
Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Gener-Març 2023

Navas



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS pàg. 06

HUMANITATS pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 08

SALUT pàg. 09

EXPRESSIÓ pàg. 10

CREATIVITAT pàg. 18

RECURSOS pàg. 24

IDIOMES pàg. 26

INFORMÀTICA pàg. 30

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 32

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 34

SEMINARIS pàg. 34

ITINERARIS pàg. 36

LLEGENDA

N NOVETAT**S** SEMINARI

Foto portada: Pixabay

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

La inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Gener-Març es faran de la següent forma:

DEL 21 DE NOVEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

RENOVACIONS: INSCRITS OCTUBRE-DESEMBRE 2022

- Inscripcions **ONLINE**.

- A partir de les 9.30 h del dilluns, 21 de novembre tant per les inscripcions web com per les presencials.

- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

DEL 12 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.

- A partir de les 9.30 h del dilluns, 13 de desembre tant per les inscripcions web com per les presencials.

- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

Inici d'activitats: dilluns, 9 de gener de 2023

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

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS I ITINERARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.

- Cal fer la inscripció online 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 itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.

- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

- Les inscripcions 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/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 2022.

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

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

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

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

- **Les persones** en situació d'atur i les persones amb discapacitat superior al 33 % **que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció presencialment**, en el període establert per aquests descomptes (**del 21 de novembre al 5 de gener**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció.

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

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

Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **dimecres 5 de gener a les 14h**. 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 dilluns, 9 de gener no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- **La formació del Centre Cívic Navas és 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 9 de gener.
- 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.
- 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.

TALLERS

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

HUMANITATS

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

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Xosé Díaz, Cate-
dràtic de Filosofia

Continuem apropant-nos a l'origen de la filosofia occidental per interpellar Teano de Crotona, Hipàtia d'Alexandria i Macrina.

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 74.50 € (9 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, His-
toriador 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.

INICIACIÓ A L'ÒPERA

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Romina Krieger,
soprano i professora de cant

Et proposem un taller divertit i interessant dedicat a principiants i aficionats on farem un recorregut històric per comprendre l'evolució de l'òpera i de les veus a través de vídeos i comentaris.



foto: wikipedia

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

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Gabriel 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.

TALLERS

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

BIOÈTICA

S

**DEL 12 DE GENER
AL 2 DE FEBRER**

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 31 € (4 sessions)

A càrrec Trama SCCL

La bioètica es la branca de la filosofia dedicada a l'ètica de la vida. En aquestes sessions afrontarem algunes de les decisions més complicades que podem prendre avui dia: és correcte experimentar amb altres animals? És moral avortar? I ajudar a morir? Mitjançant el joc, la reflexió i el debat, abordarem aquestes i altres decisions i intentarem extreure conclusions des d'una perspectiva ètica.

DESCOBRIM EL CINEMA

S

**DEL 16 DE GENER
AL 13 DE FEBRER**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 38.75 € (5 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, ens aproparem al llenguatge cinematogràfic i aprendrem a analitzar les pel·lícules per descobrir què s'amaga darrere del cinema.

CULTURA MUSICAL

N

**DEL 17 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Lucila Ciocoletto.
Llicenciada en Música i Antropologia Cultural

Aprendrem d'altres cultures mitjançant les seves pràctiques musicals i veurem diverses formes d'entendre, aprendre, executar i utilitzar la música. Entendrem la música no només com una expressió artística sinó també com un mirall cultural que com a tal, està relacionat amb factors socials, polítics, històrics, econòmics i geogràfics. Coneixerem el significat de la música en diferents cultures.



foto: wikipedia

DONES DE PEL·LÍCULA

S

**DEL 16 FEBRER
AL 9 DE MARÇ**

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 31 € (4 sessions)

A càrrec Trama SCCL

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

TALLERS

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

TELEGÈNERE

S

DE L'1 AL 15 DE MARÇ

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 23.25 € (3 sessions)

A càrrec Trama SCCL

Com retraten les dones sèries com *The walking death o Breaking bad?* Quina visió de la violència masclista donen títols com *Mad men* o *Game of thrones*? Analitzarem les representacions i els discursos de gènere de les ficcions televisives contemporànies.

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement personal i Estilisme

VIURE EN POSITIU

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 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 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

El curs té com a finalitat l'aplicació pràctica de la Neurociència al coaching. La combinació de les dues disciplines proporciona una gran consciència i autoconeixement que ens ajudarà a trobar el propi equilibri personal.

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 77.50 € (10 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

TALLERS

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

MINDFULNESS

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 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.

SALUT

**TAI-TXI I
TÈCNiques XINESES**

**DEL 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 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.



foto: pixabay

TXI-KUNG

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de Xavier De Grandes

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 17 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup A: dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)

**DEL 20 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

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 facilitaran una millor qualitat de vida.

TALLERS

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

RISOTERAPIA

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 85.25 € (11 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.



foto: pexels

L'ART DE MEDITAR

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 56.85 € (11 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, tovallo-la o pareo.

MARXA NÒRDICA

DEL 19 DE GENER AL 23 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

TALLERS

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

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.

MÈTODE PILATES

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

Grup B: dilluns de 19 a 20 h

Grup C: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Celeste Ayús

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Grup F: dijous de 18 a 19 h

Grup G: dijous de 19 a 20 h

Grup H: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de Soledad García

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Grup I: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Preu: 56.85 € (11 sessions)

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Cal dur** màrfega i tovallola o pareo.

MÈTODE PILATES II NIVELL

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 56.85 € (11 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** màrfega, i tovallola o pareo.

HATHA RADJA IOGA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix aquesta tipologia de ioga que combina pranayames (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** màrfega, tovallola o pareo.



foto: pexels

TALLERS

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

ZUMBA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19 a 20 h

Grup B: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de: Toni Torres

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Silvia Anguera

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Grup E: dijous de 19 a 20 h

Grup F: dijous de 20 a 21 h

A càrrec de Toni Torres

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Grup G: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 56.85 € (11 sessions)

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 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec de: Toni Torres

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

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



foto: pexels

ESTIRAMENTS

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

TALLERS

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

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 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 56.85 € (11 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 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup A: dimarts de 18 a 19 h

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 56.85 € (11 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 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

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

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup B: dimecres de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
A càrrec de: Toni Torres

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Grup D: divendres de 10.30 a 11.30 h

A càrrec de: Silvia Anguera

Preu: 56.85 € (11 sessions)

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.



foto: pexels

TALLERS

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

HATHA IOGA

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Johanna Lozada

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Grup C: divendres de 19 a 20.30 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 85.25 € (11 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.



foto: pexels

MANTENIMENT SUAU

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Preu: 56.85 € (11 sessions)

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.

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

N

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Comença el dia amb una pràctica conscient de ioga suau, el punt mig entre un flux i les postures, que integra diverses variables del ioga com la meditació, respiració (pranaiama), postures..., entre d'altres, preparant el cos per afrontar els reptes del dia. **Cal dur** màrfeqa, tovallola o pareo.

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 56.85 € (11 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.

TALLERS

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

IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 56.85 € (11 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** màrrega i tovallola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**



foto: pexels

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h

Grup B: dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 85.25 € (11 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). **Nivell bàsic/intermig.** **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 56.85 € (11 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** màrrega, tovallola i aigua.

IOGA STRECH

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 56.85 € (11 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** màrrega, tovallola i aigua.

BOLLYFITNESS

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

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.

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Balls i danses

TALLER DE SALSA SINGLE

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 11.30 a 13 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Claudia Fuentes

Continua aprenent 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 Ángeles, sala Nova York o estil mambo i salsa veneçolana.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h

A càrrec d'Ildefons Vilanova
Preu: 85.25 € (11 sessions)

Continua aprenent els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txat-xatxa, conga i mambo. No cal parella.

DANSA ORIENTAL

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: Johanna Lozada

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

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

Preu: 85.25 € preu per persona (11 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 txat-xatxa, la samba i el rock'n'roll. **La inscripció es individual i cal assistir amb parella.**

TALLERS

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

BALL ACTIU

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 85.25 € (11 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 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

N

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 56.85 € (11 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.



foto: pexels

TALLER DE FLOW LLATÍ

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Claudia Fuentes

Batxata, merengue, salsa, rumba i timba cubana, cumbia, 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.

TALLER DE DANSA CONTEMPORÀNIA

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec Celeste Ayús

Descobreix les eines que aporta la dansa contemporània per contribuir a tenir un cos més àgil, disponible, obert i creatiu. Treballarem l'estructura òssia i muscular en moviment (fragmentació de les articulacions, el ritme i la respiració del moviment com eix principal del nostre cos).

BOLLYWOOD

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 56.85 € (11 sessions)
A càrrec de: Polly Casson

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

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 85.25 € (11 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.

CREATIVITAT

Expressió plàstica

TALLER DE DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 19 a 21 h

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

Per saber dibuixar, abans de tot es necessari saber veure. Partirem d'aquesta premissa i 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. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

URBAN SKETCHING: DIBUIX DEL PAISSATGE URBÀ

DEL 10 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 113.65 € (11 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, mirarem 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. La primera sessió es farà al Centre Cívic per explicar les nocions bàsiques de dibuix de perspectiva, parlar dels materials necessaris... i definirem la primera localització per la següent classe. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Gabriela Galileo

TALLERS

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

ESTAMPACIÓ BOTÀNICA

S

10 DE GENER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 12.90 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Moltes flors i fulles tenen pigments que podem extreure d'una manera molt senzilla per decorar paper o tela. Amb ajuda d'un martell colpejarem amb cura els elements escollits, experimentant amb diferents plantes, i veurem com es transfereixen els seus pigments a un paper gruixut per a fer postals. **Cal dur** un martell de punta plana.

INTRODUCCIÓ A LES MANDALES

S

DEL 10 AL 24 DE GENER

Dimarts de 10.30 a 12.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

A càrrec d'Íngrid Chópita d'Skilbo

Coneixerem diferents tipus de mandales, dibuixarem elements amb les que conformar-les i ens relaxarem dibuixant i dissenyant les nostres pròpies creacions. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.



foto: pexels

DIBUIX ZENTANGLE

N

DE L'11 DE GENER

AL 22 DE MARÇ

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Ester Ayala

Zentangle és un senzill i divertit mètode de relaxació basat en el dibuix i la creació artística. No cal saber dibuixar. Repetint els traços d'uns patrons estructurals (tangles) es creen composicions precioses. Aquesta tècnica proporciona molts beneficis com augmentar la concentració, potenciar la creativitat, reduir l'estrès i l'ansietat, aportar confiança i seguretat. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA II

DEL 12 DE GENER

AL 23 DE MARÇ

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Curs pensat per a qui vulgui continuar iniciant-se en el món de l'aquarel·la. Coneixerem els fonaments bàsics del dibuix, de la composició, de les línies, les formes i la proporció. **Calen tenir coneixements de dibuix nivell bàsic** (estructura del rostre, perspectiva amb un o dos punts de fuga, clar-obscur, llum i ombra, regles de composició) **o d'aquarel·la** (degradats, aiguades, barreja de dos colors, plans, dissenys botànics bàsics, paisatge bàsic). **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

TALLERS

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

PINTURA A L'OLI

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

Continua introduint-te en el món de la pintura, repassa les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i compartirem experiències. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura.** Cal assistir amb tot el material des de la primera classe. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

PINTURA ARTÍSTICA ACRÍLICA

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo.

La pintura acrílica és fàcil d'aplicar, la seva versatilitat radica en la rapidesa del assecat que permet superposar capes tant transparents com opaques, permetent-nos crear una infinitat de textures. Aprendre a realitzar un quadre amb aquesta tècnica a l'aigua. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura.** El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.



foto: Gabriela Galileo

CREATIVITAT

Fet a mà

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA MOTXILLA

S

DEL 17 DE GENER AL 7 DE FEBRER

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 41.35 € (4 sessions)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una motxilla amb cremallera, folre, butxaca i nanses regulables, a partir d'un patró. **Calen els següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla" i puntada recte). **Cal dur màquina de cosir**, ½ metres de loneta, ½ metre de popelín (tipus Patchwork), 1 cremallera de 40 cm, nanses de 2 metres, 2 anelles (de mida de les nanses), 2 reguladors (de mida de les nanses) i costurer bàsic (fil, agulles, agulles de màquina, tisores de teixit, tisores de paper, descosidor, guix de teixit, paper de patró i centímetre)



foto: pexels

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

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

21 DE GENER

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 18.10 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

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.

INTRODUCCIÓ A LA JOIERIA RECICLADA. REUTILITZEM CDs

S

9 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Mireia Iblau d'Skilbo

Aprèn a reutilitzar, reduir i reciclar fent joies amb CDs. Veurem quins CDs poden ser reutilitzats, mètodes de pintat i crearem diferents acabats i formes per dissenyar les nostres originals joies. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.



INTRODUCCIÓ A LA JOIERIA RECICLADA. REUTILITZEM ELS TEXANS

S

16 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Mireia Iblau d'Skilbo

Aprèn a reutilitzar, reduir i reciclar fent joies amb roba texana. Descobrirem quines peces de teixit són les més òptimes per crear les joies. Farem el nostre propi disseny i pensarem com arribar a la nostra peça. Crearem la nostra joia mitjançant la unió de teixits. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

CREA UN ATRAPASOMNIS DE MACRAMÉ

S

17 I 24 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 15 €

A càrrec d'Skilbo

Ens divertirem i relaxarem aprenent a crear un atrapasomnis de macramé. No calen coneixements previs ja que en la primera sessió es farà la introducció necessària per completar la nostra obra. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

foto: Mireia Iblau



foto: Camilla Gómez

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

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA SAMARRETA

S**DEL 21 DE FEBRER
AL 14 DE MARÇ**

Dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 41.35 € (4 sessions)
A càrrec de: Marisol Saavedra

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 el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, puntada recte i en zig zag). **Cal dur màquina de cosir**, 1.20 mt de roba de punt samarreta (amb elastà), 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 goma.

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

S**25 DE FEBRER**

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 18.10 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Marisol Saavedra

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

AMIGURUMI AVANÇAT

S**DEL 18 DE GENER
AL 8 DE FEBRER**

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 41.30 € (4 sessions)
Material: 5 €
A càrrec de: Trossets Patchwork

Continuarem aprenent noves tècniques d'aquest art d'origen japonès, seguirem practicant com llegir els patrons i com interpretar-los. **Cal tenir coneixements** i haver realitzat Amigurumis en alguna ocasió.

CREATIVITAT

Escriptura

TALLER D'ESCRITURA CREATIVA. IMPROVISACIÓ A PARTIR DE LES ARTS

N**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de Tere Mora

Vine a descobrir i crear. El punt d'aquest taller són les sensacions que provoca el contacte amb una expressió artística diferent a cada sessió: una música, un fragment de pel·lícula, una dansa... amb aquestes sensacions es fa un treball previ individual i després un treball en grup, que donaran com a resultat un escrit creatiu.

TALLERS

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

CREATIVITAT

Fotografia

FOTOGRAFIA CREATIVA

N

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

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! Aprendre a utilitzar els recursos tècnics de la càmera fotogràfica digital de forma creativa. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.



foto: pexels

PROJECTE FOTOGRÀFIC

N

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller orientat a persones amb **coneixements bàsics de fotografia**. Utilitzant els recursos tècnics de la càmera, aprendrem a crear un projecte narratiu. Crearem un tema, una història i el desenvoluparem, obtenint com producte final una col·lecció de fotografies amb un mateix fil conductor. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

CREATIVITAT

Música

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

N

**DEL 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

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

Vols aprendre a cantar i t'apassiona el repertori de Rock o Pop? Treballarem les bases de la tècnica vocal, la respiració i trobarem l'estil que més s'aproximi a les teves exigències. Apte per a principiants sense coneixements musicals.



foto: pexels

TALLERS

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

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

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

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

GUIARRA

DE L'11 DE GENER AL 22 DE MARÇ

Grup A (iniciació-continuació 2): dimecres de 18 a 19 h

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

Grup C (iniciació 2T): dimecres de 20 a 21 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

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 2: Aprendre nous acords, nous acompanyaments i senzilles melodies.

Nivell mig: Seguirem aprenent acords amb celleta, acords de més de 3 notes, i ens iniciarem a les escales...

Nivell iniciació 2T: Seguirem aprenent els primers acords bàsics i acompanyament bàsic dels ritmes de Pop, Rock, Balada... **Porta un trimestre cursat.**

RECURSOS

XERRADA MANTENIR UNA LLAR SEGURA

11 DE GENER

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal i Bombers de Barcelona

De la mà del Cos de Bombers de Barcelona, s'identificaran possibles riscos a la llar, mesures preventives per evitar-los i les actuacions a seguir en cas d'emergència. S'exposarà el funcionament dels dispositius de seguretat a la llar del Servei de Teleassistència Municipal com ara, detectors de fum/foc i de gas.

INTRODUCCIÓ ALS REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES TALLER INCLUSIU

11 DE GENER

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn Taller inclusiu i accessible

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tot tipus de dolències i malestars. Coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures i olis macerats. També farem una exploració sensorial de les plantes, pel que **recomanem portar** alguna cosa per

TALLERS

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

tapar-se els ulls (un mocador fi, un antifaç per dormir...). **Cal dur** dos pots de vidre d'uns 200ml. amb tapa i unes tisores. **Taller inclusiu i accessible** adaptat per a persones amb diferents discapacitats, especialment la visual.



foto: pexels

PREPAREM UNGÜENTS

S

18 DE GENER

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

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

COM APROFITAR POTS DE VIDRE

S

20 DE GENER

Divendres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Donarem idees diferents per donar usos als pots de vidre que tenim com ambientador,

espelmes, de carmanyola.. i també alguns trucs per a treure'n les etiquetes de manera impecable. Aprendrem la recepta per a fer espelmes amb oli usat, veurem diferents maneres de fer un ambientador o neutralitzador d'olors, i veurem opcions diferents de decoració. **Cal dur** dos o tres pots de vidre petits o mitjans, tisores, una tela fina i elements de decoració de manera opcional (cordill, cordó, cinta...).

INTRODUCCIÓ A KOKEDAMES

S

3 DE FEBRER

Grup A: divendres de 18.30 a 20.30 h

28 DE FEBRER

Grup B: dimarts de 10.30 a 12.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 20 €

A càrrec de: Salomé Jaén d'Skilbo

La Kokedama és una tècnica Japonesa en la que cultivarem i conservarem la nostra planta en una bola de substrat recoberta per una bola de molsa. Coneixerem i identificarem els materials i substrats ideals per treballar-hi i quines cures i necessitats tenen les plantes amb aquesta tècnica. **Cal dur** quadern i bolígraf.



foto: pexels

TALLERS

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

XERRADA GESTIÓ DE LES EMOCIONS

15 DE FEBRER

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal i Bombers de Barcelona

Parlar sobre emocions s'ha convertit en una necessitat entre les persones grans, pel moment vital en el qual es troben i les experiències associades. Aprendre a identificar emocions, conèixer els recursos que ajuden a la gestió emocional i les diferents tècniques de relaxació.

KIT BÀSIC DE COSMÈTICA

S

3 DE MARÇ

Divendres de 10 a 13 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Farem una breu introducció a la cosmètica natural i prepararem les nostres versions accessibles de pasta de dents, desodorant, exfoliant, hidratant de llavis, una pols multi ús i més! **Cal dur** tres pots de vidre petits amb tapa (tipus mostra de melmelada, d'uns 15-20 ml) i dos pots de vidre amb tapa de mida mitjana (d'uns 100-150 ml, com de puntes d'espàrrec, salsa de tomàquet...)

XERRADA ACTIVA LA MENT: EXERCICI COGNITIU

15 DE MARÇ

Dimecres de 10.30 a 12 h

Preu: Gratuït

A càrrec de Servei de Teleassistència Municipal

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

NOVA VIDA PELS TEXANS VELLS

S

24 DE MARÇ

Divendres 18 a 20.30 h

Preu: 12.95 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprofitarem aquest tipus de tela, versàtil i resistent, i aprendrem a fer tot tipus d'objectes i complements: bosses, fundes, decoracions, bijuteria i molt més! **Cal dur** tisores, fil i agulla i texans vells.

IDIOMES

Tots els idiomes, excepte els marcats com a nous porten impartits 1 trimestre

FRANCÈS INICIACIÓ CONTINUACIÓ

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

Continua descobrint 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. **Porta una trimestre cursat.**

FRANCÈS INTERMEDI

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 85.25 € (11 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

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Grup A: dimecres de 19 a 20.30 h

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 85.25 € (11 sessions)

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 fluida. **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH O CONTINUACIÓ

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 12.30 a 14 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyski

Curs pensat per a qui vulguin continuar iniciant-se en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta una trimestre cursat.**



foto: pexels

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DEL 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

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

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup B: dimarts de 12.30 a 14 h
A càrrec de: Michelle Przemysk

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

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

Preu: 85.25 € (11 sessions)

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



foto: pixabay

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

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

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 85.25 € (11 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

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

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 ccnavas.cat

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 85.25 € (11 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 1.5

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 85.25 € (11 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 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 85.25 € (11 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 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Grup B: divendres de 10 a 11 h

A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 56.85 € (11 sessions)

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.**

ITALIANO PER TUTTI CONTINUAZIONE

**DEL 13 DE GENER
AL 24 DE MARÇ**

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 85.25 € (11 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. Porta un trimestre cursat.**



TALLERS

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

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

DEL 13 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 85.25 € (11 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. **Cal tenir coneixements de comprensió i parlat.**

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 85.25 € (11 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. Calen coneixements bàsics com a usuaris inicials.**

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 85.25 € (11 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. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

AUDIO, FOTO I VÍDEO A L'ORDINADOR

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

TALLERS

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

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

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 85.25 € (11 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.**

**WINDOWS 10 I
WINDOWS 11 AVANÇAT**

**DE L'11 DE GENER
AL 22 DE MARÇ**

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 85.25 € (11 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.**

APLICACIONS PEL MÒBIL

N

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Stefano Andreoni

Curs pensat per a qui no ha nascut amb un mòbil sota el braç. T'ensenyarem com utilitzar les diferents aplicacions dels mòbils, com per exemple aplicacions per recordar-te cites, per gestions del banc, per realitzar la compra o que et permetran estar localitzat en cas de que et sorgeixi algun problema. També podràs parlar, jugar o intercanviar fotos amb els teus familiar dels més grans als més petits.



foto: pexels

INFORMÀTICA BÀSICA

N

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec de: Stefano Andreoni

Vols aprendre a utilitzar l'ordinador? Donarem una visió d'introducció al món de la informàtica basada en el sistema operatiu Windows, des del més bàsic fins moure's per internet. Veurem els elements d'un ordinador, crear arxius i carpetes, internet i els seus navegadors, buscadors d'internet... **Cal dur un portàtil.**

TALLERS

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

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DEL 10 DE GENER
AL 21 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 56.85 € preu per infant
(11 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA POST-PART

**DEL 12 DE GENER
AL 23 DE MARÇ**

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 56.85 € (11 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.

EL PRIMER SO. TALLER DE MÚSICA EN FAMÍLIA D'1 A 2 ANYS

N

**DEL 14 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Dissabte de 10.15 a 11.15 h

Preu: 51.65 € preu per infant
(10 sessions)

A càrrec de: Berta Vidal

El Primer So és un espai dedicat al joc. Al primer joc de sons, tonades, cançons i danses. Una experiència musical a través de la veu i el cos, el tacte i l'escalfor. Un univers per connectar amb l'infant i un espai on compartir amb altres famílies l'experiència maternal i paternal. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

EL PRIMER SO. TALLER DE MÚSICA EN FAMÍLIA DE 2 A 3 ANYS

N

**DEL 14 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Dissabte d'11.15 a 12.15 h

Preu: 51.65 € preu per infant
(10 sessions)

A càrrec de: Berta Vidal

El Primer So és un espai dedicat al joc. Al primer joc de sons, tonades, cançons i danses. Una experiència musical a través de la veu, el cos i el tacte. Un univers per connectar amb l'infant i un espai on compartir amb altres famílies la nostra experiència maternal i paternal. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

TALLERS

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

CROQUETES UNIVERSALS A PARTIR DE 5 ANYS

S

21 DE GENER

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 10.35 € preu per infant
(1 sessió)
Material: 3 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Posarem en pràctica una recepta per a aprofitar menjar a casa i reduir el malbaratament alimentari. Aprendre a fer croquetes sense beixamel ni ou. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i carmanyola!

FEM TITELLES AMB MITJONS A PARTIR DE 5 ANYS

S

28 DE GENER

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

Aprofitarem aquells mitjons tristos que han perdut la parella, o que ja s'han fet una mica malbé, i en farem divertits ninos i titelles. **Cal dur** mitjons vells o en desús i tisores. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.



foto: Zero Waste

CREPS DOLÇOS I SALATS DE 6 A 10 ANYS

S

4 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 10.35 € preu per infant
(1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem a fer creps. Elaborarem la massa i la farem de diferents aliments. En farem de dolces amb taronja i de salades amb pernil i formatge. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

XOCOLATEJANT DE 6 A 10 ANYS

S

18 DE FEBRER

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"

Vine a divertir-te amb la xocolata! Farem bombons, xocolatines, barretes de xocolata amb fruits secs. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.



foto: pexels

SEMINARIS

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

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA D'HIVERN

DEL 12 DE GENER AL 23 DE MARÇ

Grup A: dijous d'11 a 13 h

Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

Material: 35 €

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

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

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

HUMMUS I ALTRES CREMES

13 DE GENER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

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

CUINA DE L'ÍNDIA I PAQUISTAN

S

17 I 24 DE GENER

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Parlarem de receptes tradicionals de menjar popular a l'Índia i al Paquistan. Prepararem kofta (mandonguilles) de col-i-flor i diferents salses per acompanyar-les. També farem pakoras i salsa fresca de iogurt. Receptes veganes. **Cal dur** davantal i tapers.

OLIS I VINAGRES AROMATITZATS

S

20 DE GENER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 10.35 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Amb herbes i condiments podem crear tot tipus d'olis i vinagres, en fred i en calent. De manera senzilla, prepararem condiments aromatitzats que després podem integrar a tot tipus de preparacions per a donar-hi color i gust. **Cal dur** tres ampolletes o pots petits.

STREET FOOD ASIÀTIC

S

30 DE GENER I 6 DE FEBRER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 25.85 € (2 sessions)

Material: 14 €

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

SEMINARIS

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

El millor menjar d'Àsia està en els seus carrers. Aprendre a cuinar receptes com sam de pollastre, rotllets de primavera, katsu sando de llom, entre d'altres. **Cal dur** davantal i tapers

CUINA I ART

7 I 14 DE FEBRER

Dimarts d'11 a 13.30 h

Preu: 25.85 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Descobreix "Le quattro stagioni" d'Arcimboldo i cuina un deliciós risotto di zucca e gorgonzola o la "Colazione in giardino" de De Nittis i cuina un fantàstic tiramisú. Art i cuina en una activitat. Les obres d'art s'analitzaran en el seu context històric i cultural, aprofundirem en la biografia de l'autor i les anècdotes de l'època. **Cal dur** davantal i tapers

FEM LASSANYES

20 DE FEBRER

Dilluns d'11 a 13 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.

CUCINIAMO IN ITALIANO

4 I 11 DE MARÇ

Dissabte d'11 a 13.30 h

Preu: 25.85 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Aprendre l'idioma mitjançant la gastronomia regional italiana. Cuinarem un plat per després presentar-ho dins el seu context històric, literari i folklòric. Mentre cuinem, es plantejaran temes per facilitar la conversa. **Cal tenir coneixements bàsics de comprensió i parlat d'italià.** **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

CUINA BRASILENYA

DE L'1 AL 22 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 51.65 € (4 sessions)

Material: 18 €

A càrrec de Patricia Guimarães

Acompanya'ns en aquest viatge per aprendre a fer alguns dels plats típics de la seva gastronomia com la "feijoada", la "canjica", el "bobó de camarão", el "picadinho carioca" entre d'altres. **Cal dur** davantal i tapers.

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

PASTA FRESCA, CONDIMENTS I SALSSES PER ACOMPANYAR

S

13 I 20 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 13 h

Preu: 20.65 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer una massa senzilla amb la que podrem 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, bolonyesa i molt més. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA ARGENTINA

S

DEL 17 AL 31 DE MARÇ

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 31 € (3 sessions)

Material: 20 €

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

No només de "asado" i "empanades" viuen els argentins. Aprendrem altres plats com la milanesa a la napolitana, el remenat "gramajo", "bifes". **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

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.

LA BARCELONA QUE MIRA EL FUTUR. Ruta sobre l'arquitectura contemporània

14 DE GENER

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: cantonada Av. Meridiana amb C/ d'Ali Bei (enfrent de la parada de tram Auditori/Teatre Nacional)

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.

ITINERARIS

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

LA BARCELONA QUE BRILLA. Ruta LGBTI

28 DE GENER

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Font de les
Tres Gràcies de la Plaça Reial

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Anto-
nelli, arquitecte i historiador

Barcelona és i ha sigut una ciu-
tat diversa i orgullosa. Aquesta
és la raó per la que busquem
conèixer i aprofundir en la his-
tòria 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 va-
ren brillar espais emblemàtics
que han sigut a la vegada refu-
gi, Vanguardia i resistència de la
Barcelona queer. Visitarem llocs
com el Ocaña, Les Rambles,
El Cangrejo, El Molino, Mada-
me Jasmine, el mural de Keith
Haring, entre altres, però també
parlarem de La Criolla, el Ma-
dame Petit, Mónica del Raval,
Carmen de Mairena i Nazario.



UNA VISITA A L'EXPOSICIÓ INTERNACIONAL DEL 1929

4 DE FEBRER

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Torres Vene-
cianes (mirant cap al MNAC, la
torre de l'esquerra)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Elena Menta d'His-
tòries de Ciència

Us proposem un viatge en el
temps per visitar l'Exposició
Internacional de Barcelona de
1929. Veurem com la munta-
nya de Montjuïc es va trans-
formar en una finestra al món
que va permetre conèixer els
últims avenços científics i pro-
ductes comercials.



foto: pexels

LA BARCELONA MEDIEVAL

4 DE MARÇ

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Baluard de
Migdia (parada de metro L4 –
Barceloneta)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Elena Menta d'His-
tòries de Ciència

ITINERARIS

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

De les diferents capes que han anat conformant la Barcelona actual (la romana, la medieval, la industrial, la moderna...) en aquesta ruta ens fixarem en el patrimoni que ens queda de la Barcelona medieval: muralles, vies, el Born, Santa Maria del Mar, monestirs, la memòria dels gremis... Explorarem com va créixer la ciutat medieval.



LA BARCELONA D'OR. Ruta modernista

18 DE MARÇ

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

El modernisme ha fet que Barcelona sigui una de les ciutats més singulars del món. 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.

LA BARCELONA QUE ASCENDEIX.

Ruta per Montjuïc

25 DE MARÇ

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

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.

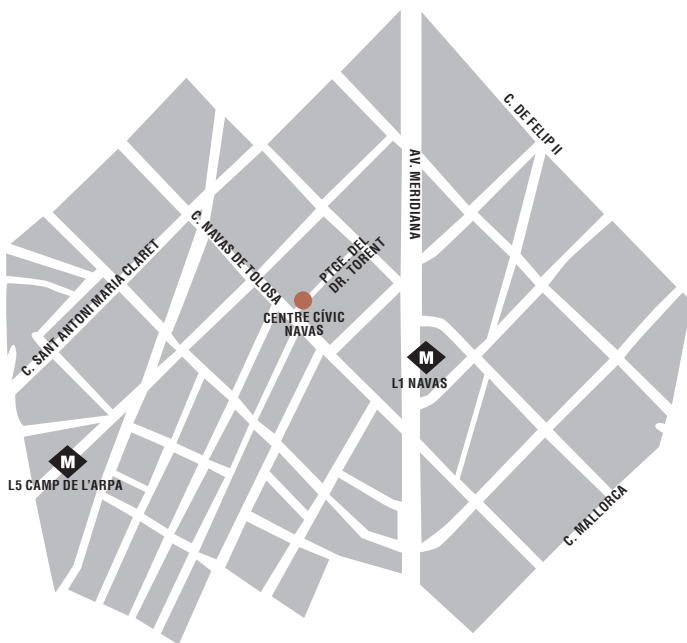


foto: wikipedia



foto: Centre Cívic Navas

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 1
08027 Barcelona
Tel. 93 349 35 22
Bus: H8, V25, 62, 117, 192 i N3
Metro: Camp de l'Arpa (L5), Navas (L1)

HORARIS

Dilluns a divendres
9.30 h – 14.30 h / 16 h – 21.30 h
Dissabtes
10 h – 14 h / 16 h – 20 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

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

INFORMACIÓ ADDICIONAL



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

**Districte de
Sant Andreu**