

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

SETEMBRE-DESEMBRE 2023

Navas



Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

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

Aquest curs, iniciem el pròxim curs amb novetats!

Les inscripcions es duran a terme a partir de l'1 de juny i els tallers començaran la setmana del 12 de desembre de 2023. Així, la inscripció als tallers, seminaris i itineraris d'aquest trimestre Setembre-Desembre es faran de la següent forma:

DE L'1 DE JUNY AL 9 DE SETEMBRE

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dijous, 1 de juny 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.
- **Durant el mes d'agost el Centre Cívic romandrà tancat per vacances** i no es realitzaran inscripcions presencials, únicament es podran fer online.

Inici d'activitats: dimarts, 12 de setembre de 2023

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats al 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/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 el seminari/ itinerari 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 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.**

- 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 (de l'1 de juny**

al 9 de setembre) i han de portar una còpia de tota la documentació en el moment de fer la inscripció.

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

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

Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 8 de setembre 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 professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.
- **A partir del dimarts, 12 de setembre, 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.
- Aquest quadrimestre, **el 25 de setembre, 12 d'octubre, 1 de novembre i del 6 al 9 de desembre no hi haurà activitat.** Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia 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.

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

HUMANITATS

FILOSOFIA, CIÈNCIA I CULTURA AL S.XX: TEMPS DE TRANSFORMACIONS I D'ESPERANÇA

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 108.50 € (14 sessions)

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

Construïm una ruta cap al pre-
sent i considerem el segle XX
en el seu conjunt. Ens endin-
sarem en la filosofia, la ciència
i la cultura del segle XX i en
els seus resultats.

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

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Gabriel Galileo

Observant un quadre, desco-
brim un món de significats,
pensaments i intencions que
l'artista ens vol revelar. Aquí
aprendràs les diferents ma-
neres de mirar un quadre i
eventualment farem una visita
a un museu per recórrer i lo-
calitzar algunes obres, de les
que parlarem i compartirem
les nostres impressions al fi-
nalitzar el recorregut.



foto: pexels

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 77.50 € (10 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'en-
trada als espais artístics i ex-
positius no està inclosa.** En
alguna sessió, pot haver modi-
ficacions d'horari en funció de
les exposicions a visitar.

DONES I SALUT

S

21 I 28 DE SETEMBRE

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 18.30 € (2 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

A partir de dinàmiques partici-
patives, reflexionarem amb el
nostre cos, la paraula, el mo-
viment i diferents llenguatges
expressius, sobre la ignoràn-
cia i el menyspreu cultural de
la salut des d'una perspectiva
de gènere i aprofundirem en el
coneixement de la naturalesa
femenina, per tal de ser les
protagonistes en la recerca del
propi benestar.

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

LA BELLESA IMPOSADA

S

**DEL 21 DE SETEMBRE
AL 26 D'OCTUBRE**

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 45.75 € (5 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

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

DESCOBRIM EL CINEMA!

S

**DEL 2 AL 30 DE
NOVEMBRE**

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 45.75 € (5 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

Aprèn a analitzar les pel·lícules per descobrir què s'amaga darrere del cinema.

A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, ens apropiem al llenguatge cinematogràfic per conèixer les possibilitats estètiques, narratives i dramàtiques.



foto: pexels

TELEGÈNERE. LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN LES SÈRIES DE FICCIÓ CONTEMPORÀNIES

S

**DEL 14 AL 28 DE
NOVEMBRE**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 27.45 € (3 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

Veurem quin paper poden jugar les ficcions contemporànies en el camí cap a la no-violència i la igualtat de la mà de sèries com Game of Thrones, The Walking Dead, Handmaid's Tale o Girls.

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

**Creixement personal i
Estilisme**

VIURE EN POSITIU

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts d'11.30 a 13 h

Preu: 108.50 € (14 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.

TALLERS

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

MINDFULNESS

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 93 € (12 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 una pràctica meditativa enfocada a l'atenció, és una actitud davant el nostre dia a dia d'estar present amb una actitud d'apertura, curiositat i acceptació.

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

**DEL 26 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching. La combinació de les dues disciplines proporciona una gran consciència i autoco-neixement que ajuda a trobar l'equilibri personal.

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

**DEL 26 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19.45 a 21.15 h

Preu: 93 € (12 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.

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Albert González

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

TXI-KUNG

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

Preu: 108.50 € (14 sessions)

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de Xavier De Grandes

TALLERS

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

A través del Txi Kung descobreix una manera segura i senzilla per ajudar-te a assolir una millor qualitat de vida. La pràctica 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 26 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 16.15 a 17.45 h

Preu: 93 € (12 sessions)

**DEL 28 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous 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 oblits i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

RISOTERAPIA

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 108.50 € (14 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix 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 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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

MARXA NÒRDICA

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 9 a 10.30 h

Preu: 93 € (12 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.**

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

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 18 DE SETEMBRE A L' 11 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 93 € (12 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 18 DE SETEMBRE A L' 11 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

Grup B: dilluns de 19 a 20 h

Grup C: dilluns de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec d'Arleny Bonsanto

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Nil Ortín

Grup F: dimecres de 19 a 20 h

Grup G: dimecres de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de Zara García d'Skilbo

DEL 14 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup H: dijous de 18 a 19 h

Grup I: dijous de 19 a 20 h

Grup J: dijous de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de Soledad García

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 67.20 € (13 sessions)

A càrrec de: Nil Ortín

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 26 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Celeste Ayús

Millora la tècnica, la 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 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

ZUMBA

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h

Grup B: dilluns de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 72.40 € (14 sessions)

A càrrec de: Toni Torres

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup D: dimecres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

Grup E: dimecres de 18 a 19 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de Toni Torres

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 67.20 € (13 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.

TALLERS

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

IOGA

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 108.50 € (14 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 72.40 € (14 sessions)

A càrrec de: Toni Torres

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 100.75 € (13 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

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



foto: pexels

ESTIRAMENTS

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 72.40 € (14 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 100.75 € (13 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 i tovallola o pareo.

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

DEL 28 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

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

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

TALLERS

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

STRETCHING

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 72.40 € (14 sessions)

DEL 14 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 62.05 € (12 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 i tovallola o pareo.

GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 72.40 € (14 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 62.05 € (12 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

DEL 14 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 62.05 € (12 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup D: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 67.20 € (13 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.



foto: pexels

HATHA IOGA

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Johanna Lozada
Preu: 93 € (12 sessions)

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h
A càrrec de Marina Palop
Preu: 100.75 € (13 sessions)

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

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

MANTENIMENT SUAU

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 67.20 € (13 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. L'exercici es realitza dempeus o en cadires. **Cal dur** màrrega, tovallola i aigua.

**IOGA SUAU PER
COMENÇAR EL DIA**

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 93 € (12 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.

**IOGA SUAU PER
FINALITZAR EL DIA**

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 62.05 € (12 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 no-saltres mateixos. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

**ESTIRAMENTS
TERAPÈUTICS**

**DEL 28 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 51.65 € (10 sessions)

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

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. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.



foto: pexels

TALLERS

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

IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període tant satisfactori, reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h

Grup B: dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 67.20 € (13 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 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 67.20 € (13 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.

DEFENSA PERSONAL

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 100.75 € (13 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Aprendrem a gestionar diferents situacions de perill, abordarem tècniques de combat cos a cos, tècniques de terra... **Cal dur** roba còmoda.

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Balls i danses

TALLER DE SALSA-BATXATA EN LÍNIA

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 11.30 a 13 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

Nivell bàsic, dirigit a persones sense experiència que vulguin passar una bona estona. Aprendre a ballar sense necessitat de parella.. S'ensenyarà passos de Salsa i Timba Cubana, Batxata Dominicana i Sensual Espanyola.



foto: Claudia Fuentes

RITMES

LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA ORIENTAL

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Vine a conèixer aquesta dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.



foto: Johanna Lozada

TALLERS

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

Grup B: dilluns de 19.45 a 21.15 h

Preu: 93 € preu per persona
(12 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Descobreix el món dels balls de saló. 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 es individual i cal assistir-hi amb parella.**



foto: pexels

BALL ACTIU

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 108.50 € (14 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 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 10.15 a 11.15 h

Preu: 72.40 € (14 sessions)

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 62.05 € (12 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.

DANSA AFROCARIBENYA

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Nayan Jaimes

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



foto: Nayan Jaimes

TALLERS

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

INICIACIÓ AL FLAMENC

DEL 14 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Zara García d'Skilbo

A través de la tècnica i els ritmes del flamenc ens alliberarem de les tensions, tant físiques com emocionals. Treballarem la part més tècnica i coreogràfica amb passos senzills afegint complexitat en les diferents sessions. **Cal dur** tovallola i aigua.



foto: pixabay

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 93 € (12 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 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 19 a 21 h

Preu: 124.20 € (12 sessions)

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 144.90 € (14 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

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

URBAN SKETCHING: DIBUIX DEL PAISSATGE URBÀ

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 144.90 € (14 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

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

Veure la ciutat des d'un punt de vista artístic, 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. Es farà **la primera sessió en el Centre Cívic** per explicar les nocions bàsiques de dibuix de perspectiva, parlar dels materials necessaris... i llavors definirem la primera localització per la següent classe. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.



foto: Gabriela Galileo

DIBUIX ZENTANGLE

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 10 a 12 h

Preu: 124.20 € (12 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 I

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 124.20 € (12 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

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



foto: Abby Larra

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

APRENDRE A PINTAR SOBRE SEDA

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 7 DE NOVEMBRE**

Dimarts de 10.30 a 12.30 h

Preu: 82.80 € (8 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.

PINTURA A L'OLI

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 124.20 € (12 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

En aquest curs ens introduïrem en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i en finalitzar la sessió, compartirem experiències i comentarem les impressions dels diferents treballs. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTURA ABSTRACTA, L'ART DE L'EXPERIMENTACIÓ

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 18 a 20 h

Preu: 134.55 € (13 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

En aquest taller comprendrem el concepte "abstracció" i ens apropiarem a la pintura experimentant amb diversos materials, efectes i tècniques amb l'objectiu de crear quadres originals que expressin les nostres emocions. Treballarem la manipulació de la matèria pictòrica, la teoria del color i el maneig de l'espai (la composició). **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Gabriela Galileo

CREATIVITAT

Fet a mà

MÀQUINA DE COSIR. FES UNA MOTXILLA DE SAC

16 DE SETEMBRE

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (1 sessió)

Material: 12 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una motxilla tipus sac, folrada, amb solapa i una butxaca interior. **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).

TALLER DE COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 100.75 € (13 sessions)

A càrrec de Flor Ledesma d'Skilbo

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

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

7 D'OCTUBRE

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (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

FES LA TEVA BUFANDA AMB GANXET

**DEL 10 D'OCTUBRE
AL 28 DE NOVEMBRE**

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 62 € (8 sessions)

Material: 10 €

A càrrec d'Skilbo

A través d'un projecte com és el cas d'una bufanda, no solament aprendrem l'art del ganxet, sinó que obtindrem un peça artesanal feta per nosaltres. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

TALLERS

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

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

S

18 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (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.

CENTRES DE NADAL

8 I 15 DE NOVEMBRE

Grup A: dimecres de 10.30 a 12.30 h

8 I 15 DE NOVEMBRE

Grup B: dimecres de 18 a 20 h

Preu: 24.24 € (2 sessions)

A càrrec de Montse Trillo d'Skilbo

Aprèn a crear bonics i festius centres decoratius de Nadal amb materials naturals (branques, eucaliptus, pinyes...etc). **Cal dur** tisores de podar o gruixudes, espelmes decoratives, cintes de Nadal i adorns el teu gust.

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA ROBA INTERIOR DE CAP D'ANY

S

2 DE DESEMBRE

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 22.90 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona la teves pròpies calces de cotó i de color vermella per començar amb bon peu el 2024! A partir d'un patró base aprendrem a adaptar-ho als nostres gust i necessitats (patró de la talla 34 a 52). **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, agulla de "punta de bola" o agulla de jersei per cosir teixits de punt, tisores de teixit, tisores de paper, descosidor, guix de teixit, centímetre).

TALLER DE SHADOW BOX

13 I 20 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 24.24 € (2 sessions)

A càrrec de Montse Trillo d'Skilbo

Les shadow box es una activitat creativa que involucra la creació d'un diorama de petit format. El diorama o "caixa d'ombres" és un marc amb diferents capes que conté un petit món en 3D que pot ser observat des d'una única perspectiva, generalment a través d'una finestra o d'un vidre. Nosaltres afegirem un efecte de Nadal, així tindrem una creació que podem regalar o usar per decorar la casa. **El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

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

CREATIVITAT

Fotografia

BENVINGUTS/DES A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller de nivell zero on ens iniciarem en dos blocs: en la primera meitat del curs descobrirem com funcionen les càmeres, ja siguin compactes o reflex i, en la segona part, tractarem la mirada fotogràfica a través de les regles de composició. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.



foto: pexels

PASSEJADES FOTOGRAFÍQUES

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 93 € (12 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. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.



foto: pexels

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA

**DEL 2 D'OCTUBRE A
L'11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Preu: 85.25 € (11 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Exposició, velocitat d'obturació, ISO, diafragma, semblen parau-les tècniques complicades, però no ho són. Aprèn a usar la teva càmera de forma manual i així descobrir el món fascinant de la fotografia quan sortim del sistema automàtic. **Cal dur** càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.

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

RETRAT CREATIU

S

14 I 21 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 24.40 € (2 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Descobreix com perfeccionar la teva mirada fotogràfica. Aprendre a entendre la llum natural i farem una introducció a la il·luminació d'exterior per crear climes fotogràfics. Buscarem una mirada creativa per a les nostres fotografies i coneixerem grans fotògrafs que ens serviran d'inspiració. **Cal dur una càmera amb controls manuals.**

CREATIVITAT

Música

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 18 DE SETEMBRE
AL 11 E DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Romina Kriger, 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 18 DE SETEMBRE
AL 11 E DESEMBRE**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

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

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



foto: pexels

GUIARRA

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

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

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

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

Preu: 62.05 € (12 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

TALLERS

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

Vine i aprèn a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur la guitarra clàssica.**

Nivell iniciació-continuació: Aprendrem nous acords, nous acompanyaments i senzilles melodies.

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

Nivell iniciació: Comença des de zero.



foto: pexels

INICIACIÓ A L'UKELELE

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**
Dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec de: Fran Asensio

Inicia't en aquest petit instrument i comença a gaudir de la seva sonoritat. Aprendrem els seus fonaments bàsics. **Cal dur l'ukelele.**

RECURSOS

CONEIX ELS TEUS DRETS I

S

**DEL 19 DE SETEMBRE
A 3 D'OCTUBRE**

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 27.45 € (3 sessions)

A càrrec de: Daniel Labrador,
Advocat

Saps quins drets tens en relació al teu Habitatge? Què cobreixen les assegurances? Què és Segona Oportunitat? En aquest seminari us ho explicarem i aclarirem dubtes.

TALLER INCLUSIU. APROPAMENT SENSORIAL A LES PLANTES SILVESTRES: TACTE, OLFACTE I GUST

S

16 DE SETEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Ens aproparem a algunes plantes silvestre a través del tacte, l'olor i el gust. Aprendrem les claus que les diferencien i com reconèixer-les. Comentarem els seus usos tradicionals i prepararem algun paté o pesto amb plantes silvestres de temporada, que després tastarem. **Taller inclusiu i accessible (mixt):** Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles amb discapacitat visual, auditiva o de mobilitat. Si es sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

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

CICLE DE COSMÈTICA NATURAL: INTRODUCCIÓ, COLÒNIES I UNGÜENTS

DEL 5 AL 26 D'OCTUBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 36.60 € (3 sessions)

Material: 12 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Farem una introducció als ingredients i avantatges de la cosmètica natural respecte de la tradicional, aprendrem maneres de fer colònies naturals per perfumar-nos i les bases dels ungüents tradicionals per guarir petites malures. A cada sessió les persones participants s'emportaran una mostra del producte elaborat a casa. **Cal dur** a la 1a sessió un pot de mida mitjana amb tapa, millor si és de vidre.



foto: pexels

BOSSES PER COMPRAR A GRANEL

S

6 D'OCTUBRE

Divendres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem maneres molt senzilles de fabricar les nostres pròpies bosses per comprar a granel, a mà o màquina. També coneixerem alguns detalls per incorporar a les bosses que ens facilitaran la compra del dia a dia. **Cal dur** samarretes velles (ideal si en tenim alguna de màniga llarga) i/o tela de cotó, cordó de sabates, cordills..., fil i agulla o màquina de cosir, tisores i retolador.

CONEIX ELS TEUS DRETS II

S

DEL 17 D'OCTUBRE

AL 7 DE NOVEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 36.60 € (4 sessions)

A càrrec de: Daniel Labrador, Advocat

Saps quins drets tens com a consumidor? Per què i com fer testament? Com tramitar una herència? Problemes amb obres? En aquest seminari us ho explicarem i aclarirem qualsevol dubte. No es necessari haver fet el primer seminari.

TALLERS

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

JARDINS EN BOTELLA



21 DE NOVEMBRE

Grup A: dimarts de 10.30 a 12.30 h

22 DE NOVEMBRE

Grup B: dimecres de 18.15 a 20.15 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 25 €

A càrrec d'Alejandra Chaverra d'Skilbo

Aprendrem a fer un petit jardí autoregulable en una ampolla de vidre. Una peça decorativa única amb plantes vives que crearan un petit ecosistema. **Cal dur** guants, davantal, baieta i tisores per plantes. **El suplement de material inclou:** plantes, substrat, molsa, pedres decoratives, ampolla o cúpula de vidre, bossa per endur-se la creació i pinces de jardineria.

KOKEDAMES DE NADAL



28 DE NOVEMBRE

Grup A: dimarts de 10.30 a 12.30 h

29 DE NOVEMBRE

Grup B: dimecres de 18.15 a 20.15 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 20 €

A càrrec d'Alejandra Chaverra d'Skilbo

Aprendrem tot el necessari per fer plantes decoratives en Kokedama, una tècnica japonesa, en la que es creen testos naturals amb una bola de molsa. **Cal dur** guants i davantal per no embrutar-se. **El suplement de material inclou:** planta, molsa, substrat, fil, cinta tape.

IDIOMES

FRANCÈS INICIACIÓ

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

T'agradaria aprendre francès?

Aquest curs et permetrà descobrir amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. Curs dirigit a persones principiants o amb un nivell molt baix.

Nivell A1 Élémentaire

FRANCÈS INICIACIÓ- CONTINUACIÓ

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

En aquest curs seguiràs aprenent vocabulari, comprensió i a comunicar-te amb molta més fluïdesa. Dirigit a persones amb **uns mínims coneixements:** han de poder comprendre la lectura de vocabulari de major ús, llegir textos breus amb comprensió i comunicar tasques simples i rutinàries. **Nivell A1-A2 Élémentaire/Élémentaire Avancé.**

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

FRANCÈS INTERMEDI

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

A partir de textos, cançons, vídeos ens endinsarem en la lectura francòfona, usant la conversa com eina central enfortint a la vegada la gramàtica per així poder expressar-nos amb fluïdesa. Dirigit a persones amb un **mínim de coneixements de comprensió i conversa. Nivell A2-B1 Élémentaire Avancé/Intermédiaire**



FRANCÈS CONVERSA

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Dirigit a qui ja sap parlar francès i vulgui practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i la fluïdesa. Partint d'un text curt, un article de premsa o un vídeo es podran fer comentaris, expressar l'opinió i debatre **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió. Nivell B1 Intermédiaire.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0**

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h

**DEL 13 DE SETEMBRE AL 13
DE DESEMBRE**

Grup B: dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.5**

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs pensat per a qui ja tenen una base mínima (verb to be, adjectius, this/that/these/those...), però no prou per passar a nivells superiors i segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. Es fa un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Post-Beginner.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 18 DE SETEMBRE A L' 11 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 12.30 a
14 h
Preu: 108.50 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 17.30 a
19 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs dirigit a l'alumnat que ha superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements. Si domines el verb to be, el present simple, saps resoldre situacions quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc), aquest es el teu curs. **Nivell Pre-Elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

DEL 12 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 108.50 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 0.75** i a persones amb coneixement del present simple i present continuos. **Nivell Elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

DEL 13 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 0.75-2** i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuos i past simple. **Nivell Elementary 2.**



foto: pexels



foto: pexels

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.75

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 108.50 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemyk

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 1.5 Pre-Intermediate 2** i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuous, past simple, past continuous i present perfect. **Nivell Pre-Intermediate 3.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3.0

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs **dirigit a l'alumnat que ha fet el nivell 2.2.** La classe es centrarà en la gramàtica i el vocabulari, i es practicarà amb la parla i la conversa en anglès. El curs serà impartit exclusivament en anglès per professorat natiu. **Nivell Low Upper Intermediate.**

SPEAK IN ENGLISH

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 72.40 € (14 sessions)

**DEL 15 DE SETEMBRE AL 15
DE DESEMBRE**
Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 67.20 € (13 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 conversa. Nivell Pre-Intermediate.**

ITALIANO PER TUTTI

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 108.50 € (14 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.**

TALLERS

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

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 100.75 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Aprendrem a expressar-nos amb més fluïdesa i tractarem els temps del passat. **Calen coneixements mínims de la llengua italiana pròpies del nivell d'iniciació** (verbs al present, preposicions i funcions comunicatives de base).

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO-2

**DEL 15 DE SETEMBRE
AL 15 DE DESEMBRE**

Divendres de 18.30 a 20 h

Preu: 100.75 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Aprendrem a argumentar, a expressar opinions i fer suposicions. Gràcies a un enfocament comunicatiu de la llengua, podrem controlar millor la nostra producció oral i escrita en un context "real" i aprendre nous continguts culturals del "Bel Paese". **Cal tenir coneixements de comprensió i conversa.**

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

Grup B: dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 93 € (12 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: pixabay

PERDRE LA POR AL ORDINADOR

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 93 € (12 sessions)

A càrrec de: Jesús Burjales

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

TALLERS

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

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L' 11 DE DESEMBRE**
Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 93 € (12 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.**

INFORMÀTICA A LA CARTA

**DEL 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 93 € (12 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 13 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 93 € (12 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Domina el Win10 i el Win11. L'objectiu és seguir assentant les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. Calen coneixements bàsics d'informàtica. **Cal dur un portàtil o tauleta amb Win10 o Win11.**

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dimarts de 10.15 a 11.15 h
Preu: 72.40 € (14 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

Aquesta activitat 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

**DEL 12 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 72.40 € preu per infant (14 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

TALLERS

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

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA I SALUT POST-PART

**DEL 28 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Dijous d'11.30 a 12.30 h
Preu: 51.70 € (10 sessions)
A càrrec de: Josep Llata

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

ART AMB FLORS I FULLES 5 A 8 ANYS

S

14 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 2 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Amb elements que ens regala la natura a la tardor, farem petites obres d'art per expressar la nostra creativitat i reconnectar amb l'entorn. **Caldrà portar** fulles, flors, branques i qualsevol altre material que trobeu en un parc, per exemple, i vulgueu incorporar a la vostra obra. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

UN HALLOWEEN TERRORÍFIC DE 6 A 10 ANYS

S

28 D'OCTUBRE

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 6 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Prepararem el menú de la nit d'ànimes. Mòmies, monstres i carbasses terrorífiques. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.



foto: pexels

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

**SUPERXEFS CONTRA
EL MALBARATAMENT
ALIMENTARI
DE 5 A 8 ANYS**

4 DE NOVEMBRE

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant
(1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Col·laborant en petits grups farem receptes d'aprofitament amb els ingredients que tinguem el rebost i al fons de la nevera. Es triaran els ingredients i la tallerista dinamitzarà les idees i ajudarà en el processos. Finalitzarem amb un tast. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

HUMMUS DE 5 A 8 ANYS

25 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant
(1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem la base per fer l'hummus clàssic a base de cigrons i quins són els condiments habituals. A partir d'això, en petits grups s'elaboraran diferents varietats improvisades d'hummus, amb els ingredients que cadascú esculli i decorant-los de manera divertida. Finalment, es farà un tast de tot ell que s'hagi preparat. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

**GALETES DE NADAL
DE 6 A 10 ANYS**

2 DE DESEMBRE

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.20 € preu per infant (1 sessió)
Material: 6 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aquest nadal decora el teu arbre amb galetes fetes per tu. Aprendrem a fer la massa, donar-li forma a les galetes, fornjar-les i després les decorarem. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.



foto: pixabay

**DECORACIÓ DE NADAL
5 A 8 ANYS**

16 DE DESEMBRE

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

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

Prepararem decoracions nadalenques amb el material aprofitat, donant via lliure a la creativitat per fer casa nostra més bonica sense perjudicar el planeta. **Caldrà portar** capses de cartró (cereals, galletes, brics), tubs de wc, papers, postals, cordills, cintes... qualsevol cosa que vulguis aprofitar i tinguis per casa!. I algun estri per dibuixar o pintar. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

CUINA I GASTRONOMIA

INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 124.20 € (12 sessions)

Material: 40 €

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

Aprèn a preparar les teves pròpies postres i inicia't en la pastisseria. Farem brioxos clàssics baixos en sucres, "plant based", semifreds, cremosos i amb fruites i molt més. Elaborarem diverses receptes proporcionant els coneixements de diverses tècniques perquè et quedin uns postres casolans per llepar-se els dits.! **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

CUINA DE TARDOR

**DEL 14 DE SETEMBRE
AL 14 DE DESEMBRE**

Grup A: dijous d'11 a 13 h

Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 124.20 € (12 sessions)

Material: 40 €

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

Treu profit dels productes de temporada. Aprendre a utilitzar tots els productes de l'estació amb delicioses receptes. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

CICLE D'APERITIU VEGÀ

En aquest cicle, elaborarem diferents i deliciosos aperitius vegans. La inscripció és per activitat. El cicle es pot realitzar complet (Hamburgueses de còctel, truites veganes i croquetes universals) o inscriure's a la que més li agradi! Bon profit!

HAMBURGUESES DE CÒCTEL COMPLETES

13 DE SETEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

S

SEMINARIS

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

Aprendrem a fer una base per hamburgueses i moltes opcions diferents per personalitzar-les utilitzant diferents cereals, llegums, verdures i herbes o espècies. També veurem com servir-les amb la seva maionesa i diferents complementos. **Cal dur** davantal i tapers.

TRUITES VEGANES

20 DE SETEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a substituir l'ou elaborant receptes 100% vegetals. Veurem els trucs per fer ous remenats vegans i truites de patata o verdura molt saludables i delicioses. **Cal dur** davantal i tapers.

CROQUETES UNIVERSALS

27 DE SETEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

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

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

PÍCNIC DELS DIUMENGES

29 DE SETEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 6 €

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

Aprèn a preparar un menjar deliciós per gaudir d'un pícnic perfecte. Farem plats senzills, saludables i fàcils de transportar com sandvitxos, amanides nutritives i postres en gotets. **Cal dur** davantal i tapers.

ARROSSOS VEGANS

4 I 11 D'OCTUBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 7 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn maneres diferents de cuinar l'arròs sense fer servir cap ingredient d'origen animal. Prepararem plats d'arròs de diferents tradicions i els tastarem. També farem una preparació dolça. **Cal dur** davantal i tapers.

FEM GERMINATS A CASA

27 D'OCTUBRE

Divendres d'11 a 13 h

Preu: 15.25€ (1 sessió)

Material: 3€

A càrrec de: Zero Waste Bcn

SEMINARIS

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

Parlarem de diferents tipus de germinats, en tastarem alguns aprendrem diferents maneres de consumir-los. A més, veurem amb quines tècniques es poden cultivar a casa, sense aparells costosos ni processos complicats. **Cal dur** davantal i tapers.

TRUITES VARIES

S

6 D'OCTUBRE

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 6.50 €

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

Apren a preparar truites delicioses i sorprenents. Aprendràs a fer la clàssica truita de patates, una de verdures, truita al forn i una de farcida. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

APERITIU ITALIÀ

S

28 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec de Sara Sandrino

Vine a descobrir i cuinar algunes tapes de diferents regions d'Ital·lia i les combinarem amb vins catalans. Amants del menjar, del bon vi, dels nous sabors i combinacions en el paladar... us hi esperem! **Cal dur** davantal i tapers.

NADAL GOURMET LOW COST

S

10 I 17 DE NOVEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 30.50 € (2 sessions)

Material: 18 €

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

Per aquest Nadal aprendrem a preparar una sèrie de plats deliciosos sense haver de gastar una fortuna en ingredients costosos, cuidem el pressupost amb esplèndides innovacions gourmet low cost, com per exemple unes mini ensaïmades amb foie o un niu de kataifi amb maduixes i pistatxos. **Cal dur** davantal i tapers.

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

PASTA CASOLANA SENZILLA

S

15 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer una massa senzilla amb la que podrem fer pasta senzilla i farcida i veurem de quina manera conservar-la. També elaborarem un formatge vegà. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

CUINEM AMB PASTA DE FULL

S

17 DE NOVEMBRE

Divendres de 10.30 a 13 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Farem diferents preparacions amb pasta de full, tant dolces com salades, i les decorarem de maneres vistoses per a que facin goig en un pica-pica o celebració **Cal dur** davantal i tapers.

FEM UN TIRAMISÚ

S

18 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Sara Sandrino

El Tiramisú es unes postres senzilles i elegants fetes a partir de capes alternes de pa de pessic xop en un cafè lleuger i una crema escumosa de formatge mascarpone, ou i sucre. Prepararem la versió tradicional i una altre amb maduixes. **Cal dur** davantal i tapers.

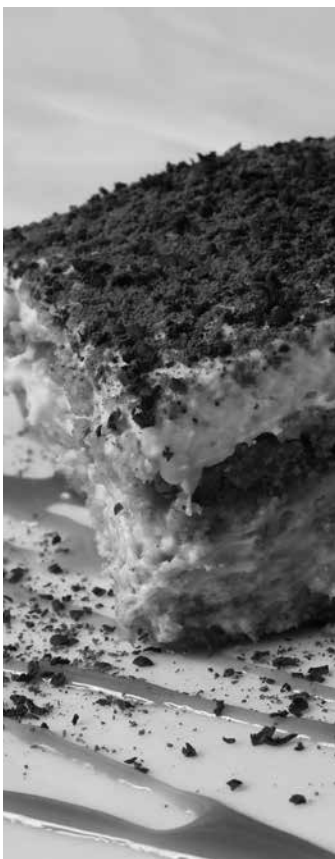


foto: pexels

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

**TALLER INCLUSIU.
MAGDALENES VEGANES.**

S**25 DE NOVEMBRE**

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Amb ingredients senzills prepararem unes delicioses magdalenes per llepar-nos els dits sense ous, llet ni mantega. 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 (mixt): Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles amb discapacitat visual, auditiva o de mobilitat. Si es sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

**TALLER INCLUSIU.
CRESTES DE LA XINA
I DEL JAPÓ**

S**28 DE NOVEMBRE**

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 12.20 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Veurem les diferències entre els tradicionals jaozi i les gyozas, i les prepararem des de zero, fent la nostra pròpia massa. **Cal dur** davantal, un taper ampla i un pot petit de vidre amb tapa. **Taller inclusiu i accessible (mixt):** Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar

tot tipus de persones, també aquelles amb discapacitat visual, auditiva o de mobilitat. Si es sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.



foto: pixabay

CANELONS VEGANS

S**13 DE DESEMBRE**

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.25 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Prepararem dos tipus diferents de farcits de temporada per a canelons vegans, i veurem com acompanyar-los amb salses i condiments deliciosos sense ingredients animals. **Cal dur** davantal i tapers.

ITINERARIS

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

RISSOTTO A LA CARBASSA I GORGONZOLA

S

15 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Sara Sandrino

Aprèn a preparar un deliciós rissotto amb carbassa i gorgonzola. A més, analitzarem algunes obres del pintor italià Arcimboldo que va utilitzar en les seves obres molts ingredients propis de la cuina Italiana. **Cal dur** davantal i tapers.

ITINERARIS

Itineraris

MOLT IMPORTANT

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

LA BARCELONA QUE ASCENDEIX.

Ruta per Montjuïc

7 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: 10.15 a les Torres Venecianes de la Plaça Espanya, des d'allà agafarem junts l'autobús.

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Vine a redescobrir la excèntrica 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 veurem i comentarem 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: pixabay

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

VALLIS VITRÀRIA, LA VALLVIDRERA MIL·LENÀRIA

14 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Plaça Pep Ventura (última parada del funicular de Vallvidrera). Consultar a la pàgina web com arribar-hi.

Durada: aprox. 2.5 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec d'AdaptamBcn

Un captiu d'Al-Mansur ja va esmentar Vallis Vitrària, un indret on hi havia una església cristiana, l'any 986. Van haver de passar 900 anys per a que la construcció d'una carretera i un funicular ho capgirés tot: Aquell indret inaccessible, isolat i tranquil va esdevenir un lloc d'hotels, restaurants i segones residències burgeses. Aquest és un resum de la història del barri més muntanyenc de la ciutat. Una ruta que ens passeja des de la carena de la serra de Collserola fins la Vall que li dona nom al barri.

LA BARCELONA QUE MIRA EL FUTUR.

Ruta sobre l'arquitectura contemporània

21 D'OCTUBRE

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

La innovació que Barcelona inicia amb els Jocs Olímpics, no finalitza al 1992. 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 veurem i comentarem 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.



foto: pexels

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

LA BARCELONA QUE BRILLA. Ruta LGBTI

4 DE NOVEMBRE

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. Veurem 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

LA BARCELONA QUE RESISTEIX. Ruta sobre la Guerra Civil de Barcelona

18 DE NOVEMBRE

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 D'OR. Ruta modernista

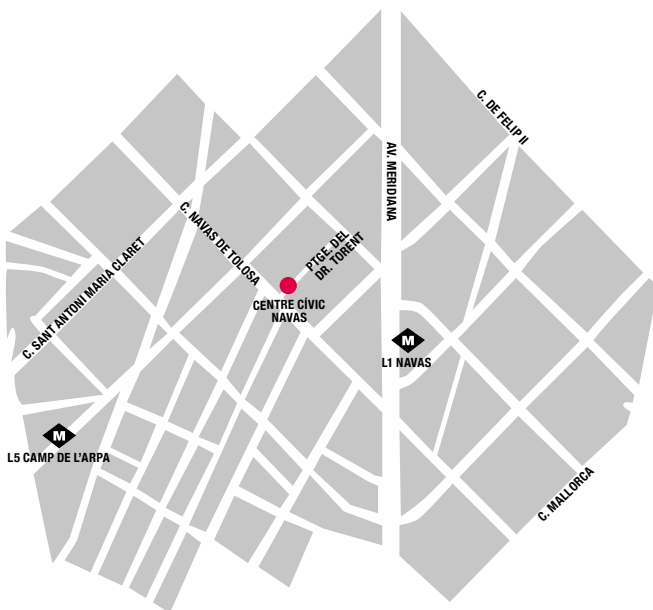
2 DE DESEMBRE

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 veurem i parlarem de 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.



MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 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**