localització per la següent classe. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Gabriela Galileo



foto: Gabriela Galileo

TALLERS

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

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA I

**DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE
DESEMBRE**

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 103.35 € (10 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Curs pensat per a qui vulgui iniciar-se en el món de l'aquarel·la però, no te cap nivell de dibuix, composició i maneig de la tècnica. Coneixerem els fonaments bàsics del dibuix, de la composició, de les línies, les formes, la proporció... **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Abby Parra

PINTURA A L'OLI

**DEL 6 D'OCTUBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 103.35 € (10 sessions)

A càrrec de: **Gabriela Galileo**

Aprèn a pintar des de l'inici, introdueix-te en el món de la pintura, repassa les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i compartirem experiències. Cal assistir amb tot el material des de la primera classe. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTURA ARTÍSTICA ACRÍL·LICA

**DEL 7 D'OCTUBRE
AL 16 DE DESEMBRE**

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 103.35 € (10 sessions)

A càrrec de: **Gabriela Galileo**

En pintura, el medi acrílic s'ha anat assentant des de mitjans del segle XX com una alternativa a la tradicional pintura a l'oli. Fàcil d'aplicar, la seva versatilitat radica en la rapidesa del seu assecat que permet superposar capes tant transparents com opaques, permetent-nos crear una infinitat de textures. Aprendre a realitzar un quadre amb aquesta moderna tècnica a l'aigua, tan utilitzada per pintors de tot el món des de fa quasi més de 70 anys. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Gabriela Galileo

TALLERS

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

CREATIVITAT

Fet a mà

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

DEL 3 AL 17 D'OCTUBRE

Grup A: dilluns de 9.30 a 11.30 h

DEL 4 AL 18 D'OCTUBRE

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra
Format: Presencial

Aprèn, des de zero, el funcionament de la màquina de cosir: tensions, enfilat, diferents puntades... mitjançant exercicis pràctics. Confeccionarem una bossa per endur-te a casa. **Cal dur** màquina de cosir, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor.

ESCULTURA DE PETIT FORMAT

S

DEL 4 AL 25 D'OCTUBRE

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 41.30 € (4 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Raquel Nériz

Vine a crear escultures de petit format amb fang. Aprendrem diverses tècniques, utilitzarem eines adequades i realitzarem una petita peça que us la podreu emportar. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pixabay

APRÈN A FER AMIGURUMI

S

DEL 5 D'OCTUBRE AL 2 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.30 € (4 sessions)

Material: 5 €

A càrrec de: Trossets Patchwork

Aprèn les tècniques bàsiques d'aquest art japonès per fer ninos i altres peces de ganxet. Aprèn a llegir patrons i interpretar-los, i a fer les teves pròpies creacions. Taller adaptat a tots els nivells, no necessites saber fer ganxet, pensat per a totes les persones amb inquietuds artístiques i creatives.



foto: Trossets Patchwork

TALLERS

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

RESTAURACIÓ ARQUEOLÒGICA DE CERÀMICA

S

DEL 6 AL 27 D'OCTUBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.30 € (4 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Raquel Nériz

Vine a restaurar un plat de ceràmica de terracota. Recrearem una peça arqueològica com si ens arribés d'una excavació a un laboratori d'un museu, i procedirem a la seva restauració. Partirem d'una peça nova que trencarem i realitzarem la reconstrucció volumètrica i pictòrica amb criteri arqueològic. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Raquel Nériz

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Trossets Patchwork

En aquest curs, trobaràs un espai on aprendràs aquesta tècnica i on confeccionaràs les teves peces de patchwork, crearàs i gaudiràs d'una estona de relaxació. **Cal dur** un petit costurer (agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.)

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA DESUADORA

S

DEL 7 AL 28 DE NOVEMBRE

Grup A: dilluns de 9.30 a 11.30 h

DEL 8 AL 29 DE NOVEMBRE

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.35 € (4 sessions)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona una dessuadora amb màniga raglan a partir d'un patró predeterminat (talla 34 a 48). Aprendràs tot el procés, des de modificar el patró (llarg), tallar el teixit.. fins finalitzar la peça..

Calen el següents coneixements de màquina de cosir (enfilat, puntada recte i en zig zag).

Cal dur màquina de cosir, 1.50 mt de teixit de dessuadora o frech Terry, paper de patró i costurer bàsic (agulles, fil de polièster per la màquina de cosir, descosidor, tisores per a roba, tisores per a paper, guix de teixit, agulla de jersei o punt de bola n° 90/14 per la màquina de cosir, cinta de mètrica, llapis i goma.

TALLERS

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

QUADRE O SALVAMANTELLS DE TRENCADÍS

S

DEL 9 AL 30 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.30 € (4 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Raquel Nériz

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.**



foto: Raquel Nériz

Aquest es un taller destinat a aquelles persones interessades en escriure narrativa a partir de la seva experiència migratòria. El taller busca dotar d'eines literàries per desenvolupar totes les històries personals que tenen guardades aquelles persones que han travessat processos de migració, del tipus que sigui. El propòsit es fer créixer el talent i la creativitat per mitja d'activitats que estimulin la imaginació, però també que contribueixin a enfrontar-se amb el famós "pànic a la fulla en blanc".

CREATIVITAT

Fotografia

BENVINGUTS/DES A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco, fotògraf

Taller de **nivell cero** dirigit a totes les persones que tinguin una càmera fotogràfica digital. És un taller d'iniciació dividit en dos temes: 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 reflex o compacta amb opcions manuals.

CREATIVITAT

Escriptura

TALLER D'ESCRITURA PER A PERSONES MIGRANTS

DEL 8 D'OCTUBRE AL 3 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 93 € (9 sessions)

A càrrec d'Antonio Arévalo

TALLERS

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

PASSEJADES FOTOGRAFÍQUES

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco, fotògraf

Taller orientat a persones amb **coneixements bàsics de fotografia**. La proposta és fer passejades fotogràfiques per Barcelona buscant històries que puguem fotografiar on posarem en pràctica el fer i pensar fotogràfic i resoldrem dubtes. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

CREATIVITAT

Música

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

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

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.

GUITARRA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A (iniciació-continuació): dimecres de 18 a 19 h

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

Grup C (iniciació): dimecres de 20 a 21 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

A càrrec de: Miguel Castañer

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.

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:** comença des de zero.



foto: pexels

TALLERS

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

RECURSOS

L'HORT DE TARDOR

S

27 D'OCTUBRE

Dijous de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer el teu hort urbà de tardor! Parlarem de les verdures que podem cultivar en espais de mida reduïda i veurem la millor manera de tenir-ne cura. Farem un petit test amb lona aprofitada i hi plantarem verdures de tardor. Cadascú se'n emportarà un a casa. **Cal dur** tisores per fer el test i una bossa per endur-se'l.



foto: Zero Waste Bcn

CELEBREM UN NADAL SOSTENIBLE

S

15 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer les decoracions nadalzenques d'una forma més sostenible. Reflexionarem sobre la generació de residus en les dates festives i farem les nostres decoracions nadalzenques amb material aprofitat. **Cal dur** caps de cartró de cereals, de galetes, brics, tubs de wc, papers, postals, cordills, cintes... qualsevol cosa per l'estil que vulguem aprofitar. També tisores i algun estri per dibuixar o pintar.

MACRAMÉ AMB TRAPILLO

S

21 I 28 DE NOVENBRE

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

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.

TALLERS

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

IDIOMES

FRANCÈS INICIACIÓ

DEL 5 D'OCTUBRE

AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

Grup B: dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

T'agradaria aprendre francès? Aquest curs et permetrà descobrir amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. Curs dirigit a principiants o persones amb un nivell molt baix.

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 5 D'OCTUBRE

AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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: pixabay

FRANCÈS CONVERSA

DEL 5 D'OCTUBRE

AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE

AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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 parlat i de comprensió.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs pensat per a qui no hagi fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero. **Nivell Beginner.**



foto: pexels

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs dirigit a l'alumnat que ha superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus 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 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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 Pre-Elementary 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.75 continuació i a persones amb coneixement dels presents, past simple i el futur (going to). **Nivell Elementary.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.75-2 i a persones amb un bon coneixement dels presents, past simple i el futur (going to). **Nivell Elementary 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs pensat per a 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 1.5

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

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

Curs dirigit a l'alumnat del taller 1 Pre-Intermediate i a persones amb un bon coneixement dels presents, past simple, el futur (going to/will) i el present perfect.. **Nivell Pre-Intermediate 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2-2

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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

SPEAK IN ENGLISH

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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

TALLERS

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

ITALIANO PER TUTTI

DEL 7 D'OCTUBRE

AL 16 DE DESEMBRE

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Aprendrem frases i vocabulari per viatjar a Itàlia, i poder mantenir converses senzilles, expressar-nos correctament en situacions quotidianes i escriure textos breus. Tot amb un enfoc pràctic. **Nivell iniciació.**

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

DEL 7 D'OCTUBRE

AL 16 DE DESEMBRE

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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



foto: pexels

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 3 D'OCTUBRE

AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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

PERDRE LA POR AL ORDINADOR

DEL 3 D'OCTUBRE

AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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.

TALLERS

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

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

DEL 3 D'OCTUBRE

AL 12 DE DESEMBRE

Dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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.

AUDIO, FOTO I VÍDEO A L'ORDINADOR

**DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE
DESEMBRE**

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

Aprèn a utilitzar programes com Adobe Photoshop i Adobe Premiere (vídeo), Pinnacle, Fotos de win10 y win11, VLC . Aprendràs a escanejar, treure els ulls vermells, ficar música, títols, veu, fer transicions amb vídeos, etc. **Cal dur** un portàtil amb windows 10 o windows 11. **Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

INFORMÀTICA A LA CARTA

DEL 5 D'OCTUBRE

AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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.**



foto: pexels

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

DEL 5 D'OCTUBRE

AL 14 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20 h

Preu: 69.75 € (9 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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.

TALLERS

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

TALLERS EN FAMÍLIA

YOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 46.50 € preu per infant (9 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 51.65 € (10 sessions)
A càrrec de: Josep Llata

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

CUPCAKES I DONUTS SENSE SUCRES REFINATS DE 6 A 10 ANYS

S

15 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)
Material: 6 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

En aquest curs aprendrem a fer dolços més saludables i sense perdre el sabor. Veniu a passar una bona estona en família tot cuinant i endolcint-nos! **Cal dur** davantal i tapers.

PRIMERS AUXILIS PER A NADONS I INFANTS

S

DEL 8 DE NOVEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11.30 h

DEL 3 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 38.75 € (5 sessions)
A càrrec d'Ignasi Santamaria, Instructor de Primers Auxilis i Suport Vital Bàsic i DEA

Aprendrem 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 del teu nadó.

TALLERS

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

PANETS BÀSICS DE 6 A 10 ANYS

S

12 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

En aquest seminari aprendrem a fer panets bàsics, tendres i saborosos per berenar. Ens veiem a la cuina! **Cal dur** davantal i tapers.

GALETES DE NADAL DE 6 A 10 ANYS

S

17 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 10.35 € preu per infant (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aquest nadal decora el teu arbre amb galetes fetes per tu. En aquest curs aprendrem a fer la massa, donar-li forma a les galetes, fornejar-les i després les decorarem! Us el perdreu? **Cal dur** davantal i tapers



foto: pexels

CELEBREM UN NADAL SOSTENIBLE DE 5 A 8 ANYS

S

17 DE DESEMBRE

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

Prepararem decoracions nadalencques amb el material aprofitat, donant via lliure a la creativitat per fer casa nostra més bonica sense perjudicar al planeta. **Cal dur:** caps de cartró de cereals, de galetes, brics, tubs de wc, papers, postals, cordills, cintes... qualsevol cosa per l'estil que vulguem aprofitar. També tisores i algun estri per dibuixar o pintar.

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE TARDOR

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 103.30 € (10 sessions)
Material: 30 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Treu profit dels productes de temporada! Aprendrem a utilitzar tots el productes de l'estació, els més frescos i econòmics, amb exquisides receptes que et sorprendran. **Cal dur** davantal i tapers.

TALLERS

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

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

TALLER DE CUINA BRASILENYA

DEL 4 AL 25 D'OCTUBRE

Dimarts de 18 a 20.30 h
Preu: 51.65 € (4 sessions)

Material: 18 €

A càrrec de Patricia Guimarães

De la mà de la xef brasilera Patricia Guimarães descobrirem que Brasil és molt més que la terra del futbol, de la platja i el carnaval. La seva exòtica cuina és una fusió de cultures natives amazònica, europea i africana, traduït en una cuina rica de sabors i sensacions. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA D'ALT RENDIMENT, SALUDABLE I ECONÒMICA

6 I 13 D'OCTUBRE

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 12 €

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

Quants menjars pots fer amb un pollastre? T'ensenyarem a aprofitar els aliments al màxim per poder fer estalvi en una època on els aliments s'estan incrementant de preu. **Cal dur** davantal i tapers.

CEREALES, ARROSSOS I LLEGUMS

17 I 24 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h
Preu: 25.85 € (2 sessions)

Material: 6 €

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

Hi ha moltes maneres diferents de menjar llegums i cereals. T'ensenyarem a preparar receptes boníssimes i fàcils, com ara lleties amb albergínia, tomàquet i iogurt o un arròs integral amb ceba caramel·litzada i all negre. **Cal dur** davantal i tapers.

HAMBURGUESES VEGETALS

20 D'OCTUBRE

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Has provat mai de fer hamburgueses vegetals a casa? Les podem fer aprofitant restes de verdura i llegums que tinguem, sense comprar ingredients específics. Aprendre combinacions equilibrades per a que siguin ben nutritives, petits trucs per ajustar la textura i donar-hi forma, i preparem diferents varietats d'hamburgueses 100% vegetals. **Cal dur** davantal i tapers.

TALLERS

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

EL MÓN A LA CUINA

DEL 27 D'OCTUBRE AL 10 DE NOVEMBRE

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 15 €

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

Viatja pel món a través de la cuina. Aprèn a preparar receptes de diferents llocs del món adaptades amb productes de proximitat. **Cal dur** davantal i tapers.

AVANTÇA'T AL NADAL

7 I 14 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h
Preu: 25.85 € (2 sessions)

Material: 10 €

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

Aprèn a fer receptes fàcils que pots preparar amb anticipació i així passar el Nadal sense estrès i gaudint plenament dels teus. **Cal dur** davantal i tapers.

RECEPTES ORIGINALS AMB COLIFLOR

9 DE NOVEMBRE

Dimecres d'11 a 13 h
Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a treure partit de la coliflor amb receptes delicioses com una salsa saludable o un cus-cus sense gluten. **Cal dur** davantal i tapers.

ESCOLA DE SALUT ALIMENTÀRIA. LA LACTOSA

DEL 9 AL 30 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h
Preu: 51.65 € (4 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Marta Durán, nutricionista i educadora

Taller teòric-pràctic on l'objectiu es que aprenguem a mantenir amb èxit una alimentació saborosa, saludable, responsable i sostenible en el temps. En aquest seminari, aprendrem sobre la lactosa: què és, perquè succeeix la intolerància a la lactosa (IL), és intolerància o al·lèrgia, símptomes relacionats amb la IL, com es diagnostica, tractament, productes... **Cal dur** davantal i tapers.

PASTISSERIA

DEL 17 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 15 €

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

Aprèn a fer la pastisseria de sempre amb receptes com un deliciós carrot cake i també farem receptes més saludables com uns donuts de carbassa i xocolata sense sucre. **Cal dur** davantal i tapers.

TALLERS

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

ARROSSOS VEGANS

S

2 DE DESEMBRE

Grup A: divendres de 18 a 21 h

16 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10.30 a 13.30 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

A la nostra terra, els arrossos gairebé sempre porten peix, marisc o carn. Veurem maneres diferents de cuinar-lo sense fer servir cap ingredient d'origen animal. Prepararem plats d'arròs de diferents tradicions i els tastarem. També farem una preparació dolça. **Cal dur** davantal i tapers.

PASTA FRESCA, CONDIMENTS I SALSES PER ACOMPANYAR

S

12 I 19 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Vols aprendre a fer una pasta fresca sense ou i no tens màquina per a fer pasta? Aquesta és la teva. Aprendrem a fer una massa senzilla amb la que podem fer pasta senzilla i farcida. Veurem de quina manera conservar-la i ens endinsarem al deliciós món de les salses, preparant versions del pesto, de salsa de formatge, bolognesa i molt més. **Cal dur** davantal i tapers.

FEM LASSANYES

S

13 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobreix que és factible fer una lasanya sense carn ni formatge de vaca, i sense haver de bullir la pasta. Prepararem dues lasanyes delicioses i parlarem de diferents variacions i maneres de fer un plat semblant sense gluten. **Cal dur** davantal i tapers.

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.

TALLERS

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

LA BARCELONA QUE MIRA EL FUTUR

Ruta sobre l'arquitectura contemporània

8 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: A confirmar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Recorrerem la Barcelona que mira al futur i reflexionarem sobre les arquitectures de Bofill, Moneo, Nouvell, Vázquez o Bohigas endinsant-nos en el 22@. Durant la ruta visitarem l'Auditori, el TNC, el Mercat dels Encants, l'Edifici MediaTIC, el Disseny Hub i la Torre de les Glòries i en endinsarem en els nous espais verds de la ciutat.

LA BARCELONA QUE ASCENDEIX

Ruta per Montjuïc

13 D'OCTUBRE

Dijous a les 18 h

Punt de trobada: A confirmar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Vine a redescobrir la excentricitat de l'Exposició Internacional de 1929, la brillantor dels Jocs Olímpics i també els horrors del que fou testimoni el Castell de Montjuïc. Durant la ruta visitarem el Pavelló Alemany, la Casa Ramona (actual Caixaforum), el MNAC, la Torre de Calatrava, el Palau de Sant Jordi, l'Estadi Olímpic i les Piscines Municipals, entre els jardins més amagats de la muntanya més emblemàtica de la ciutat.

UNA VISITA A L'EXPOSICIÓ INTERNACIONAL DE 1929

22 D'OCTUBRE

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 d'Elena Menta d'Històries de Ciència

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.

VISITA A L'EXPOSICIÓ DEL MAC: NAUFRAGIS. HISTÒRIA SUBMERGIDA

27 D'OCTUBRE

Dijous a les 17.30 h

Punt de trobada: A confirmar

Durada: aprox. 1 hora

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

Visita guiada per l'exposició del Museu d'Arqueològic de Catalunya homenatge a la creació del Centre d'arqueologia Subaquàtica de Catalunya (CASC). Podrem veure des d'una eina neolítica fins als canons i barrils de pólvora d'un vaixell de guerra. Les botes de cuir d'un mariner, una pipa amb motius fàl·lics, àncores amb símbols per invocar la bona sort o àmfores que viatjaven pel Mediterrani i mai no van arribar a port. Són objectes que un dia van naufragar i ara es reuneixen en l'exposició del MAC.

TALLERS

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

LA BARCELONA QUE BRILLA. Ruta LGBTI

5 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: A confirmar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Barcelona és i ha sigut una ciutat diversa i orgullosa. Aquesta és la raó per la que busquem conèixer i aprofundir en la història de la llibertat sexual i la diversitat en la ciutat que va veure néixer la primera marxa de l'orgull LGBTI en Espanya. Recorrerem llocs mítics per on han passat grans referents del col·lectiu i localitzacions on varen brillar espais emblemàtics que han sigut a la vegada refugi, Vanguardia i resistència de la Barcelona queer. Visitem llocs com el Ocaña, Les Rambles, El Cangrejo, El Molino, Madame Jasmine, el mural de Keith Haring, entre altres, però també parlarem de La Criolla, el Madame Petit, Mónica del Raval, Carmen de Mairena i Nazario.

CONDEMNATS A MORT! EXECUCIONS A LA BARCELONA VELLA

26 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Plaça del Rei

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Elena Menta d'Històries de Ciència

Coneixerem la història dels ajusticiaments i condemnes a mort a Barcelona. Coneixrem casos verídics, llegendes, pràctiques i rituals de mort que durant segles han provocat morbositat, curiositat i indignació a la gent de Barcelona.

BARCELONA SANG I FETGE

3 DE DESEMBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Font de Canaletes a les 10h

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'AdaptamBcn

El gènere negre apassiona, ha generat i genera centenars de títols de ficció en la literatura, el cinema i la televisió. Però la llavor d'aquesta passió s'ha de buscar en la crònica periodística que, des de sempre, ha recollit allò que anomenem successos. Barcelona Sang i Fetge és una ruta basada en recerques estrictament periodístiques on la realitat sempre sobrepassa la ficció.

HISTÒRIES DE CIÈNCIA A BARCELONA

10 DE DESEMBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Font de Canaletes

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Elena Menta d'Històries de Ciència

TALLERS

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

Descobrirem com la ciència i la tecnologia han intervingut en la vida de milers de barcelonins i barcelonines. Mitjançant històries curioses, quotidianes, però també extraordinàries, sabrem què és la Reial Acadèmia de Ciències i Arts de Barcelona, qui va ser Narcís Monturiol o què era el "Museu de les Bèsties". Recorre el centre de Barcelona per descobrir els racons de ciència amagats al nostre dia a dia. Barcelona també és ciència!

LA BARCELONA D'OR. Ruta modernista

13 DE DESEMBRE

Dimarts a les 10.30 h

Punt de trobada: A confirmar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

El modernisme ha fet que Barcelona sigui una de les ciutats més singulars del món. Però, sobre què es van construir aquests monuments modernistes? En aquest itinerari reflexionarem sobre com es va edificar l'ostentació de grans fortunes com Güell, Batlló, Milà o Amatller, entre d'altres. Durant la ruta visitarem la Casa Lleó i Morera, la Casa Amatller, la Casa Batlló, la Antiga Editorial Montaner i Simon (avui Fundació Antoni Tàpies), la Casa Milà, la Casa Fuster i la Casa Vicens, entre d'altres espais.



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
ccnavas@bcn.cat
twitter.com/navascc
facebook.com/ccnavas
instagram.com/ccnavas

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de
Sant Andreu**