

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

SETEMBRE - DESEMBRE 2024

Navas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

TALLERS	pàg. 06
HUMANITATS	pàg. 06
CREIXEMENT PERSONAL	pàg. 07
SALUT	pàg. 09
IOGA	pàg. 11
ACTIVITAT FÍSICA	pàg. 13
BALS I DANSES	pàg. 18
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 19
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	pàg. 19
FET A MÀ	pàg. 22
FOTOGRAFIA	pàg. 25
MÚSICA	pàg. 25
RECURSOS	pàg. 26
IDIOMES	pàg. 27
EN FAMÍLIA	pàg. 33
CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 35
SEMINARIS	pàg. 36
ITINERARIS	pàg. 38

LLEGENDA

N NOVETAT

S SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

La inscripció als tallers, seminaris i itineraris del període Setembre-Desembre 2024 es faran de la següent forma:

DEL 3 AL 27 DE SETEMBRE

Foto portada: Pixabay

OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dimarts, 3 de setembre tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.
- **NOU**: Les persones amb descomptes podran fer la inscripció online a partir del 3 de setembre en 1 activitat al Centre Cívic Navas. **Caldrà aportar la documentació corresponent al descompte abans del 27 de setembre**. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.
- **Les inscripcions als seminaris i itineraris restaran obertes mentre hi hagi places.**

Inici d'activitats: dilluns, 16 de setembre de 2024

Podem 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 persona usuària 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 cnavas.cat.**
- Les persones amb descomptes, han de fer la inscripció presencialment al centre aportant tota la documentació. A partir de setembre també podran fer la inscripció amb descompte online i la documentació s'haurà d'entregar al centre abans del divendres 13 de setembre a les 14h, si no s'entrega es procedirà a treure la plaça a la persona que no hagi portat 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 **Del 3 al 29 de Juny per les renovacions i del 3 al 27 de setembre per les inscripcions obertes a tothom**) i han de portar una **còpia de tota la documentació** en el moment de fer la inscripció.
 - Persones en situació d'atur: copia del certificat empaquetament de l'Ajuntament de Barcelona i copia del darrer DARDO o el certificat de vida laboral (tot ha de ser actualitzat).
 - Persones amb discapacitat: copia del certificat empaquetament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat.

IMPORTANT: Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del:

- Renovacions: abans del 29 de juny.
- Noves inscripcions: abans del divendres 27 de setembre.
- **A partir del divendres 27 de setembre 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

- **NOU: Del 3 al 27 de setembre les inscripcions amb descompte es podran fer ONLINE** les persones amb descomptes podran fer la inscripció online a partir del 3 de setembre en 1 activitat al Centre Cívic Navas. **Caldrà aportar la documentació corresponent al descompte abans del 27 de setembre.** La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.
- **A partir del dilluns 16 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 recupearan les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia 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'hauereu 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

COM MIRAR UNA OBRA D'ART DEL S.XVIII FINS EL S.XXI

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Gabriel Galileo

Partint de Goya fins les primeres Avantguardes artístiques europees, veurem com es va trencar amb allò establert en matèria d'art. Incorporarem a les dones artistes, les eternes oblidades en la història de l'art.



foto: pexels

HISTÒRIA DE BARCELONA

**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, His-
toriador de Trama SCCL

Vine a recorre al llarg dels diferents trimestres la història de la ciutat comtal per obtenir una comprensió integral de l'evolució històrica de Barcelona, destacant els esdeveniments i processos que han modelat el seu desenvolupament des dels primers assentaments fins a l'actualitat.

FILOSOFIA EN PLURAL

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**
Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: Xosé Díaz, Cate-
dràtic de Filosofia

Acompanya'ns en aquesta història de les idees. Interpel·larem personatges com Hesíode, Cleobulina, Temistoclea, Safo, Anaximandre, Pitàgores, Teano, Parmènides, Heràclit, Sòcrates, Aspàsia, Diotima, Plató, Aristòtil, Hiparkia, Epicur, Júlia Domna, Duoda, He-loïsa, Pere Abelard, Hildegard von Bingen, Margarida Porète, Ramon Llull, Ockham i Christine de Pizan; així començarem a teixir el tapís del pensament occidental amb tots els fils que el componen.



foto: wikipedia

TALLERS

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

LLEGIM EL CINEMA!

DEL 3 AL 24 D'OCTUBRE
Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 37.50 € (4 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

Aprèn a analitzar pel·lícules per descobrir què s'amaga darrere el cinema. A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, ens apropiem al llenguatge cinematogràfic per conèixer les possibilitats estètiques, narratives i dramàtiques de la llum, el moviment de càmera, la banda sonora o el muntatge.



foto: pexels

COM MIRAR UNA OBRA D'ART DES DE LA PREHISTÒRIA FINS L'EDAT MITJA

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec de: Gabriel Galileo

Observant una obra artística, descobrirem un mon de significats, pensaments i intencions que l'artista ens vol revelar. Partirem de les coves paleolítiques i ens submergirem en l'art religiós de l'edat mitja.

DONES DE PEL·LÍCULA

21 I 28 DE NOVEMBRE
Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 25 € (2 sessions)
A càrrec Trama SCCL

A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat de les dones el cinema, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Creixement personal

UNS MOMENTS PER TU

**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 87.45 € (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 pot ajudar a reduir els símptomes de l'estress, l'ansietat i la depressió.

TALLERS

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

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

N

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: 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. Es treballaran tres àmbits: la comunicació, el comportament i la consciència sensorial.



foto: 1A

MINDFULNESS

N

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

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: Rebeca Bermúdez,
Psicòloga Positiva i Coach

Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. El Mindfulness és 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.

QUI SÓC?

S

18 D'OCTUBRE

Divendres d'11.15 a 13.15 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)

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

Espai d'autocura per compartir, coneixem-nos i gaudir, on explorarem com ens veiem a nosaltres mateixes amb exercicis corporals, una visualització guiada i l'expressió través de les arts plàstiques.

APOSTA PEL TEU FUTUR

S

23 D'OCTUBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)

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

A través del moviment corporal i les arts plàstiques descobrirem què volem en la nostra vida. Recorda que aquest és un espai d'autocura, de compartir, de conèixer, experimentar i gaudir. No fa falta tenir experiència, tant sols deixar-se portar!

TALLERS

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

DESBLOQUEJA LES TEVES PORS I PREN ACCIÓ

S

20 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)

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

A través de dinàmiques corporals i d'escriptura connectarem amb les nostres pors des d'un lloc de suport, d'acompanyament i de respecte en aquest espai d'autocura, per compartir, conèixer i experimentar.

ET COSTA PRENDRE DECISIONS?

S

27 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)

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

Aprèn a prendre decisions amb la seguretat de que és això el que realment ressona amb tu. Amb un senzill joc descobriràs que es verdaderament important per a tu en aquest moment vital.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

**DEL 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Albert González

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



foto: pixabay

TXI-KUNG CFQ / MEDITACIÓ

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h

DEL 2 D'OCTUBRE

A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: Xavier De Grandes

A través del Txi Kung descobreix d'una manera segura i senzilla com pots 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.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela,
Neurocoach i Química

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

RISOTERAPIA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

Vine a descobrir com el riure, a través de jocs i dinàmiques senzilles, t'ajudarà a alliberar tensions, millorar l'estrès i a generar un estat de benestar positiu i agradable.



foto: pexels

L'ART DE MEDITAR

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 68.90 € (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** marfega, tovallola o pareo.

MARXA NÒRDICA

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dijous de 9 a 10.30 h
Preu: 103.35 € (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. Descobreix fins on et porta la Marxa Nòrdica per millorar el teu estat de salut. 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

TALLERS

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

MEDITACIÓ I PRANAIAAMA

N

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 47.70 € (9 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 mateixes mentre oxigenem el nostre sistema. **Cal dur** marfega, tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

ioga

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 103.35 € (13 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** marfega, tovallola o pareo.

HATHA RADJA IOGA

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Aquesta tipologia de loga 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** marfega i tovallola o pareo.



foto: pexels

IOGA

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

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

TALLERS

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

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE
Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (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 (pranaiama), postures, entre d'altres, preparant el cos per afrontar els reptes del dia. **Cal dur** marfega, tovallola o pareo.

HATHA IOGA

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE
Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE
Grup B: divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 87.45 € (11 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** marfega i tovallola o pareo.

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE
Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

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

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE
Grup A: dijous de 17.30 a 19 h
Grup B: dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 103.35 € (13 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** marfega i tovallola o pareo.



foto: pexels

IOGA STRECH

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE
Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

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** marfega, tovallola i aigua.

TALLERS

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

IOGA AMB CADIRA

N

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE
Dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

Practicar ioga amb cadira ofereix una opció accessible i còmode. 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** marfega, tovallola o pareo.

IOGA PER EMBARASSADES

N

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE
Dijous de 17 a 18 h
Preu: 58.30 € (11 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** marfega i tovallola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

EXPRESSIÓ

Activitat física

MÈTODE PILATES

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 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: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE
Grup L: dimarts de 18 a 19 h
A càrrec d'Alba Martínez d'Skilbo
Grup D: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de Zara García d'Skilbo
Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE
Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h
A càrrec de: Nil Ortin
Grup F: dimecres de 19 a 20 h
Grup G: dimecres de 20 a 21 h
A càrrec de Zara García d'Skilbo
Preu: 68.90 € (13 sessions)

DEL 19 DE SETEMBRE AL 12 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: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de Soledad García

DEL 20 DE SETEMBRE AL 13 DE DESEMBRE
Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin

TALLERS

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

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

MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 63.60 € (12 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** màrrega i tovallola o pareo.

TALLER D'OSTEOPILATES

N

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

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

Taller que combina els principis de la osteopatia i el Pilates en una pràctica integrada que busca millorar la salut i el benestar del cos, la flexibilitat i corregir desequilibris musculars i posturals. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

ZUMBA SUAU

**DEL 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.45 a 12.45 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de Claudia Fuentes

Ballarem diferents ritmes que afavoreixen la mobilitat articular i la forma física de manera suau. Adreçat a totes aquelles persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.

ZUMBA

**DEL 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h

Grup B: dilluns de 20 a 21 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

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

Grup D: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

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

Grup E: dimecres de 18 a 19 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Claudia Fuentes

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de Toni Torres

**DEL 20 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de: Juanita López d'Skilbo

TALLERS

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

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 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Abby Parra

**DEL 20 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

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



foto: pexels

GIMNÀSTICA DOLÇA
(Per persones amb mobilitat reduïda)

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Grup A: Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

N

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**

Grup B: Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 68.90 € (13 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** màrrega i tovallola o pareo.

TALLERS

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

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**
Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 68.90 € (13 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, màrfega, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

STRETCHING

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**
Grup A: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec d'Skilbo

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** màrfega i tovallola o pareo.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**
Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de: Csila Halazs d'Skilbo

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Grup B: dimecres de 11 a 12 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec d'Skilbo

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** màrfega i tovallola o pareo.

MANTENIMENT SUAU

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)

**DEL 20 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de: Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

TALLERS

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

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 cadire. Cal dur** màrfega, tovallola i aigua.



foto: pexels

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 68.90 € (13 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 els dolors i la rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys. **Cal dur** màrfega i tovallola o pareo.



foto: pexels

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 20 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin

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

DEFENSA PERSONAL

**DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec d'Ana Subirana d'Skilbo

Aquest taller 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 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA ORIENTAL

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozad

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



foto: Johanna Lozad

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

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

Preu: 103.35 € preu per persona (13 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 txatxa-txa, la samba i el rock'n'roll. **La inscripció es individual i cal assistir amb parella.**

BALL ACTIU

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 95.40 € (12 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 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.15 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

TALLERS

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

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 2 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 87.45 € (11 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: Jnayan Jaimes

EXPRESSIÓ

Arts escèniques

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 18 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.15 a 13.45 h
Preu: 103.35 € (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 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 137.80 € (13 sessions)

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 127.20 € (12 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.**

TALLERS

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

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL.LA II

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dijous de 10 a 12 h
Preu: 137.80 € (13 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Curs 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... **Calen coneixements bàsics de dibuix o d'aquarel·la. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL.LA INICIACIÓ

**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Divendres de 10 a 12 h
Preu: 116.60 € (11 sessions)
A càrrec d'Abby Parra

Inicia't en el món de l'aquarel·la. Coneixerem els fonaments bàsics del dibuix, composició, línies, formes, proporcions... i l'aplicació bàsic/mig de l'aquarel·la, barreja de colors, control de l'aigua, opcions de correcció i molt més! **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTURA A L'OLI

**DEL 19 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Dijous de 18.45 a 20.45 h
Preu: 137.80 € (13 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

En aquest curs ens introduïrem en el món de la pintura, repasant 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

TALLER DE RETRAT REALISTA

**DEL 4 DOCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE**
Divendres de 18.15 a 19.45 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

Apropa't al retrat mitjançant l'estudi i el treball de les proporcions del rostre humà, l'encaix, la composició i harmonia, el clarobscur... **Cal tenir nocions bàsiques de dibuix. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLERS

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

PINTEM SOBRE LA NOSTRA ROBA

19 D'OCTUBRE
Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Maria Muñoz d'Skilbo

Transforma la teva roba en obres d'art amb diferents tècniques de pintura tèxtil amb pinzells i esponges. Porta la teva samarreta, texà, jaqueta o altres peces que desitgis personalitzar, i descobreix com aplicar colors vibrants i dissenys únics. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: Maria Muñoz

ANTOTÍPIA

11 I 18 DE NOVEMBRE
Dilluns de 10 a 12 h
Preu: 25 € (2 sessions)
Material: 4 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

L'antotípia és una tècnica de fotografia solar amb materials naturals i compostables. Amb diferents ingredients, preparem la mostra de pintura reactiva i l'aplicarem en paper d'aquarel·la. Després, farem la nostra composició artística i l'exposarem al sol. Finalment, farem el procés de "revelat" i ens endurem les nostres impressions 100% naturals a casa. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTEM UNA TOTE BAG DE NADAL

14 DE DESEMBRE
Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 7 €
A càrrec de: Maria Muñoz d'Skilbo

Aprèn a dissenyar i crear la teva pròpia bossa de roba personalitzada, ideal per utilitzar-la com a bossa de compres nadalenques, per regalar a la teva gent... Durant la sessió, aprendràs diferents tècniques de pintura sobre roba. **Cal dur pinzells de diferents mides per a roba.**



foto: Maria Muñoz

TALLERS

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

CREATIVITAT

Fet a mà

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

28 DE SETEMBRE

Grup A: dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

1 D'OCTUBRE

Grup B: dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (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. Al finalitzar, t'enduràs una bossa de roba confeccionada per tu!. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

INICIACIÓ AL PATRONATGE: PANTALÓ I FALDILLA

DEL 3 D'OCTUBRE

AL 12 DE DESEMBRE

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)

A càrrec de: Flor Ledesma d'Skilbo

Introdueix-te al patronatge de la part inferior del cos i aprèn a comprendre les proporcions del cos, a prendre mides correctament, i a llegir i crear patrons. Treballarem amb el patró de faldilla i de pantaló base. **Cal tenir algun coneixement previ de costura** i curiositat per aprendre a dissenyar i confeccionar peces de roba des de zero. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

TALLER DE COSTURA BÀSICA I D'APROFITAMENT

DEL 4 D'OCTUBRE
AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 71.55 € (9 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.**

foto: pexels

TALLERS

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

COSTURA JAPONESA: BORO

5 D'OCTUBRE

Grup A: dissabte de 10.30 a 13.30 h

14 DE DESEMBRE

Grup B: dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de: Flor Ledesma d'Skilbo

Descobreix aquesta tècnica mil·lenària que uneix trossets de tela. Dirigít a les persones amb o sense coneixements previs de costura, que estiguin interessades per el món dels pedaços a consciència, de la filosofia japonesa o simplement gaudeixin de les arts manuals. **Si voleu** podeu portar retalls de teixits o alguna peça de roba que tingueu que apedaçar..

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR. NIVELL II

26 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

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

MÀQUINA DE COSIR. FES LA TEVA RONYONERA

29 D'OCTUBRE

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una ronyonera única i funcional. Aprendrem a posar cremallera i folre. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor i paper de patró.



foto: Marisol Saavedra

MÀQUINA DE COSIR. FES EL TEU MONEDER

16 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar un moneder pràctic amb compartiments per a targetes, monedes i butxaca amb cremallera i tot folrat. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

TALLERS

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

MÀQUINA DE COSIR. CREA LA TEVA JAQUETA CÀRDIGAN

S

19 DE NOVEMBRE

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una jaqueta tipus càrdigan amb màniga muntada! Una peça versàtil que et farà servei a per a qualsevol ocasió (talla 34 a 54). **Calen els següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulla de punt de jersei per la màquina, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.

CREA LES TEVES POSTALS DE NADAL

S

28 DE NOVEMBRE

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de: Maria Eliana Altamiranda d'Skilbo

Crea les teves pròpies postals de Nadal, úniques i memorables. Aprenderàs a utilitzar colors vibrants i pinzellades fluides. Ja siguis un principiant o un artista experimentat, aquest seminari ofereix una experiència creativa.



foto: Maria Eliana

GARLANDA NADALENCA DE MACRAMÉ

S

5 DE DESEMBRE

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de: Maria Eliana Altamiranda d'Skilbo

El macramé es una tècnica de teixit manual que utilitza nusos per crear patrons decoratius, i en aquest taller et guiarem pas a pas perquè puguis crear la teva pròpia obra mestra natalenca. **Cal dur** tisores.

MÀQUINA DE COSIR. CONFECCIÓ DE ROBA INTERIOR

S

17 DE DESEMBRE

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a crear peces de roba interior personalitzades i còmodes, escollint entre un sostenidor tipus bralette o unes calces, totes dues peces fetes de cotó. Treballarem amb teixit elàstic i amb patrons que cobreixen des de la talla XS fins a la 3XL. **Calen els següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulla de punt de jersei per la màquina, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor i paper de patró.

TALLERS

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

CREATIVITAT

Fotografia

PASSEJADES FOTOGRAFÍQUES

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

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 103.35 € (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.**

BENVINGUTS/DES A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

N

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

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 87.45 € (11 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller de nivell zero dirigit a totes les persones que tinguin una càmera fotogràfica digital. És un taller d'iniciació dividit en dos temes: 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.**

CREATIVITAT

Música

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 103.35 € (13 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 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Romina Krieger,
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.

TALLERS

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

GUITARRA

DEL 18 DE SETEMBRE AL 11 DE DESEMBRE

Grup A (iniciació-continuació 2): dimecres de 18 a 19.30 h
Grup B (iniciació-continuació 1): dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Fran Asensio

Segueix aprenent a tocar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur la guitarra clàssica.**

Nivell iniciació-continuació 2: Aprendrem acords bàsics amb celleta i ritmes sincopats.
Nivell iniciació-continuació 1: Aprendrem acords bàsics i petites melodies.

INICIACIÓ A L'UKELELE

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec de: Fran Asensio

Aprèn els fonaments bàsics per tocar aquest petit instrument i començar a gaudir de la seva sonoritat única. **Cal dur l'ukelele.**



foto: pexels

RECURSOS

CURA DEL CABELL

18 D'OCTUBRE

Divendres de 10 a 12.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Entendrem la composició bàsica dels xampús, aprendrem quins ingredients poden ser perjudicials i com evitar-los, i prepararem una mascarata pels cabells molt utilitzada a l'Índia, amb herbes i fruits en pols. **Cal dur** un pot de vidre d'uns 100-200ml amb tapa.

TALLER INCLUSIU. INTRODUCCIÓ ALS REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES

7 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Coneix les propietats medicinals de les plantes catalanes per millorar el benestar i ajudar a guarir petites dolències. També farem una exploració sensorial de les plantes, pel que **recomanem portar** alguna cosa per tapar-se els ulls (un mocador fi, un antifaç per dormir...). **Cal dur** un pot de vidre d'uns 200ml. amb tapa.

Taller inclusiu i accessible (mixt): Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles amb

TALLERS

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

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



foto: pexels

TENIR CURA DE LES PLANTES

DEL 9 AL 23 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 28.15 € (3 sessions)
Material: 20 €
A càrrec de Valerie d'Skilbo

Endinsa't en el món de la jardineria en espais interiors. Aprendrem sobre conceptes clau, tècniques de cura i tot allò que ens cal saber per tenir cura de les plantes. **Cal dur** guants i davantal, ampolla d'aigua de plàstic per reutilitzar, recipient que es pugui foradar la base: planta, test, substrat, polvoritzador i tractament per les plagues.

REMEIS NATURALS PER RELAXAR-SE

21 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Parlarem de quina manera podem ajudar a relaxar-nos amb diferents tècniques: respiració conscient, meditació, infusions, ús d'olis essencials i moltes idees més! Degustarem una infusió relaxant i prepararem un petit roll-on relaxant per portar-lo sempre amb nosaltres.



foto: pexels

IDIOMES

FRANCÈS INICIACIÓ A1

DEL 2 D'OCTUBRE A L'11 DE DESEMBRE

Dimecres de 16.30 a 17.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Aprèn 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** (principiant-conversa).

TALLERS

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

FRANCÈS INICIACIÓ A1.2

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

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Continua descobrint amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. **Curs dirigit a persones que hagin realitzat el Nivell A1. Coneixements bàsics:** presentar-se, parlar de la família, de rutines, d'activitats d'oci, de vestimenta, de menjar, desplaçar-se per la ciutat, vacances... **Nivell A1-2 Élémentaire-2** (nivell bàsic).

FRANCÈS INICIACIÓ-CONTINUACIÓ A2-B1

**DEL 2 D'OCTUBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Continua 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. Conversarem sobre temes actuals posant en pràctica les estructures, vocabulari i expressions apreses. **Nivell A2-B1 Élémentaire/Élémentaire** (Avançat – conversa).

FRANCÈS INTERMEDI A2-B1

**DEL 2 D'OCTUBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 87.45 € (11 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 per així poder expressar-se amb més fluïdesa. **Nivell A2-B1 Élémentaire Avancé/Intermédiaire.**

FRANCÈS CONVERSA B1-B2

**DEL 2 D'OCTUBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres de 19 a 20 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluida. **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió. Nivell B1-B2 Intermédiaire - conversa.**



foto: pixabay

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0

**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 87.45 € (11 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 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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. **Nivell Post-Beginner.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5 CONTINUACIÓ

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres de 12.30 a 14 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemky

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.5, que tenen una base mínima (verb to be, adjectius, this/that/these/those...), però no prou per passar a nivells superiors. **Nivell Post-Beginner.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**
Dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemky

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 Elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

**DEL 18 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**
Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs dirigit a l'alumnat del taller 0.75 i a persones amb coneixement del present simple i present continuos. **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 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

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

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 103.35 € (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. **Nivell Pre-Intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.5

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

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.75

**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 87.45 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs dirigit a l'alumnat del taller 1.5 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.**



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat que ha superat el Nivell A2 Nivell Pre-Intermediate 3 i tenen bons coneixements dels temps passats, presents i futurs. **Nivell Intermediate.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3.0

**DEL 16 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 103.35 € (13 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 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

**DEL 20 DE SETEMBRE
AL 13 DE DESEMBRE**

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

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

ITALIANO PER TUTTI 2

**DEL 17 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Ja tens nocions bàsiques d'italià i vols seguir estudiant? Aquest curs es per tu! Aprendrem a conèixer i utilitzar els vers en passat, noves funcions gramaticals i ens iniciarem al futur. **Iniciació-continuació.**

ITALIANO PER TUTTI

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

Divendres de 12.30 a 14 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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



foto: pexels

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

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

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Destinat a aquelles persones que ja han integrant els continguts inicials de la llengua, els verbs passats i les formules per indicar accions de futur. **Nivell intermig.**

TALLERS

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

ITALIANO LIVELLO AVANZATO

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 71.55 € (9 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Dirigit a qui ja té un bon nivell d'italià i desitja aprofundir en continguts culturals, costums i temes d'actualitat. Les funcions gramaticals que estudiarem es refereixen a aspectes més avançats de la llengua italiana com l'ús del subjuntiu i del pas-sat remot. **Nivell avançat.**

INFORMÀTICA

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
Grup B: dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

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



foto: pixabay

PERDRE LA POR A L'ORDINADOR

DEL 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 103.35 € (13 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 16 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 103.35 € (13 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 18 DE SETEMBRE AL 11 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 103.35 € (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. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

TALLERS

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

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

DEL 18 DE SETEMBRE AL 11 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 103.35 € (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. **Cal dur un portàtil o tauleta amb Win10 o Win11. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.15 a 11.15 h
Preu: 58.30 € (11 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.

YOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

DEL 17 DE SETEMBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.45 a 18.45 h
Preu: 63.60 € preu per infant + 1 adult (12 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 i inclou un únic adult. Cal dur màrrega.**

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

DEL 28 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.15 a 11.15 h
Preu: 47.70 € preu per infant + 1 adult (9 sessions)
A càrrec de: Hugo Véjar, musicoterapeuta

Taller de musicoteràpia que ofereix un espai segur i acollidor on els nadons i l'adult podran explorar la música de manera creativa i terapèutica. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

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

DEL 28 DE SETEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dissabte d'11.15 a 12.15 h
Preu: 47.70 € preu per infant + 1 adult (9 sessions)
A càrrec de: Hugo Véjar, musicoterapeuta

Ens centrarem 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. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

TALLERS

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

MÚSICA I COLLAGE A PARTIR DE 7 ANYS

S

DEL 2 AL 16 D'OCTUBRE

Grup A: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 18.75 € preu per infant + 1 adult (3 sessions)

Material: 5 €

6 I 13 DE NOVEMBRE

Grup B: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (2 sessions)

Material: 4 €

DEL 4 AL 18 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 18.75 € preu per infant + 1 adult (3 sessions)

Material: 5 €

A càrrec d'Olga Smirnova, Artista Il·lustradora i Collage
A càrrec de Hugo Véjar, Musicoterapeuta

Descobreix aquesta activitat artística que combina l'experiència de la música de relaxació en directe amb la tècnica del collage, creant així un espai propici per potenciar la creativitat i l'autoconeixement. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**



foto: Olga Smirnova

LA RULETA DE LA CROQUETA A PARTIR DE 5 ANYS

S

19 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Vine a jugar a la ruleta dels aliments per a aprendre a aprofitar el menjar que tenim a casa i reduir el malbaratament alimentari. Aprendrem a fer croquetes sense beixamel ni ou. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

UN HALLOWEEN TERRORÍFIC DE 6 A 10 ANYS

S

26 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.20 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 6 €

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

Prepara uns aperitius monstrosos i molt saborosos com aranyes d'oreo, ratpenats i dits sagnants... per la nit més terrorífica de l'any! **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

TALLERS

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

MAGDALENES VEGANES A PARTIR DE 5 ANYS

S

16 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Per fer magdalenes no cal fer servir ous, llet ni mantega. Amb ingredients molt senzills prepararem unes delicioses magdalenes per llepar-nos els dits. A més, farem una versió casolana i més saludable de crema de xocolata amb avellanes per a decorar-les o farcir-les. Receptes amb ingredients 100% vegetals, aptes per persones amb al·lèrgia o intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

GALETES DE NADAL DE 6 A 10 ANYS

S

30 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.20 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 6 €

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

Decora el teu arbre amb galetes fetes per tu! Aprendrem a fer la massa, donar-les forma, fornejar-les i decorar-les. **Cal dur** davantal i tapers. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

PALETA GASTRONÒMICA DE 5 A 8 ANYS: EXPLORACIÓ ARTÍSTICA AMB PINTURA COMESTIBLE

S

14 DE DESEMBRE

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobrirem ingredients alimentaris que es poden transformar en pintures comestibles i crearem una paleta de colors que aplicarem a diferents superfícies. **Cal dur** pots petits amb tapa per endur-se les pintures sobrants i bata o davantal. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

CUINA I GASTRONOMIA

INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

Material: 45 €

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 TARDOR

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup A: dijous d'11 a 13 h
Grup B: dijous de 18.75 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)
Material: 45 €

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

Gaudeix dels sabors i ingredients típics d'aquesta estació. Dissenyat per als amants de la gastronomia, des dels cuiners novells fins als més experimentats, que desitgen ampliar els seus coneixements i habilitats culinàries. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

LASANYES VEGANES

14 D'OCTUBRE

Dilluns de 10.30 a 13 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Apreu a fer dues lasanyes veganes, sense carn ni formatge de vaca, i sense haver de bullir la pasta i comentarem possibles variacions. **Cal dur** davantal i tapers.

TIRAMISÙ TRADIZIONALE

16 D'OCTUBRE

Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 3 €
A càrrec de: Sara Sandrino

Apreu a preparar la recepta del postra més exquisit i més fàcil dels món! Aquest està fet a partir de capes alternes de pa de pessic xopat en un cafè lleuger i una crema escumosa de formatge mascarpone, ou i sucre. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

PASTA FRESCA

18 D'OCTUBRE

Divendres de 18 a 20.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 7 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Vine a fer uns tagliatelle de remolatxa amb salsa de formatges o uns raviolis d'espinaacs farcits de ricotta i pamesà. **Cal dur** davantal i tapers.

TALLER INCLUSIU: CROQUETES

19 D'OCTUBRE

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 3 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer delicioses croquetes ràpides sense beixamel ni ou i aprofitant qualsevol resta de menjar que tinguem a la nevera. Les croquetes universals

SEMINARIS

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

són fàcils de fer i molt versàtils, i veurem com adaptar-les per fer-les sense gluten. **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.

TAPES PER A TOTHOM

8 DE NOVEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Apreu a preparar tapes delicioses, innovadores i adaptades a una varietat de dietes i preferències alimentàries. **Cal dur** davantal i tapers.

RISOTTOS DE TARDOR

9 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de: Sara Sandrino

Prepararem dos risottos típics de la tardor: un amb gorgonzola i carbassa, i l'altre amb peres, speck (cansalada) i formatge Taleggio. Descobrirem les tècniques per elaborar un autèntic risotto italià. **Cal dur** davantal i tapers.

ARROSSOS VEGANS

13 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 21 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 7 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Veurem maneres diferents de cuinar l'arròs sense fer servir cap ingredient d'origen animal. Prepararem dos plats d'arròs de diferents tradicions i els tastarem. **Cal dur** davantal i tapers.

POSTRES DE NADAL

22 DE NOVEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 9 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Apreu a elaborar postres ben especials: el tradicional Tronc de Nadal, un postra amb brioix de festucs, i roses de merenga italià. **Cal dur** davantal i tapers.

EXTRACTES NATURALS PER CUINAR

25 DE NOVEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a preparar un extracte natural de vainilla que permetrà amortitzar el que val una beina. Farem xarop de llimona per a dolços o vinagretes, prepararem olis i vinagres aromàtics; aprendrem diferents tècniques i després els personalitzarem al nostre gust. **Cal dur** 4 pots de vidre nets i amb tapa d'uns 100 ml.

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

SOPES DEL MÓN

S

11 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer una sopa francesa de ceba o un caldo japonès per després preparar els teus propis ramen. 100% vegetals, flexibles i amb diferents bases o acompanyaments. **Cal dur** davantal i tapers que tanquin bé.

CANAPÈS I MOSSETS PER LES FESTES

S

13 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

Aprèn a preparar una varietat de canapès i mossets elegants i deliciosos per als esdeveniments nadalencs amb ingredients frescos i de temporada. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

CANELONS VEGANS

S

14 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 € (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 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.

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

MONTJUÏC: EL CAMÍ DELS CIMS

5 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: 10.15 h 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

Des de temps immemorials fins els nostres dies, la muntanya de Montjuïc a vigilat l'activitat, el creixement i la mutació de la nostra ciutat. En aquesta ruta redescobrirem tres muntanyes: la militar, la cultural i l'esportiva. Passarem pel Castell de Montjuïc, el Mirador de l'Alcalde, Jardins Joan Brossa, Piscines Municipals, Fundació Joan Miró, Estadi Olímpic Lluís Companys, Anella Olímpica, Museu Nacional d'Art de Catalunya.

BARRI DEL BORN: HISTÒRIA I PATRIMONI

19 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Fossar de les Moreres (al costat del peveter)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

Vine a conèixer la història, patrimoni, llegendes i les tradicions del barri del Born un dels més antics i amb més personalitat de Barcelona.

VISITA GUIADA BARRI DE SANT ANDREU

16 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Estació de metro Fabra i Puig (sortida Passeig Fabra i Puig)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

Vine a redescobrir el nucli antic de Sant Andreu del Palomar, passejant pels seus vials principals, Rambla Fabra i Puig i Gran de Sant Andreu, coneixent la història del barri, els seus edificis més representatius i els establiments més singulars.

EL RAVAL: ELS MARGES URBANS

30 DE NOVEMBRE

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: a la Font de Canaletes

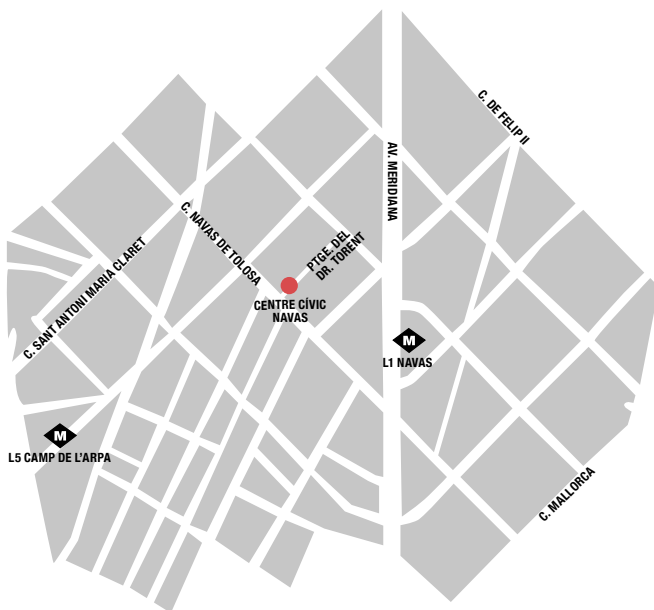
Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Que passa als ravals de les ciutats? Perquè aquests espais urbans solen ser llocs conflictius? Ens endinsarem al barri del Raval i descobrirem l'anatomia del barri més singular de Barcelona, transformat avui en el focus de la cultura contemporània a Catalunya. Passarem per la Font de les Canaletes, Torn dels Orfes, MACBA, Antic Hospital de la Santa Creu, Rambla del Raval, Filmoteca de Catalunya, Palau Güell.

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

