

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

ABRIL - JUNY 2024

Navas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

TALLERS pàg. 06

HUMANITATS pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA pàg. 08

SALUT pàg. 09

EXPRESSIÓ pàg. 11

CREATIVITAT pàg. 21

RECURSOS pàg. 26

IDIOMES pàg. 28

INFORMÀTICA pàg. 32

TALLERS EN FAMÍLIA pàg. 33

CUINA I GASTRONOMIA pàg. 35

SEMINARIS pàg. 36

ITINERARIS pàg. 38

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 26 DE FEBRER AL 9 DE MARÇ

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 11 de març tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.
- Les inscripcions als seminaris i itineraris restaran obertes mentre hi hagi places.

Inici d'activitats: dimarts, 2 d'abril de 2024

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/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 seminaris infantils i familiars el preu és per infant.
- El preu per infant en els seminaris infantils i familiars inclou un únic adult, si un altre adult vol participar (l'altre progenitor, familiar, etc.) haurà de pagar el preu i el material de l'activitat.
- En els itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

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 Preus públics aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2024

- **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 **(del 26 de febrer al 28 de març a les 14h)** 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 **dijous 28 de març a les 14h**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no té caràcter retroactiu**.

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dimarts, 2 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.

- Aquest trimestre els dilluns 20 de maig i 24 de juny, dimecres 1 de maig, els dissabtes 18 de maig i 22 de juny no hi haurà activitat. Aquestes festivitats ja estan comptades a les 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 màrrega i el material que indiqui el professorat.

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

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

- El preu per infant en els tallers i seminaris infantils i familiars inclou un únic adult, si un altre adult vol participar (l'altre progenitor, familiar, etc.) haurà de pagar el preu i el material de l'activitat.

- 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

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

**DEL 3 D'ABRIL
AL 26 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 79.20 € (10 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

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

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

**DEL 4 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Gabriel Galileo

Observant un quadre, descobrirem un món de significats, pensaments i intencions que l'artista ens vol revelar. 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.

FILOSOFIA, CIÈNCIA I CULTURA AL S.XX. DE LA POSTMODERNITAT AL PRESENT

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

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 63.35 € (8 sessions)
A càrrec de: Xosé Díaz, Catedràtic de Filosofia

Arribem a la fi del recorregut del nostre viatge. Ens endinsarem en la filosofia, la cultura i la ciència des de la postmodernitat al present i podrem copsar amb una nova mirada tot el recorregut que hem fet.

FILS ANTICS: UN VIATGE A TRAVÉS DE LA MODA

8 I 15 DE MAIG

Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 25 € (2 sessions)
Material: 5 €
A càrrec de Florencia Ledesma d'Skilbo

Endinsa't en els fascinant camí de la història de la moda. Des de les subtils elegàncies de les civilitzacions antigues fins les avantguardes contemporànies, explorarem com la moda femenina ha estat un reflex del seu temps, una expressió de la seva entitat i un poderós llenguatge cultural.



foto: IA

TALLERS

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

LA BELLESA IMPOSADA

**DEL 9 AL 23
DE MAIG**

Dijous de 18 a 20 h
Preu: 37.50 € (3 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

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

SUMERGINT-NOS A LES ONADES

**28 DE MAIG I 4
DE JUNY**

Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 25 € (2 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

Quines són les idees que promou el feminisme? Hi ha una sola forma de ser feminista? Partint dels coneixements i les idees pròpies de les participants, ens capbussarem en els conceptes i reivindicacions feministes i reflexionarem sobre la seva relació amb els debats ideològics i polítics actuals.

INTRODUCCIÓ A LA MODA EN L'ERA DEL JAZZ

5 I 12 DE JUNY

Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 25 € (2 sessions)
Material: 5 €
A càrrec de Florencia Ledesma d'Skilbo

Descobreix la vibrant època de la dècada de 1920, quan la música jazz i la moda varen experimentar una transformació revolucionària.



foto: IA

VISIONS DIVERSES. EL COL·LECTIU LGBTI ALS MITJANS AUDIOVISUALS

7 I 14 DE JUNY

Divendres d'11.30 a 13.30 h
Preu: 25 € (2 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

Com s'ha representat al cinema, la televisió o la publicitat la diversitat de gènere, sexual i afectiva? A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat del col·lectiu LGBTI+ el cinema al llarg de la seva història, reflexionarem sobre la seva representació en el mitjà audiovisual i debatrem sobre les implicacions socials i culturals que se'n deriven.

TALLERS

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

CREIXEMENT PERSONAL, ESTILISME I SALUT

Creixement personal i estilisme

UNS MOMENTS PER TU

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 87.10 € (11 sessions)

A càrrec de: Mireia del Cerro, Formadora en Mindfulness i Benestar Personal

Pren-te un temps per ajudar-te a millorar la teva salut a través del Mindfulness una tècnica de relaxació i meditació que prové del budisme i que és molt eficaç per reduir els símptomes de l'estrès, l'ansietat i la depressió.

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

DEL 2 D'ABRIL AL 18 DE JUNY

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 95.05 € (12 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching per ajudar al participant a trobar el seu propi equilibri personal.



foto: IA

ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

22 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Espai d'autocura per comparar i experimentar. Aprendràs les diferències entre la gana emocional i la gana fisiològica. L'objectiu es que puguis comprendre de quina forma els aliments afecten el teu estat emocional, i a la vegada, com el teu estat emocional afecta a l'hora d'escollir els aliments que ingereixes.

EXPLORA I ALLIBERA LES TEVES EMOCIONS

24 DE MAIG

Divendres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Explora, expressa i comunica tot allò que portes dins a través del cos i l'ús de les arts plàstiques que et permetran conèixer l'expressió de les teves emocions i estimular la capacitat creativa.

TALLER D'ALTA SENSIBILITAT

7 DE JUNY

Divendres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

TALLERS

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

Has sentit alguna vegada que les teves emocions et desborden? Li dones voltes a les mateixes coses una i altre vegada? A vegades sents que ningú et comprèn? En aquest seminari s'explicarà les bases de la sensibilitat i farem una dinàmica corporal per arrelar-nos al moment present i realitzarem una meditació sensitiva per relaxar el nostre sistema nerviós.

RESPIRACIÓ CONSCIENT

19 DE JUNY

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Et convidem a endinsar-te una mica més en la teva respiració, a realitzar-la de manera conscient, a aprofundir en ella i permetre't sentir tot allò que aparegui sota la seva presència.

SALUT

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 87.10 € (11 sessions)

A càrrec d'Albert González

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

TXI-KUNG

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

Preu: 110.90 € (14 sessions)

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 102.95 € (13 sessions)

A càrrec de Xavier De Grandes

A través del Txi Kung descobreix una manera 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 calm. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

RISOTERAPIA

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 110.90 € (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.

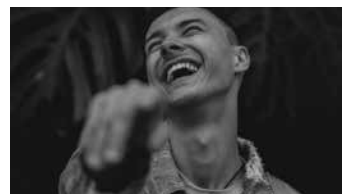


foto: pexels

TALLERS

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

L'ART DE MEDITAR

**DEL 3 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 68.65 € (13 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 4 D'ABRIL
AL 27 DE JUNY**

Dijous de 9 a 10.30 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a. La primera sessió serà en el Centre Cívic. **Cal dur** els pals per l'activitat.



foto: NWT

PRANAIAAMA I MEDITACIÓ

**DEL 5 D'ABRIL
AL 5 DE JULIOL**

Divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Practica diverses tècniques de respiració PRANA=aire / energia vital AIAMA=control, amb la intenció d'induir-nos en estat de calma per cultivar la comoditat física i mental amb nosaltres mateixos mentre oxigenem el nostre sistema.

EXERCINT LA MENT

**DEL 2 D'ABRIL
AL 18 DE JUNY**

Grup A: dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 95.05 € (12 sessions)

**DE L'11 D'ABRIL
AL 27 DE JUNY**

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h
Preu: 95.05 € (12 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

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



foto: pixabay

TALLERS

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

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 8 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 87.10 € (11 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

IOGA

**DEL 2 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Ivan Domínguez d'Skilbo

**DEL 5 D'ABRIL
AL 5 DE JULIOL**

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

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

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

**DEL 3 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 102.95 € (13 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 (pranaiaama), 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 3 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 68.65 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Pràctica dissenyada per ajudar a sostenir la salut física i mental combinant tècniques de respiració (pranaiaama) 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 i tovallola o pareo.

TALLERS

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

IOGA AMB CADIRA

N

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 110.90 € (14 sessions)

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

Practicar ioga amb cadira ofereix una opció accessible i còmode per a persones de tots les edats i habilitats. Ens enfocarem en adaptar les postures clàssiques de ioga per que puguin ser realitzades mentre estem asseguts. A través d'una combinació de respiració conscient, estiraments suaus i exercicis d'enfortiment, treballarem per millorar la flexibilitat, la força i la calma mental. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18 h

Preu: 73.90 € (14 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.**

IOGA STRECH

DEL 5 D'ABRIL AL 12 DE JULIOL

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 79.20 € (15 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.



foto: pexels

HATHA RADJA IOGA

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 87.10 € (11 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.

TALLERS

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

HATHA IOGA

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 102.95 € (13 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 110.90 € (14 sessions)

A càrrec de Marina Palop

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.

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h

Grup B: dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 110.90 € (14 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

MÈTODE PILATES

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

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: 58.10 € (11 sessions)

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup L: dimarts de 18 a 19 h

A càrrec d'Skilbo

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

A càrrec de Zara García d'Skilbo

Preu: 73.90 € (14 sessions)

DEL 3 D'ABRIL AL 10 DE JULIOL

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin

Preu: 73.90 € (14 sessions)

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup F: dimecres de 19 a 20 h

Grup G: dimecres de 20 a 21 h

A càrrec de Zara García d'Skilbo

Preu: 68.65 € (13 sessions)

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

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: 73.90 € (14 sessions)

A càrrec de Soledad García

DEL 5 D'ABRIL AL 12 DE JULIOL

Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 79.20 € (15 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin

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

TALLERS

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

MÈTODE PILATES II NIVELL

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de Zara García d'Skilbo

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



foto: pexels

TALLER D'OSTEOPILATES

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

El taller d'osteopilates combina els principis de la osteopatia i el Pilates en una pràctica integrada que busca millorar la salut i el benestar del cos per enfortir la musculatura profunda, millorar la flexibilitat i corregir desequilibris musculars i posturals. **Cal dur màrfeqa i tovallola o pareo.**

ZUMBA SUAU

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns d'11.30 a 12.30 h
Preu: 58.10 € (11 sessions)
A càrrec de Claudia Fuentes

Ballarem diferents ritmes que afavoreixen la mobilitat articular i la forma física de manera suau. Adreça't a totes aquelles persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Cal dur tovallola i ampolla d'aigua.**

ZUMBA

DEL 8 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 52.80 € (10 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

DEL 2 D'ABRIL AL 9 DE JULIOL

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 79.20 € (15 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

DEL 3 D'ABRIL AL 10 DE JULIOL

Grup D: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup E: dimecres de 18 a 19 h
Preu: 68.65 € (13 sessions)
A càrrec de: Claudia Fuentes

TALLERS

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

DEL 4 D'ABRIL A L'11 DE JULIOL

Grup F: dijous de 19 a 20 h
Grup G: dijous de 20 a 21 h
Preu: 79.20 € (15 sessions)
A càrrec de Toni Torres

DEL 5 D'ABRIL AL 12 DE JULIOL

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 79.20 € (15 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.**



foto: pexels

ESTIRAMENTS

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11 a 12 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 110.90 € (14 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 màrfeqa, tovallola o pareo.**

GIMNÀSTICA DOLÇA (Per persones amb mobilitat reduïda)

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup A: Dimarts de 10.30 a 11.30 h

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup B: Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Mourem el cos de manera sana, segura i controlada amb exercicis terapèutics per ser més actius, millorar l'equilibri, la resistència i la condició física en el dia a dia.

Dirigit i adaptat a persones amb mobilitat limitada per edat, diversitat funcional (amb discapacitat) o per dolor provisional o crònic, i/o altres motius. **Cal dur màrfeqa i tovallola o pareo.**

TALLERS

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

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 2 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

**DEL 4 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

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

STRETCHING

**DEL 2 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

**DEL 4 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 79.20 € (15 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 2 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Csila Halazs d'Skilbo

**DEL 3 D'ABRIL
AL 10 DE JULIOL**

Grup B: dimecres de 11 a 12 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 4 D'ABRIL
AL 11 DE JULIOL**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 79.20 € (15 sessions)
A càrrec de: Toni Torres

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



foto: pexels

TALLERS

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

MANTENIMENT SUAU

**DEL 3 D'ABRIL
AL 10 DE JULIOL**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)

**DEL 5 D'ABRIL
AL 12 DE JULIOL**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h
Preu: 79.20 € (15 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 i en cadires. Cal dur** màrrega, tovallola i aigua.



foto: pexels

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 4 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 73.90 € (14 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.

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 5 D'ABRIL
AL 12 DE JULIOL**

Grup B: divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 79.20 € (15 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.

DEFENSA PERSONAL

**DEL 5 D'ABRIL
AL 5 DE JULIOL**

Grup B: divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Ana Subirana d'Skilbo

La Defensa Personal és més que simplement aprendre a lluitar; és una qüestió d'empoderament personal i de prendre el control de la nostra seguretat. Aprendre 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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 8 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 71.25 € (9 sessions)

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Vine a passar-ho bé ballant. Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txa-txa-txa, conga i mambo. No cal parella.

DANSA ORIENTAL

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 87.10 € (11 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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 8 D'ABRIL AL 10 DE JUNY

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

Preu: 71.25 € preu per persona (9 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 és individual i cal assistir-hi amb parella.**



foto: pixabay

BALL ACTIU

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 110.90 € (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.

TALLERS

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

RITME - BALL

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.15 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 68.65 € (13 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 a millorar l'estat anímic.

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 102.95 € (13 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 caribenyana. Apta per totes les edats. **Cal dur tovallola i aigua.**



foto: Nayan James

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 12.15 a 13.45 h
Preu: 102.95 € (13 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 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 19 a 21 h
Preu: 116.15 € (11 sessions)

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 147.85 € (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 pre

TALLERS

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

concebudes, 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.

PINTURA A L'OLI

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Dijous de 19.15 a 21.15 h
Preu: 147.85 € (14 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.



foto: Gabriela Galileo

DIBUIX ZENTANGLE

DEL 3 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Dimecres de 10 a 12 h
Preu: 116.15 € (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. Aquesta tècnica proporciona 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 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Dijous de 10 a 12 h
Preu: 147.85 € (14 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Aquest curs està pensat per a qui vulgui continuar iniciant-se en el món de l'aquarel·la. En el transcurs del taller coneixeran fonaments bàsics del dibuix, de la composició, de les línies, les formes, la proporció... i coneixement bàsic/mig d'aquarel·la, barreja de colors, control de l'aigua, opcions de correcció... Vine a realitzar les teves obres! **Calen coneixements bàsics de dibuix i d'aquarel·la. El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.

TALLERS

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

TALLER DE RETRAT AL CARBONET

N

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 18 a 20 h
Preu: 147.85 € (14 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

Ens apropem a la realització del retrat al carbonet. Dirigir a qui vulgui aprofundir en els coneixements de dibuix. Tractarem les proporcions del rostre humà, l'encaix, la composició i harmonia, el clarobscur... **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix. El material** s'especificarà abans d'iniciar el curs.



foto: pexels

CREACIÓ DE FANG: UN BOL PER LA MARE

S

27 D'ABRIL I 4 DE MAIG

Dissabtes de 10.30 a 13 h
Preu: 31.25 € (2 sessions)
Material: 18 €
A càrrec d'Estel Ferrer d'Skilbo

Celebra l'amor i la creativitat aquesta primavera en aquest taller, on podràs crear un regal únic i fet a mà per la teva mare. Durant aquestes sessions veurem el procés de treball del fang des de zero fins a tenir el teu propi bol personalitzat. Aprenderàs tècniques de modelatge, decoració i acabat, mentre dones vida a la teva pròpia obra d'art. **Cal dur** davantal.

CREATIVITAT

Fet a mà

TALLER DE COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 110.90 € (14 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

S

6 D'ABRIL

Dissabte de 10 a 13.45 h
Preu: 23.45 € (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.

TALLERS

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

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

S

8 D'ABRIL

Dilluns de 9.45 a 13.45 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a posar cremalleres confeccionant un necesser amb cremallera i folre. Aprendràs a fer traus i cosir botons amb la màquina. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla" i puntada recte). **Cal dur la màquina de cosir**, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor.



foto: pexels

TEIXEIX UN PUNT DE LLIBRE PER SANT JORDI

S

11 D'ABRIL

Dijous de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Lorena Cortes d'Skilbo

Aprèn a teixir un punt de llibre i regala amor teixit a mà per Sant Jordi. Aprendrem els 3 nusos principals mentre donem vida al punt de llibre. **Cal dur** una agulla de ganxet.

FÉS UNA FUNDA DE GANXET AL TEU LLIBRE

S

18 D'ABRIL

Dijous de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Lorena Cortes d'Skilbo

Aprèn a fer una funda de ganxet per als teus llibres o per fer un regal ben original. Aprendrem els passos bàsics del ganxet per fer la funda. **Cal dur** una agulla de ganxet.

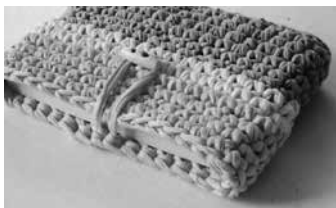


foto: Lorena Cortés

FÉS UNA ROSA D'ORIGAMI

S

19 D'ABRIL

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec d'Eva Felice d'Skilbo

L'origami és la tècnica de plegar paper per obtenir figures i formes i per Sant Jordi no podríem perdre l'oportunitat de fer les nostres pròpies roses de paper.

TROBADES DE COSTURA

S

20 D'ABRIL, 18 DE MAIG I 15 DE JUNY

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 37.50 € (3 sessions)

A càrrec de: Florencia Ledesma d'Skilbo

TALLERS

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

Una trobada per compartir i finalitzar aquells projectes de costura o treballs que ens han quedat a mitges. Una bora, cenyir una peça, un necesser a mig fer... el que tinguis!. **Cal tenir nocions bàsiques de costura. Pots dur la teva màquina de cosir si en tens. Cada persona portarà els seus projectes per finalitzar-los i el material necessari per fer-ho.**

MÀQUINA DE COSIR. FÉS LA TEVA SAMARRETA

S

11 DE MAIG

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 23.45 € (1 sessió)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una samarreta de màniga curta a partir d'un patró predeterminat (talles 34 a 52). Explorarem tècniques per cosir mànigues, colls i vores amb precisió. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla", puntada zig zag i puntada recte). **Cal dur la màquina de cosir. El material concret s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

MÀQUINA DE COSIR. FÉS LA TEVA JAQUETA D'ESTIU

S

13 DE MAIG

Dilluns de 9.45 a 13.45 h

Preu: 25 € (1 sessió)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una jaqueta d'estiu tipus quimono (per com es la seva màniga) a partir d'un patró predeterminat (talles 36 a 46). **Calen el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla", puntada zig zag i puntada recte). **Cal dur la màquina de cosir. El material concret s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: IA

MÀQUINA DE COSIR. FÉS EL TEU BIQUINI

S

8 DE JUNY

Dissabte de 10 a 13.45 h

Preu: 23.45 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a crear el teu biquini de dues peces. Treballarem amb tècniques avançades com la confecció d'una peça folrada, treballar amb tela elàstica assegurant un ajust còmode i aplicar engomat per garantir que el biquini mantingui la seva forma i resistència a l'agua. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla", puntada zig zag i puntada recte). **Cal dur la màquina de cosir**, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor.

TALLERS

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

MÀQUINA DE COSIR. FÉS LA TEVA BOSSA DE PLATJA

S

10 DE JUNY

Dilluns de 9.45 a 13.45 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprendrem a confeccionar la nostra pròpia bossa de platja des de zero, una bossa de tela folrada, amb butxaca interior i un mosquetó per penjar les claus. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir** (enfilat, fer "canilla", puntada zig zag i puntada rec-te). **Cal dur la màquina de cosir**, tisores, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor.

CREATIVITAT

Fotografia

PASSEJADES FOTOGràFIQUES

**DEL 3 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 102.95 € (13 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.

CREATIVITAT

Esriptura

CREACIÓ LITERÀRIA

N

**DEL 8 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 87.10 € (11 sessions)

A càrrec de: Julieta Moras
d'Skilbo

Connecta amb el teu jo creatiu amb la creació literària. Tinguis o no experiència, aquest es un espai per experimentar i jugar, deixar sortir les idees i els pensaments a partir d'estímul que s'aniran proporcionant. **Cal dur** fulles en blanc, bolígrafs, tisores, retoladors i cola.

INICIACIÓ A LA POESIA

S

DEL 3 AL 31 DE MAIG

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 62.50 € (5 sessions)

A càrrec d'Adrià Cunillera
d'Skilbo

Treu l'artista que portes dins! Aprendrem a explorar el nostre interior per tal de crear composicions literàries curtes. Farem diferents exercicis i abordarem temes que van des de l'íntim i personal als de més actualitat.

TALLERS

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

CREATIVITAT

Música

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 8 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 87.10 € (11 sessions)

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

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



foto: pexels

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

**DEL 8 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 87.10 € (11 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.

GUITARRA

**DEL 3 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup A (iniciació-continuació 3T): 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: 68.65 € (13 sessions)
A càrrec de: Fran Asensio

Continua aprenent a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur la guitarra clàssica. Porten cursats 2 trimestres.**

Nivell iniciació-continuació 3T: 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 3T: Porta impartit 1 trimestre.



foto: pexels

TALLERS

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

INICIACIÓ A L'UKELELE 3T

DEL 4 D'ABRIL

AL 4 DE JULIOL

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 110.90 € (14 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

Continua iniciant-te i aprenent els fonaments bàsics d'aquest petit instrument i gaudeix de la seva sonoritat. **Cal dur l'ukelele. Porten 2 trimestres cursat.**

RECURSOS

TALLER INCLUSIU. INTRODUCCIÓ ALS REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES

9 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec de: Zero Waste Bcn amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona, dins el projecte Sostenibilitat per a Totes.

Coneix les propietats medicinals de les plantes catalanes per millorar el benestar i ajudar a guarir petites dolències. **Cal dur** un pot de vidre de 200ml amb tapa, cal dur alguna cosa per tapar-se els ulls (mocador, antifaç per dormir...). **Taller inclusiu, mixt i accessible** que compta amb una exploració sensorial. Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles amb discapacitat visual, auditiva, intel·lectual, de mobilitat, amb neurodivergències o condicions de salut mental. Si se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

KOKEDAMES DE SANT JORDI

9 D'ABRIL

Grup A: Dimarts de 10 a 12 h

10 D'ABRIL

Grup B: Dimecres de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 20 €

A càrrec de Valerie d'Skilbo

Aprèn a fer una kokedama ben original per celebrar la Diada de Sant Jordi on unirem la bellesa de les roses amb les boles de molsa. **Cal dur** guants i davantal.

XERRADA ENVELLIMENT SALUDABLE

15 D'ABRIL

Dilluns de 12 a 13.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec de: Ligeia Balcells, Fisioterapeuta i Noelia Berché, Dietista-Nutricionista del CAP Maragall

Reflexionarem què vol dir envellir i com afecta al sistema músculo-esquelètic. Aprendre quines eines tenim des de la nutrició i la fisioteràpia per envellir de forma saludable.

LESTEVES PLANTES AL DIA: TRASPLANTAR I DETECTAR PLAGUES

DEL 16 D'ABRIL

A L'11 DE JUNY

Dimarts de 10 a 12 h

Preu: 95.05 € (9 sessions)

Material: 20 €

A càrrec de Valerie d'Skilbo

TALLERS

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

Aprèn les tècniques adequades per trasplantar amb èxit les teves plantes, i a detectar i gestionar plagues de manera efectiva. **Cal dur** guants i davantal.

ESPELMES CASOLANES

16 D'ABRIL

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 15.60 € (1 sessió)

Material: 3.5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer espelmes sòlides ecològiques de manera artesanal. **Cal dur** 200 ml d'oli usat filtrat i un pot de vidre petit de melmelada/iogurt o similar per a fer-hi l'espelma.

TALLER INCLUSIU. INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL

29 D'ABRIL

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec de: Zero Waste Bcn amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona, dins el projecte Sostenibilitat per a Totes.

Farem una introducció al concepte de cosmètica natural i veurem alternatives de consum més saludables i sostenibles en diferents productes i prepararem exfoliants frescos per a la cara i per al cos. **Cal dur** un pot petit amb tapa per endur-se'n una mostra a casa. **Taller inclusiu, accessible i mixt:** es dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles

amb discapacitat visual, auditiva, intel·lectual, de mobilitat, amb neurodivergències o condicions de salut mental. Si se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.



foto: pixabay

NETEJA SENSE TÒXICS

14 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 15.60 € (1 sessió)

Material: 1 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobreix alternatives saludables i respectuoses amb el medi ambient per als productes de neteja i elaborarem un producte multiús per als terres i altres superfícies. **Cal dur** un pot de vidre amb tapa, reutilitzat, per endur-se una mostra del producte que prepararem.

TALLERS

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

IDIOMES

FRANCÈS INICIACIÓ 2T

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 16.30 a 17.30 h
Preu: 68.65 € (13 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 persones principiants o amb un nivell molt baix. **Nivell A1 Élémentaire. Porta cursat 1 trimestre.**

FRANCÈS INICIACIÓ 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 102.95 € (13 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 persones que hagin tingut un primer contacte amb la llengua. **Nivell A1 Élémentaire (nivell bàsic). Porta cursat 2 trimestres.**

FRANCÈS INICIACIÓ- CONTINUACIÓ 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Segueix aprenent vocabulari, comprensió i a comunicar-te amb molta més fluïdesa. Dirigit a persones amb **uns mínims coneixements**: han de poder comprendre frases senzilles i expressions freqüents, i poder mantenir una conversa bàsica. **Nivell A1-A2 Élémentaire/ Élémentaire Avancé**

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Dirigit a persones amb un **mínim de coneixements de comprensió i conversa**. A partir de textos, cançons, vídeos ens endinsarem més en la lectura francòfona, usant la conversa com eina central. **Nivell A2-B1 Élémentaire Avancé/Intermédiaire**



foto: pixabay

FRANCÈS CONVERSA

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20 h
Preu: 68.65 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

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. Nivell B1 Intermédiaire**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 3T

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs pensat per a qui vol continuar iniciant-se en anglès. **Nivell Beginner. Porta cursat 2 trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 12.30 a 14 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemky

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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup B: dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemky

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup C: dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 102.95 € (13 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, així com practicar el que ja coneixen. 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 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemky

Curs dirigit a l'alumnat del taller **0.75-2** i a persones amb coneixement del present simple i present continuus. **Nivell Elementary.**



foto: pexels

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.75-3 i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuos i past simple. **Nivell Elementary 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 102.95 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

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 consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell Pre-Intermediate.**



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.75

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat del taller 1.75 Pre-Intermediate 2 i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuos, past simple, past continuos i present perfect. **Nivell Pre-Intermediate 3.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3.0

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 87.10 € (11 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 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL Grup A: dimarts de 10 a 11 h

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

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 3T

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs pensat per a la qui ja coneix els "primers passos" de l'italià, com per exemple: el gènere i el número de substantius, els articles definits i indefinits, el present d'indicatiu dels verbs regulars i les primeres funcions comunicatives (presentar-se, demanar en un bar, que ens agrada...) **Nivell iniciació, porten 2 trimestres cursats.**

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Aprendrem a expressar-nos amb més fluïdesa en italià i tractarem els temps del passat i el futur. **Són necessaris 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 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 110.90 € (14 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.**



foto: pexels

INICIACIÓ A L'ALEMANY

N

DEL 5 D'ABRIL AL 5 DE JULIOL

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 110.90 € (14 sessions)
A càrrec d'Skilbo

Curs dirigit a qui vulgui iniciar-se en l'alemany sense tenir coneixements previs. L'objectiu és proporcionar nocions bàsiques de l'idioma, explorar l'alfabet i la pronunciació amb vocabulari bàsic. **Nivell iniciació.**

TALLERS

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

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
Grup B: dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 87.10 € (11 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs dirigit a persones amb tablets i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem el que has de saber per treure-li el màxim partit. **Cal dur el mòbil o tablet.**



foto: pexels

PERDRE LA POR A L'ORDINADOR

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 87.10 € (11 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

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

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 87.10 € (11 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el Win10 i el Win11 on aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

INFORMÀTICA A LA CARTA

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 102.95 € (13 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

TALLERS

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

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

DEL 3 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dimecres de 18.75 a 20 h
Preu: 102.95 € (13 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

N

DEL 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 10.15 a 11.15 h
Preu: 73.90 € (14 sessions)
A càrrec de: 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 2 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 73.90 € preu per infant (10 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

Descobreix els beneficis del ioga en família 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

DESCOBRINT EL MÓN A TRAVÉS DEL SO DE 4 A 12 MESOS

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dissabte de 10.15 a 11.15 h
Preu: 52.80 € preu per infant (10 sessions)
A càrrec de: Noèlia Naranjo, musicoterapeuta i logopeda i Gustavo Zysman, músic

Taller de musicoteràpia on s'ofereix un espai acollidor on els nadons i l'adult podran explorar la música de manera creativa i terapèutica. Es centrarà en activitats musicals suaus, la interacció entre el nadó i el familiar i la creació d'un ambient estimulador pel desenvolupament sensorial i motor dels nadons. **El preu és per infant. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Si un altre adult vol participar haurà de pagar el preu de l'activitat.**

TALLERS

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

EXPLORANT L'UNIVERS MUSICAL: NOTES I RITMES PER INFANTS D'1 A 2 ANYS

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dissabte d'11.15 a 12.15 h
Preu: 52.80 € preu per infant (10 sessions)

A càrrec de: Noèlia Naranjo, musicoterapeuta i logopeda i Gustavo Zysman, músic

Taller de musicoteràpia que es centra en l'exploració i el gaudir de la música per fomentar el desenvolupament emocional, social i cognitiu dels infants, així com enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. **El preu és per infant. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. Si un altre adult vol participar haurà de pagar el preu de l'activitat.**

HAMBURGUESES CASOLANES DEL 6 A 10 ANYS

20 DE D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 7 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a crear delicioses hamburgueses casolanes. Fomenta la creativitat i la diversió a través de la cuina en família. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

PASTÍS AMB FRUITES DE 6 A 10 ANYS

11 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 6 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a crear un deliciós pastís utilitzant fruites fresques. Treballarem amb producte de temporada. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.



foto: pexels

AMANIDES DIVERTIDES A PARTIR DE 5 ANYS

25 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer amanides amb ingredients variats i fes la salsa per amanir-ho **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

TALLERS

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

GELATS SALUDABLES CASOLANS A PARTIR DE 5 ANYS

1 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer gelats saludables. Receptes 100 % vegetals, sense ous, làctics ni altres ingredients d'origen animal. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. **Cal dur** davantal i carmanyola!



COQUES DE SANT JOAN DEL 6 A 10 ANYS

15 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 7 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Posarem les mans a la massa i aprendrem a preparar unes delicioses coques de Sant Joan de xocolata i crema que ens faran llepar els dits. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

UPCYCLING: VIDA NOVA A LA ROBA BELLA A PARTIR DE 5 ANYS

15 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant (1 sessió)

Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprofitarem el mitjons vells o desparellats per fer divertits ninots i titelles. També transformarem samarretes velles en un cordó llarg de drapet per a poder fer macramé, bijuteria i moltes altres coses. **Cal dur** mitjons vells o en desús, samarretes velles (de punt de cotó o barreja) i tisores. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

CUINA I GASTRONOMIA

INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

DEL 8 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 116.15 € (11 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 brioixos 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.

SEMINARIS

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

CUINA DE PRIMAVERA

DEL 4 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Grup A: dijous d'11 a 13 h
Grup B: dijous de 18.75 a 20.30 h
Preu: 147.85 € (14 sessions)
Material: 45 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem a utilitzar ingredients de temporada amb tècniques culinàries que ens permetran crear plats lleugers, colorits i molt saborosos. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

TALLER INCLUSIU. CRESTES DE LA XINA I DEL JAPÓ

3 D'ABRIL
Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobreix les diferències entre les gyozas i els jaozi i a prepara-les des de zero. Parlarem sobre els diferents tipus de farcits i formes. **Cal dur** davantal, un taper ample i un pot petit de vidre amb tapa. **Taller inclusiu, accessible i 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 se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llenguatge de signes.

TALLER INCLUSIU. CROQUETES

5 D'ABRIL
Divendres de 18 a 20 h
Preu: Gratuït amb inscripció prèvia
A càrrec de: Zero Waste Bcn amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona, dins el projecte Sostenibilitat per a Totes.

Aprendrem a fer delicioses croquetes ràpides sense beixamel ni ou aprofitant qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera. **Cal dur** davantal i taper. **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, intel·lectual, de mobilitat, amb neurodivergències o condicions de salut mental. Si se sol·licita prèviament, també hi haurà intèrpret de llengua de signes.

PASTÍS DE SANT JORDI I ROSES DOLCES I SALADES

19 D'ABRIL
Divendres de 18 a 20.45 h
Preu: 17.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem a crear un pastís de Sant Jordi deliciós, i a fer diferents roses comestibles com una mousse de maduixa en forma de rosa o una rosa de pasta de full amb pernil. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

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

TIRAMISÚ DE MADUIXA

27 D'ABRIL
Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 3.5 €
A càrrec de: Sara Sandrino

Aprèn a preparar una deliciosa versió del tradicional tiramisú italià amb maduixes. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

PIZZA NAPOLITANA I PINSA ROMANA

10 DE MAIG
Divendres de 18 a 20.45 h
Preu: 17.20 € (1 sessió)
Material: 7 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a fer dues varietats de pizzes delicioses! La Napolitana amb una massa de fermentació lenta i la Pinsa Romana amb una massa amb mix de farines. **Cal dur** davantal i tapers.

CRESTES ARGENTINES

17 DE MAIG
Divendres de 18 a 20.45 h
Preu: 17.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

ITINERARIS

Aprèn a preparar la massa de les crestes i els diferents farcits segons les seves regions: salte-nyes, tucumanes i la recepta de la família de la "La Mamma Alicia". **Cal dur** davantal i tapers.

TAGLIOLINI FRESCOS AMB FAVES, PORRO I CARBASSÓ

8 DE MAIG
Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 4.5 €
A càrrec de: Sara Sandrino

Vine a fer una deliciosa recepta de pasta fresca a l'ou acompanyada amb verdures de temporada. Prepararem la massa i realitzarem uns tagliolini (tallarines), cuinarem les faves fresques i saltejarem els porros i el carbassó. **Cal dur** davantal i tapers.

PROTEÏNES VEGETALS

27 DE MAIG
Dilluns de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Entendrem què són les proteïnes i on les podem trobar, i farem preparacions amb alt contingut de proteïnes com hamburgueses vegetals, tofu de manera gustosa i bistecs de seitán. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: IA

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

ORXATA I ALTRES BEGUES REFRESCANTS

14 DE JUNY

Divendres de 10.30 a 13 h

Preu: 15.60 (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a preparar begudes saludables ideals per al bon temps com l'orxata o la beguda de coco. **Cal dur** tres recipients per endur-se les mostres de les begudes elaborades, poden ser petites ampolles o pots de vidre amb tapa.

COQUES DE SANT JOAN

S

14 DE JUNY

Divendres de 18 a 20.45 h

Preu: 17.20 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

Aprèn a preparar la massa, les coccions i els diferents farcits per a fer la coca de Sant Joan de brioix i la de llardons. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: Wikipedia

GELATS SALUDABLES CASOLANS

S

3 DE JULIOL

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.60 (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a preparar diferents gelats saludables amb fruites i begudes vegetals. 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.

LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

20 D'ABRIL

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia 1, al costat de l'Apple Sotore

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

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

La història de la ciutat està plena de llegendes, misteris i secrets que recorren els seus carrers i vine a descobrir una Barcelona diferent i oculta.



foto: pixabay

LA BARCELONA D'OR.

4 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: En la porta de l'Apple Store de Plaça Catalunya

Durada: aprox. 2.5 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 passarem i parlarem del Palau Malagrida, la poma de la discòrdia: Casa Lleó i Morera, Casa Amatller i Casa Batlló, Casa Milà, Sagrada Família.

LA BARCELONA MAÇÒNICA

18 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Sant Joan 26, a l'entrada de la Biblioteca Arús

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem seguir les seves pistes? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

LA BARCELONA QUE BRILLA

8 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

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

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

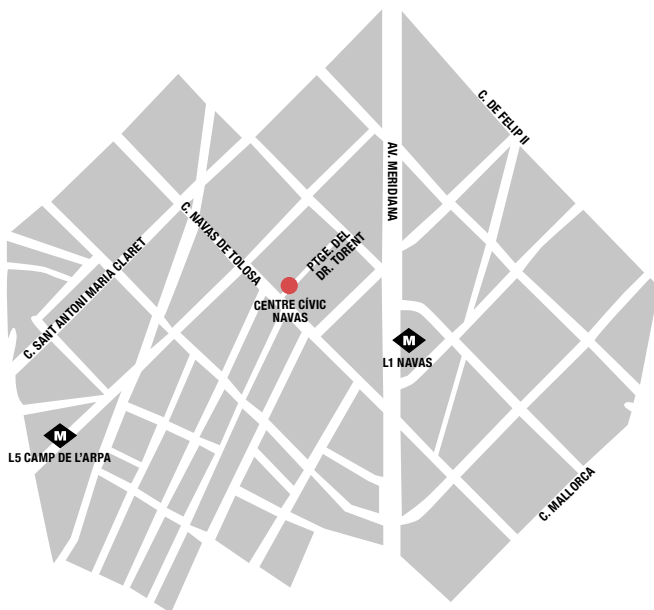
A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

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 residència de la Barcelona més queer. Reconeixerem els carrers a través de les veus de personalitats que les van caminar, i que van guanyar terreny perquè avui nosaltres puguem córrer. En aquesta ruta passarem per davant de la Plaça Reial, la Rambla, carrer de l'Arc del Teatre, El Cangrejo, Carrer del Cid, El Molino, el Centre LGBTI de Barcelona, el mural de Keith Haring.



foto: wikipedia

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

