

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

ABRIL - JUNY 2025

Navas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

TALLERS	pàg. 06
HUMANITATS	pàg. 06
CREIXEMENT PERSONAL I SALUT	pàg. 08
EXPRESSIÓ	pàg. 12
CREATIVITAT	pàg. 21
RECURSOS	pàg. 28
IDIOMES	pàg. 29
INFORMÀTICA	pàg. 33
TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 35
CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 37
SEMINARIS	pàg. 37
ITINERARIS	pàg. 40

LLEGGENDA

Foto portada: pexels

N NOVETAT **S** SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

La inscripció als tallers, seminaris i itineraris del període Abril-Juny 2025 es faran de la següent forma:

DEL 3 AL 14 DE MARÇ RENOVACIONS PERSONES INSCRITES GENER-MARÇ 2025

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 3 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 persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la **documentació corresponent al descompte abans del 16 d'abril**. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

DEL 17 DE MARÇ AL 16 D'ABRIL OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 17 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 persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la **documentació corresponent al descompte abans del 16 d'abril**. 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: dimarts, 22 d'abril de 2025
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 o presencialment a la recepció del centre 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 sempre que hi hagi places disponibles.
- **La no assistència al seminari no eximeix de pagar el material si aquest l'inclou.**
- 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.
- **En la inscripció online d'una activitat amb descompte caldrà aportar una còpia de la documentació acreditativa a la recepció del centre en el període indicat a la normativa**. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

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 pot fer-se **ONLINE a través de la pàgina web ccnavas.cat o PRESENCIALMENT a la recepció del centre.**
 - 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 amb descomptes poden fer la inscripció online o presencialment, si es fa online cal aportar una còpia de la documentació a la recepció del centre, si es fa presencialment, cal aportar al centre tota la documentació en el moment de fer la inscripció.
 - 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 o online en el període establert per aquests descomptes (**del 3 de març al 16 d'abril**) i han de portar una **còpia de tota la documentació** i entregar-la a la recepció del centre en el moment de fer la inscripció.
- A) Persones en situació d'atur:** copia del certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i copia del darrer DARDO o el certificat de vida laboral (tot ha de ser actualitzat).
- B) Persones amb discapacitat:** copia del 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 al centre abans del **dimecres 16 d'abril**. 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

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

• A partir del dimarts 22 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 el dijous 1 de maig, 9, 23 i 24 de juny no hi haurà classes. Aquestes festivitats ja estan contemplades a les sessions de cada activitat.

• El material fungible que sigui necessari per al taller anirà

a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.

• Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrrega i el material que indiqui el professorat.

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

• En els tallers 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, sempre que hi hagi places.

• 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

FILOSOFIA EN PLURAL III

**DEL 22 D'ABRIL
AL 17 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 71.60 € (9 sessions)
A càrrec de Xosé Díaz, Cate-
dràtic de Filosofia

Continuarem la construcció de la Història de la filosofia explorant els territoris de la contemporaneïtat fins acostar-nos al present: el Romanticisme, Liberalisme, Socialisme, Feminisme, Existencialisme, la Postmodernitat, i ho farem dialogant figures senyeres com Hegel, Schopenhauer o John Stuart Mill, les germanes Brontë, Darwin, Nietzsche, entre d'altres.

COM MIRAR UNA OBRA D'ART, UNA NOVA ERA

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Gabriel Galileo

Explorarem diferents maneres d'observar, interpretar i connectar amb les imatges que han marcat la història de l'art modern i contemporani. Activitat per a qui vulgui ampliar la mirada i gaudir de l'art. Sense necessitat de coneixements previs.

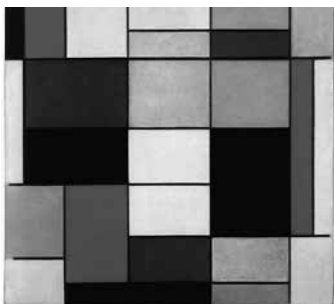


foto: wikipedia

HISTÒRIA I APROXIMACIÓ A LA MÚSICA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns d'11 a 12.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de María Paz Sotullo,
Pianista i Graduada en Arts
Musicals amb Orientació piano

Apropa't al món de la música des d'una perspectiva profunda i enriquidora. Cada sessió estarà dedicada a una obra musical concreta, en què analitzarem les característiques tècniques i elements compostius, alhora que explorarem el seu context històric i artístic.

HISTÒRIA DE BARCELONA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, His-
toriador de Trama SCCL

Continua coneixent la història de Barcelona en aquest darrer trimestre entroncarem amb la contemporaneïtat. Conèixer el nostre passat ens servirà per entendre el present i reflexionar conjuntament sobre el futur

TALLERS

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

LLEGIM EL CINEMA III

**DEL 29 D'ABRIL
AL 20 DE MAIG**

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 37.55 € (4 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, aprendrem a analitzar el llenguatge cinematogràfic. **Tercera part del curs. No és imprescindible haver fet el curs anterior per poder assistir.**

ART, SOCIETAT I REBEL·LIA

23 I 30 DE MAIG

Divendres de 10 a 12 h
Preu: 25 € (2 sessions)
A càrrec de Leticia Camejo
d'Skilbo

L'art urbà és una expressió artística en espais públics que combina creativitat, crítica social i rebel·lia. Ens centrarem a explorar com l'art ha sigut utilitzat al llarg de la història per expressar punts de vista, manifestacions polítiques, posicionaments i moviments socials. Al final del taller farem un exercici grupal en el que crearem una "obra col·lectiva de resistència", una peça artística que reflecteixi la nostra postura front a la problemàtica que hem escollit. **El material per crear la peça artística s'especificarà a la primera sessió.**

DONES DE PEL·LÍCULA III. LA MIRADA FEMENINA. DONES CINEASTES

27 DE MAIG I 3 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 18.75 € (2 sessions)
A càrrec Trama SCCL

Continuarem explorant la trajectòria i l'impacte de diverses dones cineastes al llarg de la història. **Tercera part del curs. No és imprescindible haver fet el curs anterior per poder assistir.**

EL "NU" EN LA HISTÒRIA DE L'ART

5 I 12 DE JUNY

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 25 € (2 sessions)
A càrrec de Lorena Cortés
d'Skilbo

Explorarem l'evolució del nu en l'art al llarg dels segles i descobrirem com ha sigut representat en diferents cultures, estils i èpoques i reflexionarem sobre la bellesa, la sensualitat, la censura i el simbolisme del nu.



foto: wikipedia

TALLERS

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

VISIONS DIVERSES. LA REPRESENTACIÓ DEL COL·LECTIU LGTBIQ+ AL MITJÀ AUDIOVISUAL

S

10 I 17 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 18.75 € (2 sessions)
A càrrec Trama SCCL

A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que s'ha donat del col·lectiu LGTBIQ+ en 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.



foto: AI

LA BELLESA IMPOSADA

S

DEL 12 AL 26 DE JUNY

Dijous de 18 a 20 h
Preu: 37.55 € (3 sessions)
A càrrec de Trama SCCL

A partir de la moda, la televisió, els videoclips i la publicitat, debatrem de forma participativa sobre el concepte de bellesa, les imposicions estètiques i la seva relació amb les desigualtats socials i les dis-

criminacions de gènere.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Creixement personal

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 22 D'ABRIL

AL 17 DE JUNY

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 71.60 € (9 sessions)
A càrrec d'Isabel Cayuela,
Neurocoach i Química

Taller teòric i pràctic per continuar introduint-nos 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.

MINDFULNESS

N

DEL 24 D'ABRIL

AL 3 DE JULIOL

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Rebeca Bermúdez,
Psicòloga Positiva i Coach

Descobreix el Mindfulness una pràctica meditativa enfocada a l'atenció. Ens introduïrem a les característiques i les actituds per tenir una ment en calma. Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar

TALLERS

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

UNS MOMENTS PER TU

DEL 28 D'ABRIL

AL 30 DE JUNY

Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 63.60 € (8 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'es-



foto: Pexels

très, l'ansietat i la depressió.

DESBLOQUEJA LES TEVES PORS I PREN ACCIÓ

S

7 DE MAIG

Dimecres de 10 a 12 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
A càrrec de Begoña Moro, Psi-
coterapeuta Corporal i Educa-
dora Emocional

L'emoció de la por pot ser una de les més paralitzants que podem sentir en la nostra vida. Aprèn a connectar-te i desbloquejar aquesta emoció des d'un lloc de suport, d'acompanyament i respecte en aquest espai d'autocura, per compar-

tir, conèixer i experimentar.

ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

S

14 DE MAIG

Dimecres de 18 a 20 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
A càrrec de Begoña Moro, Psi-
coterapeuta Corporal i Educa-
dora Emocional

Aprèn a diferenciar entre la gana fisiològica i l'emocional per poder descobrir de quina manera t'alimentes i per què. Aquest és un espai per a l'autocura, per compartir i per experimentar.

MOVIMENT SISTÈMIC: L'ESTRÈS

S

2 DE JUNY

Dilluns d'11 a 13.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
A càrrec de Begoña Moro, Psi-
coterapeuta Corporal i Educa-
dora Emocional

L'estrès no només viu en la ment, sinó que deixa empremta al nostre cos i a la nostra energia. Explorarem, a través del moviment sistèmic, com et relaciones amb la teva ment i les teves emocions, per poder trobar un equilibri saludable per a tu.

EXPLORA I ALLIBERA LES TEVES EMOCIONS

S

4 DE JUNY

Dimecres de 18 a 20.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 3 €
A càrrec de Begoña Moro, Psi-
coterapeuta Corporal i Educa-
dora Emocional

TALLERS

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

Aprèn a explorar, expressar i comunicar tot allò que portes dins a través del cos i l'ús de les arts plàstiques. Combinarem un exercici corporal amb la plasmació en llenç del que has sentit. Aquest es un espai d'autocura, de compartir, de conèixer, experimentar i gaudir. No fa falta tenir experiència corporal ni artístic, només ganes de deixar-te anar!



foto: AI

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Salut

TXI-KUNG CFQ / MEDITACIÓ

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 87.50 € (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.

EXERCINT LA MENT

DEL 22 D'ABRIL AL 17 DE JUNY

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 71.60 € (9 sessions)

DEL 24 D'ABRIL AL 19 DE JUNY

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

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

TALLER DE MEMÒRIA

DEL 28 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Luz Salas d'Skilbo

Dissenyat per donar suport al manteniment i enfortiment de la funció cognitiva en adults grans. A través d'un enfocament integral que combina teoria i pràctica, es proporcionen estratègies i exercicis específics per millorar la memòria i les habilitats cognitives en aquesta etapa de la vida.

TALLERS

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

RISOTERAPIA

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 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.

L'ART DE MEDITAR

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

La meditació redueix el nivell de cortisol i 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 24 D'ABRIL AL 26 DE JUNY

Dijous de 9 a 10.30 h
Preu: 71.60 € (9 sessions)
A càrrec de Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

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. **Cal dur** els pals per l'activitat.



foto: NWT

MEDITACIÓ I PRANAIAAMA

DEL 25 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 58.30 € (11 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** màrrega, tovallola o pareo.

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 28 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec d'Albert González

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

TALLERS

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

ATURA'T, RESPIRA, DESCANSA

DEL 28 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

Dilluns de 19.30 a 20.30 h
Preu: 42.50 € (8 sessions)
A càrrec de Mireia del Cerro,
Formadora en Mindfulness i
Benestar Personal

Sovint la vida ens demana aturar-nos. El descans no és només una pausa física, sinó una necessitat profunda perquè la ment i l'ànima recuperin el seu equilibri. Aprèn pràctiques meditatives que t'ajudaran a trobar l'equilibri emocional i cercar la calma i el descans que necessites.

EXPRESSIÓ

Expressió ioga

IOGA

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

Grup B: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez
d'Skilbo

DEL 25 D'ABRIL AL 27 DE JUNY

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Marina Palop

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

IOGA AMB CADIRA

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup A: dimarts de 16 a 17 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez
d'Skilbo

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup B: dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Marga Piñol d'Skilbo

Practicar ioga amb cadira ofereix una opció accessible i còmode. Adaptarem 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.

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada
d'Skilbo

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

TALLERS

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

HATHA IOGA

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

DEL 25 D'ABRIL AL 27 DE JUNY

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Marina Palop

El hatha ioga és un tipus de ioga conegut per la pràctica de postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.



foto: pexels

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

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



foto: iA

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h
Grup B: dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 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.

IOGA STRECH

DEL 25 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

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** màrrega, tovallola i aigua.



foto: pexels

TALLERS

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

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

La pràctica regular de ioga i relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa, la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

HATHA RADJA IOGA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

Aprèn a combinar 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.

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup B: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

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



foto: IA

EXPRESSIÓ

Expressió Activitat física

TALLER D'OSTEOPILATES

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 12 a 13.30 h

N

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez 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.

TALLERS

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

MÈTODE PILATES

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 18 a 19 h
Grup B: dilluns de 19 a 20 h
Grup C: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 42.50 € (8 sessions)
A càrrec d'Arleny's Bonsanto

**DEL 29 D'ABRIL
AL 8 DE JULIOL**

Grup L: dimarts de 18 a 19 h
Grup D: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

**DEL 23 D'ABRIL
AL 9 DE JULIOL**

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup F: dimecres de 19 a 20 h
Grup G: dimecres de 20 a 21 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Javier Esteban d'Skilbo

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 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: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

**DEL 25 D'ABRIL
A L'11 DE JULIOL**

Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

Grup M: divendres de 18 a 19 h

Grup N: divendres de 19 a 20 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

N

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 29 D'ABRIL
AL 8 DE JULIOL**

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

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

ESTIRAMENTS

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts d'11 a 12 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 87.50 € (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.

TALLERS

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

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

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

Farem 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** màrrega i tovallola o pareo.



foto: pexels

STRETCHING

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes 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** màrrega i tovallola o pareo.

GIMNÀSTICA DOLÇA (Per persones amb mobilitat reduïda)

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: Dimarts de 10.30 a 11.30 h

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup B: Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 53 € (10 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 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 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

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

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

GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Csilla Halazs d'Skilbo

**DEL 23 D'ABRIL
AL 9 DE JULIOL**

Grup B: dimecres de 11 a 12 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes 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** màrrega i tovallola o pareo.

MANTENIMENT SUAU

**DEL 23 D'ABRIL
AL 9 DE JULIOL**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

**DEL 25 D'ABRIL
A L'11 DE JULIOL**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec de Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

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.

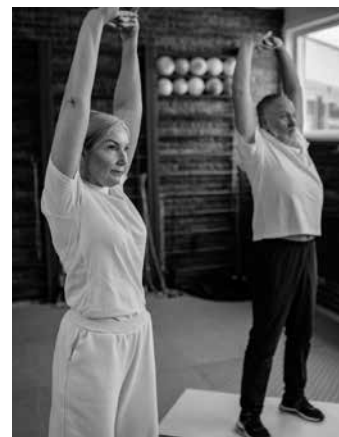


foto: pexels

TALLERS

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

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 25 D'ABRIL
A L'11 DE JULIOL**

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 63.60 € (12 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. **Per realitzar aquesta classe cal tenir** controlada la lateralitat i poder mirar els exemples del professor quan s'està estirat. **Cal dur** mànrega, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 87.50 € (11 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.

ZUMBA SUAU

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns d'11.45 a 12.45 h
Preu: 42.50 € (8 sessions)
A càrrec de Luís Hidalgo d'Skilbo

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 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 42.50 € (8 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 22 D'ABRIL
AL 8 DE JULIOL**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

**DEL 23 D'ABRIL
AL 9 DE JULIOL**

Grup D: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup E: dimecres de 18 a 19 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Claudia Fuentes

**DEL 24 D'ABRIL
AL 10 DE JULIOL**

Grup F: dijous de 19 a 20 h
Grup G: dijous de 20 a 21 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Toni Torres

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Carlos Palacios 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

EXPRESSIÓ

Balls i danses

BALL ACTIU

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 79.50 € (10 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 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.15 h
Preu: 53 € (10 sessions)

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix els múltiples beneficis que aporta el ball, no només en la salut sinó també, com una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent i reduir l'estrès del dia a dia i millorar l'estat anímic.



foto: pixabay

DANSA AFROCARIBENYA

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)

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.

TALLERS

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 87.50 € (11 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 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 63.60 € (8 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 28 D'ABRIL
AL 16 DE JUNY**

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

Preu: 55.65 € preu per persona (7 sessions)
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot, el txa-txa-txa, la samba i el rock'n'roll. **La inscripció es individual i cal assistir amb parella.**

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 12.15 a 13.45 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Encarna Cervantes

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.

TALLERS

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

CREATIVITAT

Esriptura, lectura i oratòria

ESCRITURA TERAPÈUTICA

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Julieta Moras d'Skilbo

L'escriptura es una poderosa eina a través de la que podem identificar, ordenar i expressar els pensaments o emocions. Tractarem temes com el Jo, la infància, el Diari, la Gràtitud, l'Esriptura Automàtica, els Somnis, el Dolor, el Futur i la Carta. **Cal dur quadern i bolígraf.**

TALLER D'ORATÒRIA

**DEL 30 DE MAIG
AL 13 DE JUNY**

Divendres de 18 a 20 h
Preu: 37.55 € (3 sessions)
A càrrec de Yanina Leonardo d'Skilbo

Facilitarem eines a qui vulgui millorar la seva forma d'expressar-se i comunicar-se, tant en l'àmbit professional com en qualsevol altre aspecte de la vida, fomentant una comunicació conscient i efectiva. En les diferents sessions, ens enfocarem en la paraula, el silenci i el llenguatge corporal.

TALLER DE LECTURA

**DEL 3 DE MAIG
AL 5 DE JULIOL**

Dissabte de 10 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Pilar Molina d'Skilbo

Explorarem autors de narrativa contemporània per analitzar les seves obres i les temàtiques que proposen. Mitjançant debats, exercicis i material complementari, fomentarem el pensament crític i un abordatge integral de la lectura, connectant-la amb la nostra pròpia experiència i el context cultural.



foto: IA

TALLERS

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

CREATIVITAT

Expressió plàstica

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA II

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dijous de 10 a 12 h
Preu: 106 € (10 sessions)
A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

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 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.**

PINTURA A L'OLI

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Dijous de 18.45 a 20.45 h
Preu: 106 € (10 sessions)
A càrrec de Gabriela Galileo

En aquest curs continuarem introduint-nos 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.**

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA INICIACIÓ

DEL 25 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Divendres de 10 a 12 h
Preu: 116.60 € (11 sessions)
A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

Continua iniciant-te 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! **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. Porten cursats 2 trimestres.**



foto: pexels

TALLER DE RETRAT

DEL 25 D'ABRIL AL 4 DE JULIOL

Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 116.60 € (11 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



foto: pexels

TALLER DE DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 28 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

Grup A: dilluns de 18.30 a 20.30 h
Preu: 84.80 € (8 sessions)

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h
Preu: 106 € (10 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.**

INTRODUCCIÓ AL LETTERING

DEL 8 AL 22 DE MAIG

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 37.55 € (3 sessions)
Material: 7 €
A càrrec d'Àngel Garrido d'Skilbo

Ideal per qui desitgi iniciar-se en el lettering o perfeccionar la seva tècnica, combinant teoria i pràctica. Aprèn, des dels fonaments fins les tècniques més avançades, per desenvolupar el teu propi estil. Iniciarem amb els principis bàsics, explorant materials, models de traços i control del pols...

ART I VI: PERSONALITZA UNA BOSSA PER AMPOLLA DE VI

23 DE MAIG

Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 9.5 €
A càrrec de María Muñoz d'Skilbo

Assaboreix una copa de vi a l'hora que aprens a personalitzar una bossa de cotó per portar les teves botelles de vi. Utilitzarem pintura tèxtil per plasmar dissenys únics. No cal experiència prèvia, només ganes d'experimentar amb el color i deixar fluir la teva creativitat.

TALLERS

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

ART I VI: PAISSATGES MARINS AMB AQUAREL·LA

S

13 DE JUNY

Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 1.5 €
A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

Combinarem art, inspiració i una copa de vi per despertar els sentits. Aquest taller et guiarà pas a pas en la creació de paisatges marins vibrants i expressius amb aquarel·la degustant una copa de vi blanc. No és necessària experiència prèvia, només ganes d'experimentar i deixar-te portar pels colors de l'oceà. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

CREATIVITAT

Fet a mà

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

26 D'ABRIL

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 21.90 € (1 sessió)
Material: 8 €
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 el taller t'enduràs una bossa de roba confeccionada per tu!. **Cal dur la màquina de cosir en condicions**, tisores de roba, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

MÀQUINA DE COSIR: CONFECCIONA ELS TEUS SHORTS

S

29 D'ABRIL

Dimarts de 17 a 21 h
Preu: 25 € (1 sessió)
A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar uns còmodes i estesos shorts amb butxaques laterals i goma a la cintura, utilitzant un patró predeterminat (talles 36 a 56). **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: IA

ARRENJAMENT FLORAL

S

21 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 14 €
A càrrec de Cintia Naveiro d'Skilbo

Aprèn a dissenyar i confeccionar rams florals únics. Durant la sessió, es guiarà pas a pas per crear un ram personalitzat utilitzant flors fresques i tècnica d'arranjament floral.

TALLERS

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

MÀQUINA DE COSIR: BOSSA DE LA PLATJA

S

24 DE MAIG

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 21.90 € (1 sessió)
Material: 20 €
A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una pràctica bossa gran per anar a la platja perfecte pels teus dies d'estiu. La bossa estarà folrada, amb base i un mosquetó per penjar les claus. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **Cal dur la màquina de cosir en condicions**, tisores de roba, tisores de paper, agulles de màquina, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, llapis, goma, regle, paper de patró, guix per a roba, centímetre i descosidor.

MÀQUINA DE COSIR: SAMARRETA DE TIRANTS

S

27 DE MAIG

Dimarts de 17 a 21 h
Preu: 25 € (1 sessió)
A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una samarreta de tirants a partir d'un patró predeterminat (talles 36 a 52). Treballaràs amb teixits elàstics, realitzaràs acabats professionals amb biaixos en escot i cises. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **Cal dur la màquina de cosir en condicions. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

MÀQUINA DE COSIR: CONFECCIONA UNES CALCES

S

14 DE JUNY

Dissabte de 10.15 a 13.45 h
Preu: 21.90 € (1 sessió)
Material: 10 €
A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar la teva pròpia llenceria de cotó a partir d'un patró predeterminat (talla XS a XXXL). **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **Cal dur la màquina de cosir en condicions**, agulla de punta de bola o jersei (nº 80 o 90), agulla doble per a màquina, , tisores de roba, tisores de paper, agulles d'enfilat, agulles de cap, fil, llapis, goma, regle, paper de patró, guix per a roba, centímetre i descosidor.

MÀQUINA DE COSIR: CONFECCIONA UN VESTIT

S

17 DE JUNY

Dimarts de 17 a 21 h
Preu: 25 € (1 sessió)
A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar un vestit de tirants senzill, còmode i fresc. Tindrà acabats professionals amb biaixos en escot i cises (talla 36 a 54). **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilat, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **Cal dur la màquina de cosir en condicions. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLERS

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

MÀQUINA DE COSIR: CONFECCIONA UN BIQUINI O BANYADOR

S

15 i 17 DE JULIOL

Dimarts i dijous de 17 a 20.30 h

Preu: 43.80 € (2 sessions)

Material: 20 €

A càrrec de Marisol Saavedra

Apre'n a confeccionar un biquini o banyador folrat a partir d'un patró predeterminat (talles 36 a 52). Aprenderà a engomar, a treballar amb teixits elàstics i a realitzar acabats professionals amb una màquina domèstica. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **Cal dur** la màquina de cosir en condicions, agulla per a licra (nº 80 o 90), , tisores de roba, tisores de paper, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, llapis, goma, regla, paper de patró, guix per a roba, centímetre i descosidor.

CREATIVITAT

Fotografia

PASSEJADES FOTOGràFIQUES

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller orientat a persones amb **coneixements bàsics** de fotografia. La proposta és fer passejades fotogràfiques per Barcelona buscant històries que puguem fotografiar. **Cal dur càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.**

PASSEJADES FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

N

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Rodrigo Stocco,
fotògraf

Coneix i aprofita les possibilitats del mòbil com a eina fotogràfica. Taller orientat a persones amb **coneixements bàsics** de fotografia amb mòbil i volen posar-los en pràctica a través de l'exploració i la creativitat. El primer dia serà en el Centre Cívic. **Cal dur el mòbil carregat.**



foto: pexels

CREATIVITAT

Música

GUITARRA

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Grup A (continuació 2): dimecres de 18 a 19.30 h

Grup B (continuació 1): dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Fran Asensio

TALLERS

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

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: Seguirem aprenent acords bàsics i petites melodies.



foto: IA

INICIACIÓ A L'UKELELE 3T

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Fran Asensio

Continua aprenent els fonaments bàsics per tocar aquest petit instrument i començar a gaudir de la seva sonoritat única. **Porta cursat dos trimestres. Per poder seguir les classes** cal saber els acords de l'escala del DO i progressions i melodies de mínim 4 acords. **Cal dur l'ukelele.**



foto: IA

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 63.60 € (8 sessions)

A càrrec de Romina Krieger,
soprano i professora de cant

En aquest taller treballarem les bases de la tècnica vocal, la respiració i trobarem l'estil que més s'aproximi a les teves exigències. **Apte per a principiants sense coneixements musicals.**

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 63.60 € (8 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.**

TALLERS

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

RECURSOS

PRIMAVERA, PROPAGACIÓ DE PLANTES

20 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Cintia Naveiro d'Skilbo

Explorarem els principis bàsics de la propagació per esqueixos, els més comuns i els factors claus pel seu èxit, com l'elecció de la planta mare, el substrat adequat i les condicions d'humitat i llum. Després cada participant prepararà i plantarà els seus propis esqueixos. **Cal dur** guants i davantal. **El preu del material inclou:** esqueixos, terra i recipients.

DETECTA PLAGUES A PLANTES

3 DE JUNY

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de Cintia Naveiro d'Skilbo

Aprèn a identificar les plagues més comuns. La detecció de plagues en plantes permet aplicar mesures de control i prevenir danys majors. En aquest seminari farem una inspecció pràctica en plantes per aplicar el que hem après, identificant possibles problemes i discutint estratègies ecològiques de control i prevenció. **Cal dur** guants i davantal.

COLÒNIES NATURALS

6 DE JUNY

Divendres de 10 a 13 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a fer una colònia tradicional a partir d'alcohol, aigua i flor seca. Parlarem de les diferències entre colònies i perfums. Prepararem també una versió amb olis essencials i un perfum en format sòlid personalitzat. **Cal dur** un pot de vidre amb tapa d'uns 250 ml.



foto: pexels

OLIS ESSENCIALS

18 DE JUNY

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Ens introduïrem als olis essencials. Aprendre què són, com s'extreuen, i quines són les precaucions que hem de tenir en utilitzar-los. Farem una exploració sensorial de diferents aromes. Prepararem dos roll-on terapèutics, a escollir entre diferents opcions (antimosquits, per al mal de cap, relaxant, etc).

TALLERS

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

IDIOMES

Tots els tallers excepte els marcats com a **NOUS** porten impartits 2 trimestre.

FRANCÈS INICIACIÓ A1 3T

DEL 23 D'ABRIL

AL 2 DE JULIOL

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 principiants** o persones amb un nivell molt baix. **Nivell A1 Élémentaire** (principiant-conversa). **Porta cursat 2 trimestres.**

FRANCÈS INICIACIÓ A1.2

DEL 23 D'ABRIL

AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (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 23 D'ABRIL

AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 87.50 € (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 Avancé – conversa.**

FRANCÈS INTERMEDI A2-B1

DEL 23 D'ABRIL

AL 2 DE JULIOL

Dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 87.50 € (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 central enfortint a la vegada la gramàtica per així poder expressar-se amb més fluïdesa. **Nivell A2-B1 Élémentaire Avancé/Intermédiaire.**

TALLERS

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

FRANCÈS CONVERSA B1-B2

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

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 fluïda. Es realitzaran converses sobre temes reals, aprenent vocabulari i expressions per poder aplicar de manera continuada en diferents activitats individuals o en grup. **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió. Nivell B1-B2 Intermédiaire – conversa.**



foto: pixabay

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 3T

DEL 28 D'ABRIL AL 30 DE JUNY

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs pensat per a qui vulguin continuar iniciant-se en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta cursat 2 trimestres.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 87.50 € (11 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.**



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5 CONTINUACIÓ

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 12.30 a 14 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysk

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.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts de 12.30 a 14 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat que ha superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el 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 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 87.50 € (11 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.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

DEL 22 D'ABRIL A L'1 DE JULIOL

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 79.50 € (10 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 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 87.50 € (11 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 moltes explicacions, aclariments i consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell Pre-Intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.5

DEL 23 D'ABRIL AL 2 DE JULIOL

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysk

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

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysk

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



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3.0

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 63.60 € (8 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 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 53 € (10 sessions)

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

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. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i conversa. Nivell Pre-Intermediate.**

ITALIANO PER TUTTI

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Dimecres de 12.30 a 14 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Aprendrem frases i vocabulari per viatjar a Itàlia, i poder mantenir converses senzilles, expressar-nos correctament en situacions quotidianes i escriure textos breus. Tot amb un enfoc pràctic. **Nivell iniciació-continuació. Porta cursat 2 trimestres.**

ITALIANO PER TUTTI 2

**DEL 22 D'ABRIL
A L'1 DE JULIOL**

Dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

TALLERS

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

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 LIVELLO INTERMEDIO

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

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



foto: pexels

ITALIANO LIVELLO AVANZATO

**DEL 25 D'ABRIL
AL 4 DE JULIOL**

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 87.50 € (11 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 passat remot. **Nivell avançat.**

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

N

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Jesús Burjales

Aprèn a treure profit de l'Intel·ligència artificial. Des de ChatGPT, Gemini i Copilot fins a Claude i Deepseek, aprendràs a configurar i utilitzar aquestes plataformes en el teu mòbil i ordinador i saber com funcionen. **Es recomanable dur un portàtil i mòbil.**

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

**DEL 23 D'ABRIL
AL 2 DE JULIOL**

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Jesús Burjales

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

TALLERS

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

CURS DE TABLETS I MÒBILS

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 63.60 € (8 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 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns d'11.30 a 13
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Jesús Burjales

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

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el Win10 i el Win11 on aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10 o W11. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

CURS MULTIMÈDIA: VÍDEO, FOTO I MÚSICA

**DEL 28 D'ABRIL
AL 30 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 63.60 € (8 sessions)
A càrrec de Jesús Burjales

T'imagines poder crear els teus propis vídeos, editar les teves fotos i compondre la música que t'acompanyarà en els teus projectes? Aquest curs et permetrà adquirir els coneixements essencials per endinsar-te en el món del contingut multimèdia amb eines i programes de Windows. Aprendre a dominar els fonaments per treballar amb vídeos, retocar imatges i gestionar la reproducció de música, tot amb un enfocament pràctic i creatiu. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics de Windows.**

TALLERS

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

TALLERS

Tallers en família

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DEL 22 D'ABRIL
AL 17 DE JUNY**

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 47.70 € preu per infant + 1 adult (9 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.**



foto: Al

IOGA PER A MARES I NADONS

**DEL 24 D'ABRIL
AL 3 DE JULIOL**

Dijous de 9.30 a 10.30 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

Taller de ioga dissenyat per a mares amb nadons fins a l'edat de gateig, que volen recuperar la seva forma física i emocional després del part, tot compartint una experiència de benestar amb el seu nadó. **Cal haver superat la quarantena i tenir l'autorització mèdica per fer exercici.**

ART AMB FLORS I FULLES A PARTIR DE 5 ANYS

26 D'ABRIL

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

Aprofitarem la primavera per a crear la nostra obra d'art inspirada en la natura. **Es poden portar flors i fulles com a material per a fer servir durant la sessió, tot i que n'hi haurà de disponible per al taller.** L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

PUNTILLISME AMB ANIMALS DE 5 A 8 ANYS

10 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

El puntillisme es una tècnica pictòrica que consisteix en l'aplicació de petits punts de color pur sobre una superfície, en lloc de barrejar els pigments en la paleta. Aprendre la tècnica mentre pintem en família, colorits animals. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. El preu és per infant i inclou un únic adult.**

TALLERS

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

SMOOTHIES I BATUTS DE 6 A 10 ANYS

S

17 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a preparar en família, smoothies i batuts deliciosos utilitzant fruites fresques i ingredients naturals. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**



foto: AI

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

S

7 DE JUNY

Dissabte de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 2 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Sabies que amb taps de suro podem fer divertits ninots, vaixelles que suren o inclús segells per estampar diferents materials? Vine a descobrir-ho! **Cal dur** taps de suro. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

MINI COQUES DE SANT JOAN DE 6 A 10 ANYS

S

14 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13 h
Preu: 15.65 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a fer una de les postres més tradicionals... la Coca de Sant Joan. Elaborarem la massa, li donarem forma, les decorarem i els hi donarem el punt exacte de cocció per gaudir d'una coca deliciosa. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

PETITS XEFS A CASA DE 5 A 7 ANYS

S

25 i 27 DE JUNY

Dimecres i divendres de 10.30 a 12.30 h
Preu: 25 € preu per infant + 1 adult (2 sessions)
Material: 10 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Taller de cuina familiar per a infants de 5 a 7 anys acompanyats d'un adult. Aprèn a preparar en família plats deliciosos com hamburgueses casolanes, pizzes casolanes i delicioses postres amb fruites... **Cal dur** davantal i taper. 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

TALLERS

Cuina i gastronomia

CUINA DE PRIMAVERA

DEL 24 D'ABRIL AL 3 DE JULIOL

Grup A: dijous d'11 a 13 h
Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 106 € (10 sessions)
Material: 40 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a aprofitar tot el que aquesta temporada ofereix amb les verdures de temporada i les combinacions saludables i plenes de sabor de la cuina de primavera. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

CUINA CATALANA VEGANA

S

28 D'ABRIL I 5 DE MAIG

Dilluns de 18 a 20.30 h
Preu: 31.30 € (2 sessions)
Material: 8 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Redescobrirem receptes de les àvies catalanes amb verdures i llegums. Farem trinxat, albergínies en escabetx, cigrons amb espinacs, salsa romesco, i fins i tot, bunyols d'anís, per als paladars més llaminers. **El primer dia cal portar** un pot de vidre d'uns 250 ml aproximadament, ben net i amb tapa, davantal i tapers.

SEMINARIS

CEVITXES, TÀRTARS I CARPACCIOS

S

9 DE MAIG

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 aquests deliciosos plats frescos i plens de sabor com el cevitxe de gambes i pinya, el tàrtar de salmó, advocat i llimona i el deliciós carpaccio de remolatxa amb formatge de cabra i nous. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

POSTRES SALUDABLES I REFRESCANTS

S

12 i 19 DE MAIG

Dilluns de 10.30 a 12.30 h
Preu: 25 € (2 sessions)
Material: 10 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a preparar postres lleugers, naturals i plens de sabor com una mousse de iogurt grec amb fruites d'estació, un pastís de poma i avena, i com elaborar gelats casolans ràpids amb fruita i sense sucres, entre d'altres. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

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

TIRAMISÚ TRADICIONAL I DE MADUIXES

S

13 DE MAIG

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Sara Sandrino

Aprèn a preparar aquesta deliciosa postra italiana en la seva versió clàssica i en una versió amb maduixes. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

KALI OREXI

S

26 DE MAIG I 2 DE JUNY

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Vine a descobrir la cuina de Grècia, un món d'herbes fresques, llimona, tomàquets i verdures de temporada! Prepararem diferents mezze o entrants grecs, com les dolmadakia, farcells de fulles de parra amb arròs, la famosa faba de Santorini, amb el seu guarniment amb tàperes, o les delicioses i fresques amanides gregues. **Cal dur** davantal i tapers. Kali Oresi! (Bon profit).

SPAGHETTI ALLA CHITARRA IN ITALIANO!

S

31 DE MAIG

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Sara Sandrino

Prepararem els tradicionals "Spaghetti Alla Chitarra", es diuen així perquè l'eina que s'utilitza per fer-los s'assembla molt a les cordes d'una guitarra clàssica. Aprendre a utilitzar la màquina tradicional i també prepararem una salsa casolana i saborosa per acompanyar-los. **El taller es fa en Itàlia, calen coneixements bàsics de la llengua. Cal dur** davantal i tapers.

AMANIDES CREATIVES I ELS SEUS CONDIMENTS

S

7 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

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

Aprèn a preparar amanides originals, fresques i plenes de sabors i els seus condiments que seran l'atracció de qualsevol àpat. **Cal dur** davantal i tapers.

ALIMENTACIÓ ESPORTIVA

S

DEL 13 AL 27 DE JUNY

Divendres de 18 a 20 h

Preu: 37.55 € (3 sessions)

Material: 8 €

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

SEMINARIS

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

Dissenyat per aquelles persones que volen millorar el seu rendiment físic i benestar a través d'una nutrició adequada. Durant les 2 primeres sessions (teòriques), explorarem els fonaments de l'alimentació esportiva. En la darrera sessió prepararem una recepta saludable i energètica, ideal per abans i després de l'exercici. **Sessió 1 i 2 teòrica, sessió 3 pràctica on caldrà portar davantal i tapers.**



foto: pixabay

CUINA ASIÀTICA DE PRIMAVERA

S

16 DE JUNY

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

Descobreix els sabors d'Àsia. Aprèn a preparar rotllets de primavera vietnamites, una amanida de papaia verda tailandesa i un curry lleuger de pollastre. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

COCA DE SANT JOAN

S

20 DE JUNY

Divendres de 18 a 21 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 6 €

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

Aprèn a preparar coques casolanes plenes de sabor. Aprendre a fer la massa perfecta, donar-li forma i decorar-les, a més, descobriràs els secrets per fer que les coques siguin lleugeres i esponjoses, tal com marca la tradició. **Cal dur** davantal i tapers.

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

ORXATA I ALTRES BEGUES REFRESCANTS

21 DE JUNY

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Vine a fer i gaudir de la tradicional orxata de xufra valenciana! A més prepararem altres begudes fresques com aigües de fruites, llet de coco i begudes amb flors ben colorides. Farem una breu introducció als tes i veurem quins són millor per prendre freds, i com combinar-los. **Cal dur** diferents carmanyoles que tanquin bé, o pots de vidre amb tapa, per endur-se el que sobre després del tast.



foto: pexels

SOPES FREDES

30 DE JUNY

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a fer sopes fresques, des de les més tradicionals com el gaspatxo o la vichyssoise vegana, fins la sopa de meló i menta o la sopa turca de iogurt.

Cal dur diferents carmanyoles que tanquin bé, o pots de vidre amb tapa, per endur-se el que sobre després del tast.

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.

MONTJUÏC: EL CAMÍ DELS CIMS

10 DE MAIG

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

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

Vine a fer una passejada per Montjuïc i redescobrir les 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, Aneïlla Olímpica, Museu Nacional d'Art de Catalunya.

VISITA AL PARC DE LA CIUTADELLA: HISTÒRIA I PATRIMONI

17 DE MAIG

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Arc de Triomf (pas de l'Arc)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

Aquesta visita guiada al Parc de la Ciutadella ens permetrà conèixer la història d'una part de la ciutat medieval i moderna: El barri medieval i moderns de la Ribera, la construcció de la fortalesa de la Ciutadella, la seva adequació posterior com a seu de la primera exposició universal de Barcelona de 1888, fins l'actualitat.



foto: pexels



foto: pexels

ITINERARIS

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

LA BARCELONA QUE BRILLA

7 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 historiadore

Barcelona és i ha sigut sempre una ciutat diversa i orgullosa. En la ciutat que va veure néixer la primera marxa de l'orgull LGTBTEI a Espanya recorrerem els carrer 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: pixabay

RUTA LA BARCINO ROMANA

14 DE JUNY

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Pl. De l'Àngel, al costat de la sortida de metro de Jaume I (L4)

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiadore

Descobreix els secrets arqueològics de la Barcino romana amb una ruta en la que podràs visitar els seus espais més emblemàtics com la porta Praetoria, el temple d'August o l'aqüeducte que proveïa d'aigua a la ciutat. També coneixeràs secrets que poca gent coneix.

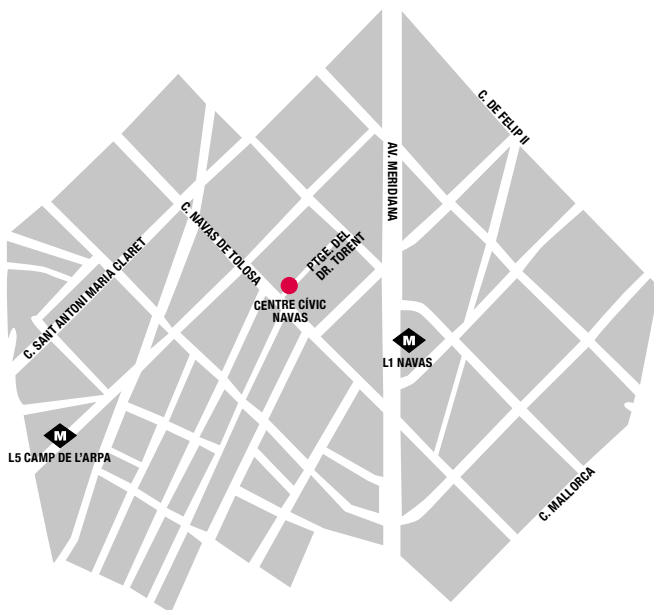


foto: wikipedia



foto: Centre Civic Navas

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

