

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

ABRIL - JUNY 2023

Navas



© Pixabay

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS pàg. 06

HUMANITATS pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 08

SALUT pàg. 09

EXPRESSIÓ pàg. 11

CREATIVITAT pàg. 19

RECURSOS pàg. 25

IDIOMES pàg. 27

INFORMÀTICA pàg. 31

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 33

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 34

SEMINARIS pàg. 34

ITINERARIS pàg. 37

LLEGENDA

N NOVETAT**S** SEMINARI

Foto portada: Pixabay

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

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

DEL 27 DE FEBRER A L'11 DE MARÇ

RENOVACIONS PERSONES INSCRITES GENER-MARÇ 2023

- Inscripcions **ONLINE**.

- A partir de les 9.30 h del dilluns, 27 de febrer tant per les inscripcions web com per les presencials.

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

DEL 13 DE MARÇ AL 6 D'ABRIL

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.

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

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

Inici d'activitats: dimarts, 11 d'abril 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 prorrogats per al 2023.

- **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 27 de febrer al 6 d'abril a les 14h) 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 **dijous 6 d'abril 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 te caràcter retroactiu**.

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professorat o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.
- **A partir del dimarts, 11 d'abril no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.
- 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.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrfega i el material que indiqui el professorat.
- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.
- En els tallers 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: DE MARY WOLLSTONECRAFT A JUDITH BUTLER

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Xosé Díaz, Cate-
dràtic de Filosofia

Encetem el tram més contemporani de la història de la filosofia feta per dones. Donarem veu a les filòsofes dels darrers dos segles i parlarem d'elles: Flora Tristán, Harriet Taylor, Seneca Falls, Lou Andreas Salomé, Simone Weil, Simone de Beauvoir, María Zambrano, Angela Davis i Judith Butler.



foto: wikipedia

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 74.50 € (9 sessions)

A càrrec d'Emili Balsera, His-
toriador 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 expositiu no està inclosa.** En alguna sessió, pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

HISTÒRIES I TRAMES DE L'ÒPERA

N

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts de 12 a 13.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

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

T'agrada l'òpera? La soprano i divulgadora Romina Krieger t'acompanyarà en un viatge ple de música 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 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Gabriel Galileo

TALLERS

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

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.

TEIXIM MEMÒRIA. DONES EN LA HISTÒRIA

S

DEL 4 AL 18 DE MAIG

Dijous de 10.30 a 12.30 h

Preu: 36.60 € (3 sessions)

A càrrec Trama SCCL

On són les dones en la Història? Recuperarem part de la nostra memòria col·lectiva i a través de l'intercanvi d'experiències pròpies de la vida quotidiana, elaborarem un collage comunitari amb el qual posarem al centre la memòria quotidiana des d'una mirada crítica i feminista. El collage que en resulti serà exposat al centre cívic.

HITCHCOCK'S VERTIGO. LA VIOLÈNCIA DE LA MIRADA

S

DEL 4 AL 18 DE MAIG

Dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 27.45 € (3 sessions)

A càrrec Trama SCCL

L'obra mestra de Hitchcock amaga una fascinant reflexió sobre els rols de gènere i la

violència masclista. A partir de l'anàlisi fílmica de seqüències de "Vertigo", reflexionarem sobre temes com la violència de la mirada, la representació de la feminitat i la masculinitat, l'objectivització sexual de les dones, les imposicions estètiques o les relacions abusives.

DONES GRANS, GRANS DONES. LA VELLESA FEMENINA AL CINEMA

S

1 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

A càrrec de Trama SCCL

El cinema ha tendit a ignorar les dones grans, relegant-les a papers menors i, moltes vegades, amb una forta càrrega negativa. Existeixen, però, honoroses excepcions: grans personatges de dones que dignifiquen la vellesa i enriqueixen les lectures de la feminitat. A partir de les seves lluites i aventures, reflexionarem sobre les nostres pròpies vivències.



foto: wikipedia

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

**REPESEM ELS CONTES.
COEDUCACIÓ PER
FAMÍLIES I PROFESSIONALS
DE L'EDUCACIÓ**

S**12 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

A càrrec de Trama SCCL

Quins valors transmetem als infants a través dels contes? Quin paper juguen les famílies i les persones educadores en el foment de la igualtat? Reflexionarem entorn la pràctica coeducativa i adquirirem eines per fomentar una societat no sexista i per trencar estereotips, fomentar la cultura de la pau i donar valor a la diversitat.

**CREIXEMENT
PERSONAL,
ESTILISME I SALUT**

**Creixement
personal i Estilisme**

**VIURE EN POSITIU:
OPTIMISME**

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

L'optimisme és una manera de fer front als reptes del nostre dia a dia. Aprèn un optimisme flexible que ajuda a aconseguir el que et proposes, a superar el pessimisme, enforteix l'autoestima i comença a transmetre vitalitat.



foto: pexels

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

**DEL 18 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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 autococoneixement que ens ajudarà a trobar el propi equilibri personal.

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

**DEL 18 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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 conscients de com percebem les situacions, dels nostres comportaments i ens permet canviar aquells que no ens resulten satisfactoris.

TALLERS

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

MINDFULNESS

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 62 € (8 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.

MUSICOTERAPIA

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Com influeix la música en els adults? Mitjançant activitats visuals, exercicis corporals i jocs musicals, promourem la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, l'expressió per a millorar les necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.



foto: pexels

TXI-KUNG

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

**DEL 18 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup A: dimarts de 16.30 a 18 h

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

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 oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

RISOTERAPIA

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**



Grup A: dimarts de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Josep Antoni Roperó

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Grup B: dijous de 9 a 10.30 h

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

Preu: 85.25 € (11 sessions)

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.**

TALLERS

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

REIKI USUI-JAPONÈS

N

**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 69.75 € (9 sessions)
A càrrec de: Rui Tiago

Vine a descobrir aquesta tècnica ancestral japonesa d'harmonització física que ajuda a reduir l'estrès, l'ansietat i elimina bloquejos energètics a través de les mans. Apte per a tothom. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 62 € (8 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

MÈTODE PILATES

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

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
Preu: 41.35 € (8 sessions)

**DEL 18 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup D: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de: Celeste Ayús
Preu: 51.70 € (10 sessions)

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Grup J: dimecres de 19 a 20 h

N

Grup K: dimecres de 20 a 21 h

N

A càrrec de: Soledad García

Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup I: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Preu: 51.70 € (10 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** màrrega i tovallola o pareo.

TALLERS

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

MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 18 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 51.70 € (10 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, i tovallola o pareo.**

HATHA RADJA IOGA

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 62 € (8 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix aquesta tipologia de loga 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 màrrega, tovallola o pareo.**



foto: pexels

ZUMBA

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano
Preu: 41.35 € (8 sessions)

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de: Toni Torres
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h
A càrrec de: Silvia Anguera
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Grup E: dijous de 19 a 20 h
Grup F: dijous de 20 a 21 h
A càrrec de Toni Torres
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup G: divendres de 9.30 a 10.30 h
A càrrec de: Silvia Anguera
Preu: 51.70 € (10 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.**

TALLERS

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

IOGA

DE L'11 D'ABRIL

AL 20 DE JUNY

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 14 D'ABRIL

AL 16 DE JUNY

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.

ESTIRAMENTS

DE L'11 D'ABRIL

AL 20 DE JUNY

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

DEL 14 D'ABRIL

AL 16 DE JUNY

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.



foto: pexels

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

DE L'11 D'ABRIL

AL 6 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

DEL 13 D'ABRIL

AL 8 DE JUNY

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 46.50 € (9 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

DE L'11 D'ABRIL

AL 20 DE JUNY

Grup A: dimarts de 18 a 19 h

DEL 13 D'ABRIL

AL 22 DE JUNY

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.

TALLERS

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

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup B: dimecres de 10.30 a 11.30 h
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
A càrrec de: Toni Torres
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup D: divendres de 10.30 a 11.30 h
A càrrec de: Silvia Anguera
Preu: 51.70 € (10 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.



HATHA IOGA

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup B: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Johanna Lozada
Preu: 85.25 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

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** màrrega, tovallola o pareo.

MANTENIMENT SUAU

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h
Preu: 51.70 € (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** màrrega, tovallola i aigua.

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

N

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pexels

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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** màrrega, tovallola o pareo.

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 46.50 € (9 sessions)
A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Realitzarem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar flexibilitat i mobilitat perduda, i així, prevenir i disminuir dolors i rigidesa tan muscular com articular que sorgeixen al llarg dels anys, a la vida quotidiana, oci i laboral. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

IOGA PER EMBARASSADES

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 56.85 € (11 sessions)

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

TALLERS

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 51.70 € (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** màrrega, tovallola i aigua.

IOGA STRECH

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 51.70 € (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 males tans de l'esquena. **Cal dur** màrrega, tovallola i aigua.

BOLLYFITNESS

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 51.70 € (10 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.

EXPRESSIÓ

Balls i danses

TALLER DE SALSABATXATA EN LÍNIA

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 11.30 a 13 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

Nivell bàsic, dirigit a persones sense experiència que vulguin passar una bona estona. Aprendre a ballar des de 0 i sense necessitat de parella, ja que es un estil de ball més lliure i autònom.



foto: pexels

TALLERS

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 62 € (8 sessions)

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h

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

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

DANSA ORIENTAL

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 62 € (8 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 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

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

Preu: 62 € preu per persona (8 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. **La inscripció és individual per cada membre de la parella i és obligatori assistir amb parella.**



foto: pexels

BALL ACTIU

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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.

TALLERS

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

RITME - BALL

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

N

Grup A: dimarts de 10.15 a 11.15 h

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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.

TALLER DE FLOW LLATÍ

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

Proposta física per millor el funcionament del cos, ampliant la vitalitat, l'agilitat i l'energia. **Nivell bàsic**, dirigit a persones sense experiència. Aprendre tècnica, música, ritme i coreografia de danses/ritmes llatins i afrolatins.

INICIACIÓ AL COUNTRY

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 85.25 € (11 sessions)
A càrrec d'Skilbo

Aprendrem els passos bàsics del ball més emblemàtic d'Amèrica i durem a terme una coreografia senzilla que ballarem amb els nostres companys.

BOLLYWOOD

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 19 a 20 h
Preu: 51.70 € (10 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.



foto: pexels

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 19 a 21 h

Preu: 82.65 € (8 sessions)

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 113.65 € (11 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo.

Descobreix la ciutat des d'un punt de vista artístic per mirar 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. 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

DIBUIX ZENTANGLE

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Dimecres de 10 a 12 h
Preu: 113.65 € (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 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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.

PINTURA A L'OLI

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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

PINTURA ARTÍSTICA ACRÍL·LICA

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 18 a 20 h
Preu: 103.35 € (10 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

TALLERS

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

APRENDRE A PINTAR SOBRE SEDA

N

**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dissabte de 10 a 12 h
Preu: 93 € (9 sessions)
Material: 18 €
A càrrec de: Núria Carrasco

Ens endinsarem en el món del disseny tèxtil de la mà de la pintura sobre seda. Aprendràs des de la preparació i selecció del teixit fins els acabats finals. **Cal dur** pinzells suaus de diferents mides.

El preu del material inclou: 2 mocadors de seda pongé 6 de 55x55 cm, pintura i gutta.

DECORACIÓ DE SAFATA DE VIDRE

S

6 I 13 DE JUNY

Dimarts de 10 a 12 h
Preu: 24.40 € (2 sessions)
A càrrec d'Ingrid Chópita d'Skilbo

Decorarem una safata de vidre blanc amb mosaics reciclats. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

DECORACIÓ D'UNA BOSSA PER BOTELLA DE VI

S

21 DE JUNY

Dimecres de 18 a 20.30 h
Preu: 15.25 € (1 sessió)
A càrrec d'Skilbo

Fes la teva bossa personalitzada. A partir d'un disseny decorarem una bossa per guardar l'ampolla del vi. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

CREATIVITAT

Fet a mà

DRAC DE SANT JORDI DE GANXET

S

12 I 19 D'ABRIL

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 24.40 € (2 sessions)
Material: 17 € o el pot portar l'alumnat
A càrrec de: Rosa Àngela d'Skilbo

Vine a aprendre a fer un drac amb ganxet i a gaudir d'un temps connectant amb les nostres mans. **Cal dur** ganxet de 3.5 mm, agulles de tapís i agulles llargues. (**Nota important:** avisarem quan el curs estigui confirmat per poder comprar el material)

El preu del material inclou: ulls de seguretats, 2 guata de 20 gr, fil de cotó de color verd, vermell o groc, negra i blanc.

TALLER DE COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

N

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 77.50 € (10 sessions)
A càrrec de: Maria Sol Barcardo d'Skilbo

Aprèn bàsics de costura com fer bores, cenyir cintura, canviar cremalleres... per passar després a tècniques per poder aprofitar la vida útil de diferents peces de roba. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

TALLERS

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

ROSA DE SANT JORDI AMB GANXET

S

17 D'ABRIL

Grup A: dilluns de 18 a 20 h

18 D'ABRIL

Grup B: dimarts de 10 a 12 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Marina d'Skilbo

Aprèn a fer l'emblemàtica rosa vermella de Sant Jordi però de ganxet. Una forma molt més original i sostenible de regalar la rosa a qui més estimes. **Cal tenir nocions bàsiques de ganxet.**

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

22 D'ABRIL

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 21 € (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.



foto: pexels

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA BOSSA DE LA PLATJA

S

13 DE MAIG

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (1 sessió)

Material: 12 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una bossa ample, folrada, amb butxaca interior i cinta per les claus. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig-zag. **Cal dur màquina de cosir**, costurer bàsic (fil, agulles, agulles de màquina, tisores de teixit, tisores de paper, descosidor, guix de teixit, centímetre) i paper de patró.

El suplement del material inclou: teixit exterior, teixit interior, mosquetó i cinta.



foto: pexels

TALLERS

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

MÀQUINA DE COSIR. DISSENYA EL TEU BIQUINI

S

10 DE JUNY

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a fer un biquini folrat (top/calça) a partir de patrons pre-establerts (Top: 85 a 120/ Calça: 34 a 52). Treballarem amb teixit elàstic i t'ensenyarem a engomar tots les peces.

Calen el següents coneixements de màquina de cosir: enfilar, fer "canilla" i puntada recte i zig-zag. **Cal dur màquina de cosir,** costurer bàsic (fil, agulles, agulles de màquina, tisores de teixit, tisores de paper, descosidor, guix de teixit, centímetre) i paper de patró.

El suplement de material inclou: teixit de lycra, folre de bany i gomes.

CREATIVITAT

Esriptura

INICIACIÓ AL RELAT CURT: "DIR POC I CONTAR MOLT"

S

20 I 27 D'ABRIL

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 24.40 € (2 sessions)

A càrrec de: Cynthia d'Skilbo

L'objectiu del taller és, mitjançant diverses activitats i lectura de relats curts, trobar la nostra manera d'explicar històries en aquest gènere narratiu.

CREATIVITAT

Fotografia

BENVINGUTS/DES A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

N

DEL 12 D'ABRIL

AL 21 DE JUNY

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco, fotògraf

Taller de nivell zero 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.

STREET PHOTOGRAPHY

N

DEL 12 D'ABRIL

AL 21 DE JUNY

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. La proposta és fer passejades fotogràfiques per Barcelona buscant històries que puguem fotografiar. En cada sortida hi haurà reptes tècnics i creatius. **Calen nocions bàsiques de fotografia.** **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB MÒBIL O CÀMERA EDICIÓ SANT JORDI

S

14 I 21 D'ABRIL

Divendres de 10 a 12 h
Preu: 24.40 € (2 sessions)
A càrrec de: Jorge González d'Skilbo

Aquest taller està pensat per qui vulgui millorar en la fotografia. A través de l'anàlisi i la posada en comú de les fotografies amb motiu de Sant Jordi, trobarem la nostra mirada amb trucs i consells simples de fàcil aplicació. **Cal dur** el mòbil o la càmera.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA

N

DEL 17 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 62 € (8 sessions)
A càrrec de: Jorge González d'Skilbo

Aquest curs està pensat per qui vulgui aprendre a usar la seva càmera de forma manual. Exposició, velocitat d'obturació, ISO, diafragma, aprendrem a controlar-les i així fer que les nostres fotografies transmetin allò que volem dir. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.



foto: pexels

CREATIVITAT

Música

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

DEL 17 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 62 € (8 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.

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

DEL 17 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dilluns d'11 a 12.30 h
Preu: 62 € (8 sessions)
A càrrec de: Romina Krieger, soprano i professora de cant

Millorar, entonar, conèixer la tècnica vocal per revolucionar i desbloquejar la veu a través del treball en grup. Curs dirigit a qui vulgui aprendre les bases del cant. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

TALLERS

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

GUIARRA

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

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

Grup C (iniciació 3T): dimecres de 20 a 21 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

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 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 3T: Seguirem aprenent els primers acords bàsics i acompanyament bàsic dels ritmes de Pop, Rock, Balada... **Porta impartits dos trimestres.**



foto: pexels

RECURSOS

APRELEM A FER SABÓ

S

17 D'ABRIL

Dilluns de 10 a 12.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendre les bases de l'elaboració del sabó amb greix i sosa càustica. Revisarem amb cura totes les precaucions necessàries i prepararem un sabó d'ús cosmètic. **Cal dur** un envàs petit per emportar-se una mostra a casa (servirà un bric de beguda net i esbandit) i tisores per tallar-lo a la mida.



foto: Zero Waste Bcn

INTRODUCCIÓ A LA JARDINERIA BÀSICA

S

26 D'ABRIL I 3 DE MAIG

Dimecres de 18.15 a 20.45 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 20 €

A càrrec d'Alejandra Chaverra d'Skilbo

Aprendre tot el necessari per iniciar-se en el món de les plantes i poder crear i cuidar-les de forma adequada.

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

El suplement de material inclou: planta, substrat, test, bossa per endur, vaporitzador i abonament orgànic.

TALLERS

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

AMBIENTADORS NATURALS

S

11 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Veurem quins problemes poden comportar alguns ambientadors que hi ha al mercat a nivell de la nostra salut i del medi ambient, i coneixerem maneres diferents de donar bona olor a casa nostra amb ingredients i materials naturals. **Cal dur** tisores i opcionalment un cordill o cinta decorativa.

ESPELMES AMB MOTLLE

S

17 I 24 DE MAIG

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 10 €

A càrrec de Rossana Loreley d'Skilbo

Aprendrem les classes de cera, els graus d'ebullició, la combinació de colors i la piràmide olfactiva per l'elecció d'aromes i ens endurem a casa dos espelmes fetes per nosaltres.

DESODORANTS SALUDABLES. TALLER INCLUSIU

S

17 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem sobre alguns dels ingredients que contenen els desodorants i antitranspirants industrials i parlarem d'alternatives més sostenibles i saludables. Prepararem una recepta casolana de desodorants a base d'ingredients d'origen vegetal i que cadascú personalitzarà al seu gust. **Cal dur** dos pots petits de vidre amb tapa (com de mostra de melmelada, d'uns 20 ml)

Taller inclusiu i accessible. Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar persones amb discapacitat visual i auditiva. Si se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

TINTS NATURALS

S

22 I 29 DE MAIG

Dilluns de 10 a 12.30 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 10 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem les bases del tenyit natural amb fruits, flors i plantes. Farem una introducció sobre la preparació i els diferents teixits que podem tenyir, i veurem com es pot fixar el color en teixit de cotó amb soja. **El primer dia caldrà** dur un pot de vidre o carmanyola de mig litre aproximadament, que tanqui bé i retalls petits de roba 100% cotó de color blanc.

TALLERS

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

USOS DELS OLIS EN COSMÈTICA

S

1 I 8 DE JUNY

Dijous de 19 a 21 h

Preu: 24.40 € (2 sessions)

Material: 7 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a distingir els olis essencials dels olis vegetals, i coneixerem les diferències d'uns i altres: mètode d'extracció, usos, precaucions... Farem una barreja d'olis adequada per a la pell de cadascú, i un roll-on a escollir entre un anti-mosquits, per alleujar el mal de cap, per enfortir les defenses...



foto: Zero Waste Bcn

IDIOMES

Tots els idiomes porten impartits dos trimestres

FRANCÈS INICIACIÓ CONTINUACIÓ

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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 impartit dos trimestres.**

FRANCÈS INTERMEDI

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

TALLERS

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

FRANCÈS CONVERSA

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

AUX FOURNEAUX!

S

13 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.30 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec d'Océane Luguern

Vine a parlar i cuinar en francès. Viatjarem a través dels aliments, els seus usos i els seus significats culturals dintre de la regió de la Provence! Farem una "ratatouille" i les "panisses" (patates fetes amb farina de cigrons al forn, plat típic de Nice). **Calen coneixements bàsics de comprensió i conversa en francès. Cal dur davantal i tapers**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 CONTINUACIÓ

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

**DEL 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec d'Amiable Language Services
Preu: 62 € (8 sessions)

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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: pexels

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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.**



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

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

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

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 17 D'ABRIL
AL 19 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

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

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 56.85 € (11 sessions)

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 51.70 € (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.**



foto: pexels

CUINEM EN ANGLÈS

S

23 I 30 DE MAIG

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 24.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Vine a preparar una recepta i practica el teu anglès. Cuinarem "Shepherd's pie" en la seva versió vegana, i també "burritos", originaris de Mèxic però molt populars a Califòrnia. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur davantal i tapers. Calen coneixements bàsics de comprensió i conversa en anglès.**

ITALIANO PER TUTTI CONTINUAZIONE

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

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. Porta dos trimestres impartits.**

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

**DEL 14 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 77.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

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

CUCINIAMO IN ITALIANO

S

10 DE JUNY

Dissabte d'10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Practica l'idioma cuinant en italià. Farem "Lasagne allà parmigiana" i Tiramisú. **Cal tenir coneixements bàsics de comprensió i parlat d'italià. Cal dur** davantal i tapers.

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

N

DEL 17 D'ABRIL

AL 19 DE JUNY

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

Grup B: dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 62 € (8 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

Curs dirigit a persones amb tauletes 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.**



PERDRE LA POR AL ORDINADOR

DEL 17 D'ABRIL

AL 19 DE JUNY

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 62 € (8 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 17 D'ABRIL

AL 19 DE JUNY

Dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: 62 € (8 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.**

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

INFORMÀTICA A LA CARTA

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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.**



foto: pexels

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

**DEL 12 D'ABRIL
AL 21 DE JUNY**

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.**

EL MÒBIL I COM EVITAR ESTAFES EN INTERNET

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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

Aprendrem a utilitzar el telèfon de manera conscient, a conèixer els senyals d'alarma de les estafes i com prevenir-les. A més, aprendrem a aprofitar els beneficis d'una de les aplicacions més útils creades per una institució catalana: La Meva Salut. **Cal dur el mòbil**

FER TRÀMITS ELECTRÒNICS NO ES UN MAL DE CAP

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 22 DE JUNY**

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

Què és el document DARDO? Com obtenir el certificat de la meua Vida Laboral? Com puc generar el meu codi Clau? És possible fer una consulta en línia al meu metge a través de l'app La Meva Salut? Aquestes són només algunes de les preguntes que resolldrem durant aquest taller. **Cal dur un portàtil.**



foto: CatSalut

TALLERS

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

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

N

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

DEL 13 D'ABRIL

AL 8 DE JUNY

Grup B: dijous de 10 a 11 h

Preu: 56.85 € (11 sessions)

A càrrec d'Skilbo

L'activitat de dansa amb nadons ens ofereix un espai per enfortir els vincles afectius i emocionals entre mare/pare i infant, a través del contacte físic i el moviment del cos al ritme de la música. **Cal portar una motxilla o mocador per dansar amb l'infant.**

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DE L'11 D'ABRIL
AL 20 DE JUNY**

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** màrfega.



foto: pexels

GIMNÀSTICA I SALUT POST-PART

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dijous de 11.30 a 12.30 h

Preu: 46.50 € (9 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** màrfega, roba còmoda i una tovallola.

HAMBURGUESES I PANETS 6 A 10 ANYS

S

29 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

**Preu: 12.20 € preu per infant
(1 sessió)**

Material: 8 €

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

Aprendrem a fer hamburgueses i panets d'una manera molt senzilla i cuinant en família. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

BARRETES ENERGÈTIQUES A PARTIR DE 5 ANYS

S

20 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

**Preu: 12.20 € preu per infant
(1 sessió)**

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

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

Amb fruits secs, llavors i fruita podem elaborar barretes i trufes saludables que ens aportin un extra d'energia quan ho necessitem. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i carmanyola!

SEGELLS I JOGUINES AMB TAPS DE SURO A PARTIR DE 5 ANYS

S

3 DE JUNY

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 2 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprofitarem taps de suro per fer divertides joguines i segells per estampar una llibreta, postals i altres superfícies. **Cal dur** tisores i taps de suro. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

CUINA I GASTRONOMIA

INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

N

DEL 17 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 82.65 € (8 sessions)
Material: 34 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Inicia't en el món de la pastisseria i aprèn a preparar les teves postres. Farem brioixos clàssics baixos en sucres, "plant based", semifreds, cremosos i amb fruites i molt més. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA DE PRIMAVERA

DEL 13 D'ABRIL AL 22 DE JUNY

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 el productes de l'estació, els més frescos i econòmics, amb exquisides receptes que et sorprendran. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

GNOCCHI DI PATATE

S

22 D'ABRIL
Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.30 € (1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de: Sara Sandrino

Els gnocchi di patate son un dels plats més típics i apetitosos de la cuina italiana t'ensenyarem l'elaboració perquè et quedin uns gnocchi "eccellente". **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

SEMINARIS

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

PIZZA ARTIGIANALE

S

6 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Prepara la teva pizza artesanal! Aprendre a preparar una bona massa i buscarem els ingredients perfectes per la seva decoració. **Cal dur** davantal i tapers.

AUX FOURNEAUX!

S

13 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec d'Océane Luguern

Vine a parlar i cuinar en francès. Viatjarem a través dels aliments, els seus usos i els seus significats culturals dintre de la regió de la Provence! Farem una "ratatouille" i les "panisses" (patates fetes amb farina de cigrons al forn, plat típic de Nice). **Calen coneixements bàsics de comprensió i conversa en francès. Cal dur** davantal i tapers



foto: pexels

CUINEM EN ANGLÈS

S

23 I 30 DE MAIG

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 24.50 € (2 sessions)

Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Vine a preparar una recepta i practica el teu anglès. Cuinarem un "Shepherd's pie" (pastí de carn) en la seva versió vegana, i també "burritos", originaris de Mèxic però molt populars a Califòrnia. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i tapers per si sobrés menjar. **Calen coneixements bàsics de comprensió i conversa en anglès.**

CONSERVES DOLCES I SALADES

S

26 DE MAIG I 2 DE JUNY

Divendres d'11 a 13 h

Preu: 24.50 € (2 sessions)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendre maneres de conservar fruites i verdures per a que ens durin més temps, i aprofitant-les quan són de temporada. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i dos pots de vidre amb tapa d'uns 150 ml.

SEMINARIS

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

CUCINIAMO IN ITALIANO

S

10 DE JUNY

Dissabte d'10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Practica l'idioma cuinant en italià. Farem "Lasagne allà parmigiana" i Tiramisú. **Cal tenir coneixements bàsics de comprensió i parlat d'italià. Cal dur** davantal i tapers.

MAGDALENES VEGANES. TALLER INCLUSIU

S

6 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Per fer magdalenes no cal fer servir ous, llet ni mantega. Amb ingredients molt senzills prepararem unes delicioses magdalenes per llepar-nos els dits. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i una carmanyola ampla i un pot petit de vidre amb tapa.

Taller inclusiu i accessible.

Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar persones amb discapacitat visual i auditiva. Si se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

TAPES ORIENTALS

S

9 I 16 DE JUNY

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 12 €

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

Elaborarem i provarem una varietat de delicioses tapes orientals com aletes de pollastre tailandeses, brotxeta de cansalada rostida, naan de formatge, wonton de gambes i mango... **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

SOPES FREDES

S

16 I 30 DE JUNY

Divendres d'11 a 13 h

Preu: 24.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Prepararem diferents sopes fredes d'arreu del món, ideals per hidratar-nos i refrescar-nos quan comença a fer calor. Farem des de variacions del gaspatxo o la vichyssoise, fins a la sopa de cogombre turca el "cacik" i diferents complementos per acompanyar-les. Receptes amb ingredients

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

100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i dos carmanyoles que tanquin bé, o dos pots de vidre amb tapa

COQUES DE SANT JOAN



17 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

T'ensenyarem a preparar coca de brioix i de llardons d'una manera amena aprendrem a preparar la massa, la seves coccions i els diferents farcits. Bona revetlla! **Cal dur** davantal i tapers.

GELATS SALUDABLES CASOLANS



6 DE JUNY

Dimecres de 18.30 a 21 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Prepararem diferents gelats i batuts a base de fruites i begudes vegetals. També coneixem què són els bols de gelat i les possibles combinacions d'ingredients. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i una carmanyola per si queda gelat després de fer les degustacions.

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.

SALUT A L'EIXAMPLE: HIGIENE, METGES I MALALTS

15 D'ABRIL

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Cantonada de Gran Via de les Corts Catalanes amb C/Calàbria

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'Elena Menta d'Històries de Ciència

Vine a descobrir quines mesures higienistes configuren l'urbanisme de la ciutat i com sorgeixen un gran nombre de clíniques, l'Hospital Clínic o la Casa de la Lactància i com evoluciona la medicina a finals del segle XIX i principis del XX.

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

BARCELONA SANG I FETGE

29 D'ABRIL

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

Descobreix aquesta ruta basada en recerques estrictament periodístiques de successos a la ciutat de Barcelona on la realitat sempre sobrepasa la ficció. Si el gènere negre t'apassiona, no t'ho pots perdre.

LA BARCELONA QUE MIRA EL FUTUR.

Ruta sobre l'arquitectura contemporània

22 D'ABRIL

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 architectures 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.

**CONDEMNATS A MORT!
EXECUCIONS A LA
BARCELONA VELLA**

13 DE MAIG

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

L'any 1492, l'execució d'un pagès anomenat Joan, que va ser condemnat a mort per intentar assassinar el rei Ferran, va començar a l'actual Plaça de l'Àngel, on li van tallar un puny, després al Born, li van tallar l'altre mà i més tard el nas... Així, li van tallar una cama al carrer Sant Pere ja en direcció al Portal Nou, on el van cremar un cop fora de la ciutat. En aquest itinerari coneixerem la història dels ajusticiaments i condemes a mort a Barcelona. Coneixerem casos verídics, com el d'en Joan, llegendes, pràctiques i rituals de mort que durant segles han provocat morbositat, curiositat i indignació a la gent de Barcelona.



foto: wikipedia

LA BARCELONA D'OR.

Ruta modernista

20 DE MAIG

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 RESISTEIX. Ruta sobre la Guerra Civil de Barcelona

3 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: A concretar

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Hi ha ferides que cicatritzen ràpid, altres que tarden una mica més i algunes que queden obertes sempre. La ciutat de Barcelona té encara avui innumerables exemples de totes elles. En aquest ruta recorrerem el barri del Raval i del Gòtic des d'aquesta perspectiva: recol·lectar empremtes d'un dels processos més dolorosos del segle passat.

LA BARCELONA QUE BRILLA.

Ruta LGBTI

17 DE JUNY

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 €

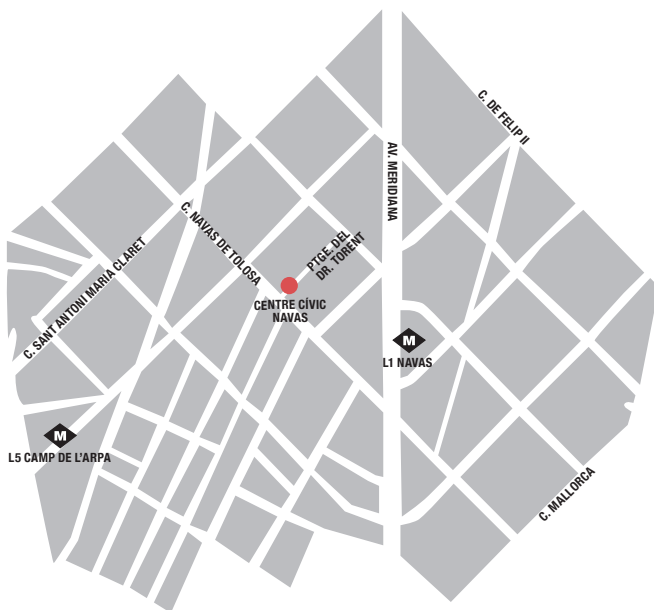
A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

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. Visitarem 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.



foto: Ajuntament

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torrent, 1
08027 Barcelona

HORARI

De dilluns a divendres
9.30 h a 14.30 h / 16 h a 21.30 h

Dissabte
10 a 14 h / 16 a 20 h

COM ARRIBAR

Bus: H8, V25, 62, 117, 192 i N3

Metro: Camp de l'Arpa (L5),
Navas (L1)

MÉS INFORMACIÓ

93 349 35 22

ccnavas.cat

ccnavas@bcn.cat

  @ccnavas

 @navascc



**Districte de
Sant Andreu**