

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

SETEMBRE-DESEMBRE 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. 34
TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 36
CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 37
SEMINARIS	pàg. 38
ITINERARIS	pàg. 40

LLEGGENDA

Foto portada: pexels

N NOVETAT **S** SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

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

DEL 10 DE JUNY AL 18 DE JULIOL
RENOVACIONS PERSONES INSCRITES GENER-MARÇ 2025

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30h del dimarts, 10 de juny tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes**: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.
- Les persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la documentació corresponent al descompte abans del 18 de juliol. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

DEL 2 AL 19 DE SETEMBRE OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dimarts, 2 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.
- Les persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la **documentació corresponent al descompte abans del 19 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, 22 de setembre 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 2025.

- 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 2 al 19 de setembre**) 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 **divendres 19 de setembre**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris, tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no te caràcter retroactiu**.

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dilluns 22 de setembre no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.**

L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.

- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.

- 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.

HUMANITATS

HISTÒRIES DE BARCELONA

N

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Emili Balsera, Històriador de Trama SCCL

Vine a recorre, al llarg dels diferents trimestres, les històries 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.

COM MIRAR UNA OBRA D'ART: COL·LECCIONS DEL MNAC

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Gabriel Galileo

Farem un viatge a través de la Història de l'Art occidental, des de les primeres manifestacions prehistòriques fins el s.XVIII cada sessió abordarà un període artístic clau per descobrir com ha evolucionat el llenguatge visual al llarg dels segles i a partir d'aquest context general, ens centrarem en una obra del MNAC, que estudiarem en profunditat.



foto: pexels

L'ARQUITECTURA CISTERCENCA MEDIEVAL

N

**DEL 29 DE SETEMBRE
AL 17 DE NOVEMBRE**

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: 84.80 € (8 sessions)

A càrrec d'Ignacio Sánchez, Arquitecte i Fotògraf

Endinsa't en un viatge immersiu per descobrir l'essència de l'arquitectura cistercenca: austera, plena de llum, silenci i bellesa serena, plena de significat. Explorarem el context històric, la relació amb la natura, l'organització dels espais i l'ús simbòlic de la llum i els materials. Una proposta per entendre per què aquests monestirs continuen emocionant-nos avui dia.

UTOPIA I FILOSOFIA

N

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

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Xosé Díaz, Catequètic de Filosofia

És possible pensar en el futur? A més, tot futur implica una utopia o, tot el contrari, una distòpia? Us convidem a endinsar-vos en aquestes qüestions a través

TALLERS

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

d'un viatge per la filosofia, la cultura, la literatura i el cinema, amb obres com "El conte de la serventa" de Margaret Atwood i el fim "Blade Runner" dirigit per Ridley Scott.

HISTÒRIA I APROXIMACIÓ A LA MÚSICA

N

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de María Paz Sotullo,
Pianista i Graduada en Arts
Musicals amb Orientació piano

Vine a fer una aproximació profunda a la música, mitjançant l'anàlisi d'obres concretes. A cada sessió s'estudien tant els aspectes tècnics i compositius com el context històric, artístic i personal del compositor, així com les connexions amb altres creadors de l'època.

LLEGIM EL CINEMA: DEL GUIÓ A LA PANTALLA

S

DEL 14 D'OCTUBRE AL 4 DE NOVEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 37.55 € (4 sessions)

A càrrec de Núria Campdepe-
drós de Trama SCCL

Descobreix com es construeix un guió cinematogràfic i com es transforma en imatge i so. Explorarem el procés creatiu des de l'escriptura fins a la realització, tot analitzant els elements clau del guió clàssic i les seves decisions narratives. Mitjançant fragments de pel·lícules, aprendrem a llegir el cinema des del punt de vista de qui l'escriu i de qui el dirigeix.



foto: pexels

ART, SOCIETAT I REBEL·LIA

S

6 I 13 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

A càrrec de Leticia Camejo
d'Skilbo

Descobreix el poder de l'art urbà com a eina de crítica social, expressió política i transformació de l'espai públic. A través d'una mirada històrica i exemples d'art rebel, analitzarem com l'art ha servit per mobilitzar idees i provocar canvis socials. Finalment, els participants crearan una obra col·lectiva que reflecteixi la seva postura davant una problemàtica actual.

CURIOSITATS HISTÒRIQUES DE LA COSMÈTICA I COLÒNIA DE LAVANDA

S

27 DE NOVEMBRE

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

TALLERS

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

Descobreix curiositats sorprenents sobre la història de la cosmètica, des de les fundes per a ungles imperials fins als cosmètics tòxics del passat. Parlarem de cosmètica natural i actual, i explorarem l'origen i usos de la lavanda. **Cal portar** un pot de vidre d'uns 200 ml, amb tapa i boca ampla perquè finalitzarem elaborant una colònia tradicional de lavanda que els participants podran emportar-se a casa.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Creixement personal

UNS MOMENTS PER TU

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 87.50 € (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.



foto: pexels

DESBLOQUEJA LA TEVA CREATIVITAT

N

**DEL 29 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Nati Sol, Coach emocional i facilitadora de processos creatius

Taller vivencial per reconnectar amb el teu impuls creatiu sense judicis ni exigències. A través de l'escriptura, el moviment, el joc i la presència, despertarem l'expressió lliure i l'espontaneïtat. Dirigit a adults que vulguin sortir del bloqueig i tornar a gaudir del plaer de crear.

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

N

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

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela,
Neurocoach i Química

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

MINDFULNESS

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

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Rebeca Bermúdez,
Psicòloga Positiva i Coach

TALLERS

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

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.

CICLE DE MOVIMENT SISTÈMIC I CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

**4, 11, 18 D'OCTUBRE
I 8, 15 DE NOVEMBRE**

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 66.25 € (5 sessions)

A càrrec de Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Espai vivencial per explorar com els sistemes familiars influeixen en la nostra vida. Mitjançant el treball corporal, la meditació i la dinàmica sistèmica, s'identifiquen patrons i bloquejos heretats, promovent la consciència i la transformació personal. És una oportunitat per alliberar càrregues emocionals i obrir-se a noves perspectives, sense necessitat d'experiència prèvia.

JO, AQUÍ I ARA

22 D'OCTURE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Espai per connectar amb el teu infant interior a través del joc, la creativitat i la curiositat. Mitjançant exercicis corporals i activitats creatives, podràs

explorar el teu moment vital actual, identificar les teves prioritats i deixar volar la teva imaginació. No es requereix experiència prèvia.

WORKSHOP: TROBA LA TEVA VEU

8 DE NOVEMBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 15.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Romina Krieger, vocal coach i Nati Sol del Río, coach del benestar emocional

Taller vivencial per connectar amb l'expressió autèntica a través del cos, la veu i el joc. Treballarem la confiança, la llibertat comunicativa i la presència en un espai segur i sense judicis. Una proposta per deixar enrere les pors i començar a parlar des de qui realment ets.

ET COSTA PRENDRE DECISIONS?

12 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 20 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.



foto: pixabay

DESBLOQUEJA LES TEVES PORS I PREN ACCIÓ

S

10 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro,
Psicoterapeuta Corporal i
Educadora 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 a aquesta emoció des d'un lloc de suport, d'acompanyament i respecte en aquest espai d'autocura, per compartir, conèixer i experimentar.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Salut

TAI-TXI I TÈCNIQUES XINESES

DEL 22 DE SETEMBRE

A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Albert González

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

ATURA'T, RESPIRA, DESCANSA

DEL 22 DE SETEMBRE

A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

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

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.

MARXA NÒRDICA

DEL 25 DE SETEMBRE

A L'11 DE DESEMBRE

Dijous de 9 a 10.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

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

Acosta't a aquesta activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la 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

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

Divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 63.60 € (12 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.

TALLER DE MEMÒRIA

N

**DEL 29 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Luz Salas d'Skilbo

Taller dissenyat per donar suport al manteniment i enfortiment de la funció cognitiva en adults grans. Combina teoria i pràctica amb tècniques adaptades al ritme de cada persona. Inclou exercicis senzills de memòria, atenció i benestar emocional en un ambient acollidor.

EXERCINT LA MENT

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

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

**DEL 2 D'OCTUBRE
AL 4 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 79.60 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela,
Neurocoach i Química

Taller per estimular la memòria i mantenir la ment activa, **adreçat a persones sense deteriorament cognitiu diagnosticat**, ja que els exercicis requereixen una certa autonomia i capacitat de concentració. Es treballaran tècniques pràctiques en un ambient amè i de confiança per guanyar seguretat i qualitat de vida.

L'ART DE MEDITAR

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

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.



foto: pexels

TALLERS

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

TXI-KUNG CFQ / MEDITACIÓ

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

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Xavier De Grandes

A través del Txi Kung, descobrirem 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** mànega, tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

Expressió ioga

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1
DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

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

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** mànega, tovallola o pareo.

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

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



foto: I.A

HATHA RADJA IOGA

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 87.50 € (11 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** mànega, tovallola o pareo.

TALLERS

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

IOGA

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

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

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

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de Marina Pendás

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

IOGA AMB CADIRA

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 16 a 17 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Skilbo

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec 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 PER EMBARASSADES

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

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 58.30 € (11 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 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h
Grup B: dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

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

TALLERS

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

IOGA STRECH

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

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec 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

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

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

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

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.

HATHA IOGA

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

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

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

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Marina Pendás

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.

EXPRESSIÓ

Expressió Activitat física

MÈTODE PILATES

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 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: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup L: dimarts de 18 a 19 h

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Skilbo

TALLERS

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

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

Preu: 58.30 € (11 sessions)

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Grup F: dimecres de 19 a 20 h

Grup G: dimecres de 20 a 21 h

A càrrec d'Skilbo

Preu: 58.30 € (11 sessions)

DEL 2 D'OCTUBRE A L'11 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: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

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

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup M: divendres de 18.15 a 19.15 h

Grup N: divendres de 19.15 a 20.15 h

N

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

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.

TALLER D'OSTEOPILATES

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 12 a 13.30 h

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec 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.

MÈTODE PILATES II NIVELL

DEL 23 DE SETEMBRE AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 63.60 € (10 sessions)

A càrrec 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.



foto: IA

TALLERS

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

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 63.60 € (12 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

ESTIRAMENTS

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11 a 12 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

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

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 95.40 € (12 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.

GIMNÀSTICA DOLÇA (Per persones amb mobilitat reduïda)

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 10.30 a 11.30 h

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 63.60 € (12 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. Dirigir 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.



foto: pexels

TALLERS

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

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 63.60 € (12 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 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 18 a 19 h

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 63.60 € (12 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 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts de 19 a 20 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Skilbo

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

Grup B: dimecres de 11 a 12 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 63.60 € (12 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.

GIMNÀSTICA SUAU

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

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Nil Ortín

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** màrfega, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL

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

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec 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. Aprenem a gestionar diferents situacions de perill, abordarem tècniques de combat cos a cos, tècniques de terra... **Cal dur** roba còmoda.

MANTENIMENT SUAU

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

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)

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

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** màrfega, tovallola i aigua.

ZUMBA SUAU

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.30 a 12.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Skilbo

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

ZUMBA

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

GRUP I: dilluns de 18 a 19 h
Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

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

Grup D: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

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

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

TALLERS

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

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup F: dijous de 19 a 20 h

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec de Toni Torres

DEL 26 DE SETEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Skilbo

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 proporcionar benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. **Cal dur** tovallo-la i ampolla d'aigua.



foto: pexels

EXPRESSIÓ

Balls i danses

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

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 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

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



foto: Johanna Lozada

TALLERS

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

Grup B: dilluns de 19.45 a
21.15 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

BALL ACTIU

**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9
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 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Grup A: dimarts d'11.15 a
12.15 h

Grup C: dimarts
de 19 a 20 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

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

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 CONTEMPORÀNIA

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

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Skilbo

T'agrada moure't i expressar-te sense límits? Aquest taller de dansa contemporània t'ofereix un espai creatiu per explorar el cos, la improvisació i les emocions, sense necessitat d'experiència prèvia. Vine a gaudir d'un ambient dinàmic i col·laboratiu on desenvoluparàs el teu llenguatge corporal de manera lliure i divertida.

DANSA AFROCARIBENYA

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

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Claudia Fuentes

TALLERS

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

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

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DE L'1 D'OCTUBRE

AL 10 DE DESEMBRE

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.

CREATIVITAT

Espectura, lectura i oratòria

ESCRITURA TERAPÈUTICA

DEL 23 DE SETEMBRE

AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Skilbo

L'espectura 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'Espectura Automàtica, els Somnis, el Dolor, el Futur i la Carta. **Cal dur** quadern i bolígraf.

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC AMB CARBONET AVANÇAT

DEL 22 DE SETEMBRE

A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 116.60 € (11 sessions)

A càrrec de Gabriela Galileo

Dirigit a persones amb experiència en dibuix que vulguin perfeccionar la seva tècnica, centrant-se en gèneres complexos com la figura humana, la naturalesa i el retrat. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

DIBUIX ARTÍSTIC PER A PRINCIPiants

DEL 23 DE SETEMBRE

AL 9 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

A càrrec de Gabriela Galileo

Pensat per a qui vol iniciar-se en el dibuix des de la calma, l'observació i el gaudir del procés. Treballarem amb llapis i carbonets i anirem incorporant altres materials a mesura que anem avançant, per descobrir que dibuixar es aprendre a mirar. **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 INICIACIÓ

N

**DE L'1 DE SETEMBRE
AL 10 DE DESEMBRE**

Dimecres de 10 a 12 h

Preu: 116.60 € (11 sessions)

A càrrec de Lorena Cortés
d'Skilbo

Aprèn a dibuixar i pintar amb aquarel·la des de zero. Treballarem, pas a pas, les bases del dibuix, de la composició, de les línies, les formes, la proporció... i les tècniques bàsiques de l'aquarel·la, barreja de colors, control de l'aigua, opcions de correcció....etc. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA AVANÇAT

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Pensat per a qui té una base sòlida en dibuix i aquarel·la i vulgui continuar explorant, perfeccionant la tècnica i desenvolupant una mirada artística pròpia. Treballarem a partir de projectes personals i col·lectius, aprofundint en l'ús del color, la composició, l'expressivitat i els referents artístics.

El taller combinarà pràctica, experimentació i anàlisi d'obres, amb especial atenció a la recerca creativa i l'estil individual. **Cal tenir coneixements bàsics de teoria del color, dibuix i història de l'art per seguir adequadament el ritme del curs. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA INTERMIG

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

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

A càrrec de Lorena Cortés
d'Skilbo

Si ja coneixes les bases de l'aquarel·la i vols seguir avançant en el teu camí artístic, aquest taller és per a tu. Treballarem per millorar la tècnica, aprofundir en la teoria del color i explorar noves formes d'expressió a través del dibuix i la pintura amb aigua. **Cal tenir coneixements bàsics de les tècniques d'aquarel·la i de la teoria del color per seguir el curs amb fluïdesa. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTURA A L'OLI

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

A càrrec de Gabriela Galileo

Ens introduïrem en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i en finalitzar la sessió,

TALLERS

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

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 RETRAT REALISTA

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

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 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.**

INTRODUCCIÓ AL LETTERING

16 i 23 D'OCTUBRE

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

Material: 7 €

A càrrec d'Àngel Garrido d'Skilbo

Aprendrem des dels fonaments del lettering fins a tècniques més avançades per desenvolupar un estil propi. Practicarem abecedaris, traços, floritures i composicions per crear peces equilibrades i expressives. Ideal tant per a principiants com per a qui vulgui perfeccionar la seva tècnica en un entorn creatiu i pràctic.

CREA UN JARDÍ EN AMPOLLA

29 D'OCTUBRE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 17 €

A càrrec d'Skilbo

Coneix els secrets del terraris i aprèn a crear un jardí autosuficient dins d'una ampolla de vidre. T'explicarem quines plantes escollir, com preparar el sòl i com mantenir-lo perquè visqui amb molt poc manteniment. **El preu del material inclou:** ampolla, terra, graveta, tres variables de plantes, carbó actiu i pedres per decorar.



foto: IA

CREA UNA CORONA DE FLORS DE NADAL

26 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 16 €

A càrrec d'Skilbo

Aprèn a fer una corona decorativa amb flors seques i fulles d'eucaliptus per donar un toc natural i acollidor al teu Nadal. Una proposta creativa per connectar i inspirar-te. **El preu del material inclou:** suport de corona de metall, diferents varietats de fulles verdes (eucaliptus sàlvate, eucaliptus populus, avet), filferro per lligar i elements decoratius nadalencs.

**ART I VI:
TOTE BAG DE NADAL**

S**21 DE NOVEMBRE**

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 8.5 €

A càrrec d'Skilbo

Personalitza la teva pròpia bossa de tela totebag amb motius nadalencs mentre comparteixes una copa fresca de vi blanc en bona companyia. Jugarem amb plantilles, pintura tèxtil i tècniques creatives per aconseguir una totebag original, ideal per regalar o lluir aquestes festes.

**ART I VI:
POSTALS DE NADAL
AMB AQUAREL·LA**

S**19 DE DESEMBRE**

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 1.5 €

A càrrec d'Skilbo

Deixa't inspirar per les festes i crea postals nadalenques amb aquarel·la mentre gaudeixes d'una copa de vi blanc ben fresc. No cal saber dibuixar: aprendràs tècniques senzilles per fer composicions creatives, úniques i plenes de color. Un vespre relaxat per deixar volar la imaginació i desconnectar. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

ANTOTÍPIA I SEGELLS

S**13 i 20 DE DESEMBRE**

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

Material: 5 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix l'antotípi, una tècnica fotogràfica solar feta amb materials naturals i compostables. Crearem impressions artístiques exposant composicions al sol i les revelarem en una segona sessió. També aprendrem tècniques d'estampació sobre paper i farem els nostres propis segells de goma. **Cal portar** un marc de fotos sencer de casa, un A4 o dos petits.

CREATIVITAT

Fet a mà

**INTRODUCCIÓ AL GANXET:
FES LA TEVA ARMILLA**

S**DEL 18 DE NOVEMBRE****AL 2 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 37.5 € (3 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Endinsa't en el món del ganxet aprenent els punts bàsics mentre crees la teva pròpia armilla, ideal per a les estacions més fresques. No cal experiència prèvia: començarem des de zero i t'enduràs una peça feta per tu, a pas tranquil i amb bon ambient. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLERS

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



foto: IA

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

30 DE SETEMBRE

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn, des de zero, el funcionament de la màquina de cosir, tensions, enfilar, 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'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.**

MÀQUINA DE COSIR: NECESSER ENCOIXINAT

S

25 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Marisol Saavedra

Confeccionarem un necesser amb cremallera i folre, i aprendrem a fer un tipus d'encoixinat senzill i que fa goig. T'enduràs el patró per poder reproduir-lo a casa. **Calen el següents coneixements de màquina de**

cosir: enfilar, fer "canilla" i puntada recte. Cal dur la màquina de cosir en condicions i cos-turer. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.

MÀQUINA DE COSIR: JERSEI

S

28 D'OCTUBRE

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

A càrrec de Marisol Saavedra

Confecciona un jersei amb màniga raglan a partir d'un patró predeterminat (talles 34 a 48). Aprendràs tot el procés des de modificar el patró (llarg), tallar el teixit... fins finalitzar la peça. També veurem com posar coll i punys. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir: enfilar, fer "canilla" i puntada recte. Cal dur la màquina de cosir en condicions i cos-turer. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: IA

MÀQUINA DE COSIR: FES UNA MOTXILLA

S

15 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

A càrrec de Marisol Saavedra

En aquest curs aprendràs a confeccionar una motxilla folrada i amb butxaca interior. T'enduràs el patró per poder reproduir-la les vegades que vulguis. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir en condicions i costurer. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

MÀQUINA DE COSIR: CONFECCIONA UN VESTIT PER LES FESTES

S

13 I 16 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Dimarts de 17 a 20.30 h

Preu: 43.75 € (2 sessions)

A càrrec de Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar un vestit per a aquestes festes! A partir d'un patró predeterminat (talla 36 a 52) crearàs un vestit amb màniga abullonada tres quarts, veurem com posar vistes, a realitzar un escot quadrat i a fer frunzits. **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 i costurer. El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

CREATIVITAT

Fotografia

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

N

DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

 A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller de nivell zero dirigit a totes les persones que tinguin un mòbil amb càmera fotogràfica digital, dividit en tres temes: en la primera part del curs descobrirem com treure el màxim partit de la càmera del nostre mòbil siguin compactes o reflex, en la segona part, tractarem de la mirada fotogràfica a través de les regles de composició fotogràfica i l'edició d'imatges, i per últim el vídeo, captura i edició. **Cal dur el mòbil carregat.**



foto: pexels

TALLERS

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

PASSEJADES FOTOGRAFÍQUES

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

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.**

CREATIVITAT

Música

GUIARRA

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 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: 87.50 € (11 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:
Seguirem aprenent acords bàsics i petites melodies



foto: IA

UKELELE INICIACIÓ-CONTINUACIÓ

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Fran Asensio

Si ja saps els acords bàsics de l'ukelele, aquest és el teu taller! Continuarem aprenent els fonaments bàsics per tocar aquest petit instrument. **Cal saber els acord bàsics majors i menors. Cal dur l'ukelele.**

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 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.**

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

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Romina Kriger, soprano i professora de cant

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



foto: pexels

RECURSOS

PLANTES D'INTERIOR

8 D'OCTUBRE

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 9 €

A càrrec d'Skilbo

T'agradaria tenir plantes d'interior sanes i plenes de vida? Aprenderàs quines són les més adequades, com cuidar i fer-les créixer amb trucs útils i pràctics. A més, farem un trasplantament i compartirem coneixements. **El preu del material inclou:** un test, plat, terra, pedres i planta.

COSMÈTICA NATURAL: ELS BIFÀSICS

S

4 DE DESEMBRE

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Els bifàsics són cosmètics amb una part d'oli i una d'aigua que no emulsionem i queden separades. Són especialment útils per a la pell de la cara. Parlarem dels olis vegetals, essencials i els hidrolats per, i prepararem un bifàsic personalitzat per a cadascú.

COLÒNIES NATURALS

S

16 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Apren 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: pixabay

IDIOMES

APRÈN A PARLAR CATALÀ

N**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE****Grup A:** dimarts de 16.30 a 18 h**DEL 3 D'OCTUBRE
AL 12 DE DESEMBRE****Grup B:** divendres de 10 a 11.30 h**Preu: 87.50 € (11 sessions)**
A càrrec de Montserrat Benet

Aprèn a parlar català t'ofereix una manera pràctica i propera d'aprendre la llengua i la cultura catalana. Mitjançant situacions quotidianes, tradicions, festes i activitats del barri, de Catalunya i del món, aprendràs vocabulari bàsic i estructures útils per comunicar-te en català. No calen coneixements previs; només cal tenir ganes d'aprendre i compartir!

FRANCÈS INICIACIÓ A0

N**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE****Dimecres de 12.30 a 13.30 h****Preu: 58.30 € (11 sessions)**
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs pensat per a persones que no tenen cap coneixement previ de francès, ens familiaritzarem amb l'idioma, els seus sons, paraules i estructures bàsiques.
Nivell A0 Principiant.

**FRANCÈS INICIACIÓ
A1 CONTINUACIÓ**

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE****Dimecres de 16 a 17.30 h****Preu: 87.50 € (11 sessions)****A càrrec d'Amiable Language Services**

Aprèndrem el més bàsic per poder comunicar-nos mitjançant vocabulari essencial, gramàtica bàsica i frases simples i curtes. Treballarem amb repetició oral, diàlegs senzills, àudios bàsics, jocs de rol... **Curs dirigit a persones amb un nivell baix. Nivell A1 Élémentaire** (principiant-conversa).



foto: pixabay

FRANCÈS INICIACIÓ A2-B1

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 10 DE DESEMBRE****Dimecres de 9.30 a 11 h****Preu: 87.50 € (11 sessions)****A càrrec d'Amiable Language Services**

Aprèn amb exercicis senzills com comunicar-te en situacions quotidianes, mitjançant vocabulari útil, gramàtica més amplia i frases més completes i funcionals. Treballarem amb diàlegs pràctics, textos curs, comprensió oral, simulacions... **Curs dirigit a persones que hagin realitzat el Nivell A1-2. Nivell A2 Élémentaire-2.**

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

**FRANCÈS INICIACIÓ-
CONTINUACIÓ A2-B1**

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

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Seguirem aprenent vocabulari,
comprensió i a comunicar-nos
amb molta més fluïdesa. **Dirigit
a persones amb uns mínims
coneixements:** han de poder
comprendre frases senzilles i
expressions freqüents, i poder
mantenir una conversa bàsica.
**Nivell A2-B1 Élémentaire/Élé-
mentaire Avancé – conversa**

FRANCÈS INTERMEDI B1

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

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.**
Aprendrem a parlar de forma
més fluïda i comprensible, mi-
tjançant temes més amplis,
gramàtica intermèdia, lectu-
res més llargues i comprensió
d'àudios amb més vocabulari.
Nivell B1 Intermédiaire



foto: LA

**FRANCÈS CONVERSA
B1-B2**

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

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Dirigit a persones que ja sa-
ben parlar francès i que vul-
guin practicar la conversa,
amb la finalitat de millorar-ne
l'expressió oral i parlar de
manera fluïda. **Calen coneixements a nivell parlat i de
comprensió. Nivell B1-B2 In-
termédiaire – conversa.**

**ANGLÈS
EVERYDAY ENGLISH 0**

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

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



foto: pexels

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.5**

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs pensat per a qui ja te una base mínima (verb to be, adjectius, this/that/these/those...), però, no prou per passar a nivells superiors. Es fa un reforç en la gramàtica per desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Post-Beginner.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.5 CONTINUACIÓ**

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

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

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. Es fa un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Post-Beginner.**



foto: pexels

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75**

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

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Michelle Przemysk

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75-2**

**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9
DE DESEMBRE**

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Michelle Przemysk

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



foto: pixabay

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75-3**

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

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 0.75-2** i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuos i past simple. **Nivell Elementary 2.**

**ANGLÈS
EVERYDAY ENGLISH 1**

**DEL 23 DE SETEMBRE AL 9
DE DESEMBRE**

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Michelle Przemyk

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 1.5**

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

Dimecres d'11 a 12.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Michelle Przemyk

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**

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

Dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Michelle Przemyk

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

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 2**

**DEL 22 DE SETEMBRE A L'1
DE DESEMBRE**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

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.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 2.5**

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Michelle Przemyk

Curs **dirigit a l'alumnat que ha superat el taller nivell 2 Pre-Intermediate 3.** **Nivell Post Intermediate-B1.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 3.0 CONTINUACIÓ**

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**
Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs **dirigit a l'alumnat que ha fet el nivell 2.5**. 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 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Grup A: dimarts de 10 a 11 h

**DEL 26 DE SETEMBRE
AL 12 DE DESEMBRE**
Grup B: divendres de 10 a 11 h

Preu: 63.60 € (12 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 A1.2

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Has fet els primers passos amb l'italià i vols seguir avançant? En aquest curs continuarem el que vam començar al nivell d'iniciació i començarem a introduir els temps passats. **Cal tenir coneixements bàsics d'Italià:** gènere i nombre dels substantius, articles i el present d'indicatiu dels verbs regulars i irregulars. **Nivell iniciació-continuació.**



ITALIANO A2.2

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**
Dimarts d'11.30 a 13 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Ja tens una bona base d'italià i vols continuar millorant? En aquest ens endinsarem en nous temes com donar consells, fer suposicions o donar instruccions. Per seguir el ritme, **cal tenir ben consolidats els temps passats de l'indicatiu (pretèrit perfecte i imperfecte).** Iniciació-continuació 2.

TALLERS

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

ITALIANO INTERMEDIO B1.2

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous de 17 a 18.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Repassem continguts com el condicional i l'imperatiu, i aprofundirem el mode subjuntiu, perquè puguis expressar opinions, desitjos i emocions. A més, llegirem un llibre adequat al nivell i farem activitats per connectar amb la cultura i l'actualitat ideal per millorar fluïdesa, ampliar vocabulari i passar-ho bé mentre aprens.

CONVERSAZIONE IN ITALIANO – LIVELLO B2

**DEL 25 DE SETEMBRE
A L'11 DE DESEMBRE**

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Guanya fluïdesa, seguretat i passa una bona estona parlant amb italià! Practicarem a través de converses reals, debats sobre temes d'actualitat, jocs de rol i moltes altres activitats pensades perquè et llancis a parlar sense por. És important tenir un nivell B2 d'italià (tant en comprensió com en expressió, oral i escrita), ja que el taller es desenvolupa íntegrament en italià i requereix una base sòlida per seguir el ritme i participar activament.

INFORMÀTICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

**DEL 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 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 22 DE SETEMBRE
A L'1 DE DESEMBRE**

Dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Jesús Burjales

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

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

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 17 a 18.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Jesús Burjales

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

CURS MULTIMÈDIA: VÍDEO, FOTO I MÚSICA

N

DEL 22 DE SETEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Jesús Burjales

Aprèn a 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. **Cal dur** un portàtil. **Calen coneixements bàsics de Windows.**



foto: pexels

CURS D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Jesús Burjales

Aprèn a treure profit de la 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

DE L'1 D'OCTUBRE AL 10 DE DESEMBRE

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.**

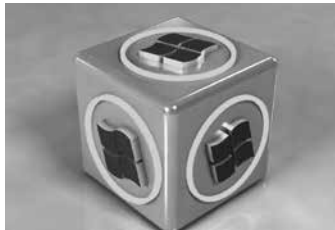


foto: pexels

TALLERS

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

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DEL 23 DE SETEMBRE
AL 9 DE DESEMBRE**

Dimarts de 18 a 19 h

Preu: 58.30 € preu per infant +
1 adult (11 sessions)

A càrrec d'Imara Muñoz

Espai per gaudir del loga en Família i enfortir el vincle a través del joc, el moviment, contes i relaxació. Activitat divertida i compartida. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult. Cal dur marfega.**



foto: IA

IOGA PER A MARES I NADONS

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

Dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 58.30 € (11 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.**

ESPECIAL HALLOWEEN DE 5 A 10 ANYS

S

18 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

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

Material: 6 €

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

Vine a passar una estona terroríficament divertida! Prepararem receptes monstruoses, dolços fantasmes i pizzes mòmies. Creativitat, joc i sabor, una experiència inoblidable. **Cal dur davantal i taper.** L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

PANELLETS A PARTIR DE 5 ANYS

S

25 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 € preu per infant +
1 adult (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Arremanga't i vine a fer panellets! Triarem la nostra massa base i gaudirem fent formes i afegint farcits diferents. Són receptes 100% vegetals, sense ou ni làctics. Porten fruits secs. 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

TROBEM EL GUST PER LA LECTURA DE 7 A 9 ANYS

S

DEL 8 AL 29 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12 h

Preu: 37.50 € preu per infant + 1 adult (4 sessions)

A càrrec de Montserrat Benet

Despertem l'interès per la lectura d'una manera natural i vi-vencial, a través de converses, emocions i històries compartides. La lectura és el punt de partida per explorar altres formes d'expressió com la música, el teatre o els jocs. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult. Els infants han de tenir una certa fluïdesa lectora.**



foto: pixabay

GALETES DE NADAL DE 5 A 10 ANYS

S

13 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

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

Material: 7 €

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

Olor a Nadal a la Cuina! Aprèn a preparar i decorar galetes nadalenques amb formes, colors i glacejats que encantaran a tothom. Us endureu galetes i moltes idees per regalar. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA DE TARDOR

DEL 25 DE SETEMBRE A L'11 DE DESEMBRE

Grup A: dijous d'11 a 13 h

Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)

Material: 50 €

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

Aprèn a aprofitar tot el que aquesta temporada ofereix amb receptes que et sorprendran. Per a persones que gaudeixen la cuina, siguin novelles o més experimentades. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

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

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

SABORS INTERNACIONALS A CULLERADES

6 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 7 €

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

Viatja amb el paladar sense sortir de la cuina. En aquest taller aprendràs a preparar sopes internacionals com el pho vietnamita o la minestrone italiana. Brous que reconforten el cos i l'ànima. **Cal dur** davantal i tapers.

DE PASTA DE MONIATO

13 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a cuinar amb moniato de manera creativa i saborosa. Prepararem gnocchi, braves amb maionesa vegana i bunyols dolços, casolana i parlarem d'un munt de receptes més. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA CATALANA VEGANA: TRINXAT I FRICANDÓ

20 D'OCTUBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprendrem a versionar plats tradicionals catalans en clau vegana, com el fricandó i el trinxat sense rosta. Descobrirem alternatives saboroses per substituir la carn i el toc saladet dels plats clàssics. Compartirem idees per adaptar altres receptes de la cuina catalana. **Cal dur** davantal i tapers.

PANELLETS

25 D'OCTUBRE

Dissabte de 17 a 19.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix com fer panellets sense ingredients d'origen animal, mantenint tot el sabor i la textura tradicionals. Experimentarem amb cobertures variades com fruits secs, coco o cacau per personalitzar-los. Receptes aptes per persones amb intolerància als làctics i a l'ou. **Cal dur** davantal i tapers.

CASSOLES I GUISATS RECONFORTANTS

3 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

Torna el fred i amb ell els sabors que reconforten! Aprèn a preparar guisats plens de sabor i tradició en aquest taller ideal per amants de la cullera, la cuina lenta, aromes intensos i pa per sucar. **Cal dur** davantal i tapers.

UN BANQUET ANDALUSÍ: CUINA, CULTURA I MESTISSATGE

S

5 i 12 DE NOVEMBRE

Dimecres de 18 a 21 h

Preu: 37.50 € (2 sessions)

Material: 12 €

A càrrec de Claudio Masala de TravelCook

Descobreix la riquesa de la cuina d'Al-Andalus, una fusió d'influències àrabs, berbers i mediterrànies que ha marcat la gastronomia peninsular. Explorarem ingredients exòtics, tècniques ancestrals i receptes tradicionals. Cuinarem plats com les Al-Bunduqas, la Halva o les pastanagues a lo Aben Razin. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pixabay

CUINA COREANA

S

10 i 17 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 31.30 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a cuinar plats coreans com el **japchae**, el **bibimbap** i els **gamjajeon**, tot descobrint els sabors i tradicions de la cultura coreana. Aprendre receptes saboroses i versàtils a base de verdures, fideus i arròs. Tastarem les elaboracions i compartirem curiositats sobre la cuina d'aquest país asiàtic. **Cal dur** davantal i tapers.

POSTRE D'HIVERN: DOLÇOS AL FORN

S

14 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"

T'encanta l'olor a canyella i el forn calent? Aprèn a preparar postres irresistibles com el crumble de poma, pa de pessics especiats i browni de xocolata i remolatxa. Endolceix el teu hivern!. **Cal dur** davantal i tapers.

CHA, ELS TES XINESOS

S

15 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix la rica tradició del te xinès, els seus principals tipus i com preparar-los correctament. Coneixerem costums, rituals i llegendes vinculades a aquesta beguda mil·lenària. **Cal dur** un pot o carmanyola petita ja que farem un tast i ens endurem una mostra de te a casa.

NADAL AMB SABOR I CREATIVITAT!

S

5 i 12 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 31.30 € (2 sessions)

Material: 16 €

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

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

Aprèn a preparar aperitius elegants i postres irresistibles que pots deixar llestos amb antelació, idees fàcils, delicioses i amb presentació festiva. Ideal per compartir en família o amb amics en aquests dies tan especials!. **Cal dur** davantal i tapers.

CANELONS VEGANS

S

15 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 13.30 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a fer dos tipus de canelons vegans amb farcits de temporada i una beixamel casolana sense ingredients d'origen animal. Descobrirem salses i condiments per donar-los tot el sabor i un toc especial. **Cal dur** davantal i tapers.

TAULES DOLCES SALUDABLES PER LES FESTES

S

15 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix com crear una taula de dolços plena de color i creativitat, ideal per a festes o moments especials. Prepararem galetes casolanes, fruita amb formes divertides i salses per acompanyar. **Cal dur** davantal i tapers

ITINERARIS

Itineraris

MOLT IMPORTANT

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

LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

27 DE SETEMBRE

Dissabte a les 10.30 h

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

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies que recorren els seus carrers i els seus edificis. 2.000 anys d'història ens ofereixen el millor escenari per mostrar-vos els misteris i els secrets que amaguen les ombres de la ciutat i per introduir-nos en una Barcelona diferent i oculta.

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

JARDINS DE MOSSÈN COSTA I LLOBERA. EL PARADÍS DE LES CRASSES

18 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10 h

Punt de trobada: Sortida del funicular de Montjuïc

Durada: aprox. 3 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Mireia Teixidó, Tècnica Especialista en Jardineria i guia oficial de Catalunya

Amb una de les millors col·leccions de plantes crasses del món, aquests jardins ofereixen un viatge botànic per paisatges de tot el planeta. Espècies exòtiques d'Àustràlia, Sud-àfrica, Amèrica Llatina i molts altres indrets hi conviuen en harmonia. Descobreix un racó únic de Barcelona que et farà sentir lluny sense sortir de la ciutat!



foto: pixabay

LA BARCELONA MAÇÒNICA

11 D'OCTUBRE

Dissabte a les 10.30 h

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

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

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

RUTA GASTRONÒMICA: AROMES ÀRABS. AL-ANDALUS

11 DE NOVEMBRE

Dimarts a les 11 h

Punt de trobada: Sortida metro Sant Antoni (on està el bar Els Tres Tombs)

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

Material: 3 €

A càrrec de Claudio Masala de TravelCook

Endinsa't en un viatge sensorial pels sabors de la cuina àrab i andalusina. Descobrirem espècies, herbes i ingredients exòtics en botigues amagades de la ciutat, tot tastant petites elaboracions inspirades en receptes tradicionals. Una ruta per despertar la curiositat gastronòmica i portar l'esperit d'Al-Àndalus a la teva cuina.

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

SANTA MARIA DEL MAR I LA CATEDRAL DE BARCELONA

26 DE NOVEMBRE

Dimecres a les 10.30 h

Punt de trobada: Plaça de la Catedral, davant la façana principal d'accés a la Catedral
Durada: aprox. 3 hores

Preu: 11.75 €

Suplement: € audioguia

A càrrec d'Ignacio Sánchez,
Arquitecte i Fotògraf

Aquesta sortida ens convida a descobrir dues joies del gòtic barceloní: la Catedral i Santa Maria del Mar. Tot i estar molt a prop, cada edifici ens explica una història diferent a través de les seves pedres i fases constructives. Analitzarem els contrastos entre ambdues obres i aprendrem a llegir els secrets i símbols de l'arquitectura gòtica.

EL RAVAL: ELS MARGES URBANS

22 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

Redescobreix el Raval, el barri més canalla i singular de Barcelona, per entendre'n la seva complexa història i transformació. Reflexionarem sobre els estigmes associats als ravalers urbans i descobrirem com aquest espai ha acollit dissidències, resistències i creativitat al llarg dels segles. Des del Barri Xino fins al centre de la cultura contemporània, recorrerem els seus carrers i punts clau per comprendre les múltiples capes d'identitat que el conformen.



foto: wikipedia

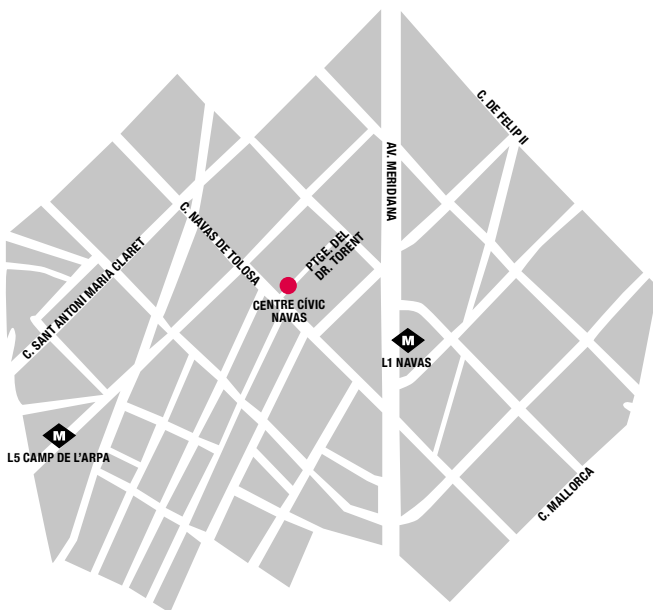


foto: wikipedia



foto: Centre Cívic Navas

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 1
08027 Barcelona



HORARI

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

Dissabte
10 a 14 h / 16 a 20 h



COM ARRIBAR

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

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



MÉS INFORMACIÓ

93 349 35 22

ccnavas.cat

ccnavas@bcn.cat



@ccnavas



@navascc

