

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

GENER-MARÇ 2026

Navas



TALLERS	pàg. 06
HUMANITATS	pàg. 06
CREIXEMENT PERSONAL I SALUT	pàg. 07
EXPRESSIO	pàg. 11
CREATIVITAT	pàg. 21
RECURSOS	pàg. 25
IDIOMES	pàg. 27
INFORMÀTICA	pàg. 33
TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 35
CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 37
SEMINARIS	pàg. 37
ITINERARIS	pàg. 41

LLEGGENDA

Foto portada: pexels

- N

NOVETAT
- S

SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

La inscripció als tallers, seminaris i itineraris del període Gener-Març 2026 es faran de la següent forma:

DEL 24 DE NOVEMBRE AL 5 DE DESEMBRE
RENOVACIONS

- Inscripcions **ONLINE**.
- **A partir de les 9.30 h del dilluns, 24 de novembre fins al divendres 5 de desembre** tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les persones que renovin amb descompte per a persones amb discapacitat i hagin aportat la documentació el trimestre anterior, no hauran de presentar-la de nou (sempre que no hi hagi variació del grau de discapacitat i l'empadronament). **Les persones que renovin amb el descompte per situació d'atur hauran de portar actualitzada la còpia de l'Informe de vida laboral a la recepció del centre abans del 9 de gener.**
- Sense cap documentació, no s'aplicaran els descomptes. La no presentació de la documentació en el període establert pel centre suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

DEL 9 DE DESEMBRE AL 9 DE GENER
OBERTES A TOTHOM

- Inscripcions **ONLINE i presencial**
- **A partir de les 9.30 h del dimarts, 9 de desembre al 9 de gener** tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les persones que s'acullin als descomptes **caldrà que aportin la còpia de la documentació acreditativa a la recepció del centre abans del 9 de gener.** La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.
- Sense cap documentació, no s'aplicaran els descomptes. La no presentació de la documentació en el període establert pel centre suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

NOTA IMPORTANT: Les inscripcions als seminaris i itineraris restaran oberts, mentre hi hagi places i fins a la data de l'activitat.
Inici d'activitats: dimecres, 7 de gener de 2026
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 autoritzar la consulta del padró per part de l'Ajuntament de Barcelona i portar 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 pot fer 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 24 de novembre al 5 de desembre per renovacions i del 9 de desembre al 9 de gener per a noves inscripcions) 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:** autoritzar la consulta del padró de l'Ajuntament de Barcelona i còpia del certificat de vida laboral (tot ha de ser actualitzat).
- B) Persones amb discapacitat:** autoritzar la consulta del padró 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 9 de gener. 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 els itineraris) 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 dimecres 7 de gener 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 les dues primeres setmanes 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.

TALLERS

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

HUMANITATS

HISTÒRIES DE BARCELONA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

Vine a recórrer 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.

DEMOCRÀCIA I FILOSOFIA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Xosé Díaz, Cate-
dràtic de Filosofia

Farem un recorregut per l'origen, l'evolució i les diferents formes de democràcia al llarg de la història. Reflexionarem sobre el present i el futur, el paper de la cultura de masses, l'individualisme i la relació entre individu, comunitat i utopia. Debatem com la democràcia dialoga amb els moviments nostàlgics i els reptes actuals del món occidental i global.

COM MIRAR UNA OBRA D'ART: L'ART EN TRANSFORMACIÓ

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous d'11.30 a 13 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Gabriel Galileo

Vine a descobrir el moment en què l'art europeu es transforma i deixa enrere els codis medievals per obrir-se a una nova manera de representar la realitat. Explorarem la reinterpretació de símbols religiosos, el retorn de la mitologia, la nova mirada sobre el cos i la natura, i l'impacte del pensament humanista en la creació artística. A través d'obres i diàleg, aprendrem com l'art reflecteix —i anticipa— els grans canvis de pensament d'aquest període fascinant.

LLEGIM EL CINEMA: ORSON WELLES I STANLEY KUBRICK

DEL 17 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 37.50 € (4 sessions)
A càrrec de Núria Campde-
drós de Trama SCCL

Explora l'obra d'Orson Welles i Stanley Kubrick a través del visionat i l'anàlisi de seqüències clau. Descobrirem els seus estils, recursos narratius i visuals, i com utilitzen la llum, la càmera, el so i el ritme per construir emocions, idees i una manera única d'entendre el cinema.

TALLERS

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

TRES MIRADES FEMENINES, TRES ÈPOQUES

2 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 13 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
A càrrec de Gabriela Galileo

Tres creadores catalanes: Vidal, Grau i Cabellut. Descobreix l'obra i la trajectòria d'aquestes tres artistes que han projectat l'art català més enllà del país. A través d'imatges i anàlisi accessible, explorarem tres moments i sensibilitats: el Modernisme, l'art crític dels anys seixanta i la pintura expressiva contemporània. Una invitació a conèixer com les seves obres dialoguen amb el seu temps i han contribuït al panorama artístic internacional.



foto: Lluïsa Vidal

LA DONA EN L'ART: ARTISTA, MECENES I MUSA

11 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 21 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
A càrrec de Gabriela Galileo

La dona en la història de l'art. Farem un recorregut pel paper de la dona com a creadora, mecenes i musa al llarg dels segles. Analitzarem figures pioneres —de Frida Kahlo a artistes contemporànies—, el pes de mecenes com Peggy Guggenheim i la representació de la dona com a símbol i inspiració. Una mirada sintètica per entendre com les dones han modelat l'art i continuen transformant el panorama cultural actual.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Creixement personal

MINDFULNESS

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 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.

UNS MOMENTS PER TU

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Mireia del Cerro,
Formadora en Mindfulness i
Benestar Personal

TALLERS

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

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'estrès, l'ansietat i la depressió.



foto: pexels

VISION BOARD: CREA EL TEU MAPA DE SOMNIS

S

14 DE GENER

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 3 €

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

Una activitat per connectar amb el teu propòsit i aclarir cap a on vols anar. A través d'un exercici creatiu, exploraràs els teus desitjos profunds i els plasmaràs en un mapa personal que t'ajudarà a enfocar decisions i motivació. Una experiència divertida i significativa per donar forma als teus objectius i acostar-te als teus somnis, en aquest nou any.

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

DEL 20 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

Descobreix l'aplicació pràctica de la neurociència al coaching per ajudar-te a trobar el teu propi equilibri personal.

CICLE DE MOVIMENT SISTÈMIC I CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

17 I 31 DE GENER 7 I 21 DE FEBRER

14 I 21 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 79.50 € (6 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.

TALLERS

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

TALLER D'ALTA SENSIBILITAT

S

18 DE FEBRER

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

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

Si sovint et sents desbordat/ada per les emocions, li dones voltes a tot o notes molt l'energia dels altres, aquesta trobada és per a tu. Parlarem de què significa ser una persona PAS, compartirem experiències i aprendrem eines per gestionar millor la sensibilitat. Farem una dinàmica corporal per connectar amb el present i una meditació sensitiva per relaxar el sistema nerviós.



foto: pixabay

ALIMENTACIÓ EMOCIONAL

S

13 DE MARÇ

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de Begoña Moro, Psicoterapeuta Corporal i Educadora Emocional

Descobreix la diferència entre la gana emocional i la gana fisiològica. Mitjançant un joc i exercicis corporals, aprendràs a reconèixer quan el teu cos necessita realment menjar i quan és la ment qui ho demana. Un espai d'autocura per prendre consciència dels teus hàbits i millorar el benestar físic i emocional.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Salut

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 79.50 € (10 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** malfega, tovallola o pareo.

ATURA'T, RESPIRA, DESCANSA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

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

TALLERS

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

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 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 9 a 10.30 h

Preu: 79.50 € (10 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. **Uns dies abans de començar s'informarà d'on serà la primera sessió. Cal dur els pals per l'activitat.**



foto: NWT

MEDITACIÓ I PRANAIAAMA

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

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.



foto: Johanna Lozada

TALLER DE MEMÒRIA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Yeison Forero 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.

TALLERS

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

EXERCINT LA MENT

DEL 20 DE GENER AL 24 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

DEL 22 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 71.65 € (9 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

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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: pexèls

TXI-KUNG CFQ / MEDITACIÓ

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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** màrrega, tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

Expressió loga

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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.

TALLERS

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

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (10 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, tova-llola o pareo.

HATHA RADJA IOGA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

Aprèn a combinar pranaïmes (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 tova-llola o pareo.

IOGA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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'Skilbo

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Marina Pendás

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

IOGA AMB CADIRA

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Skilbo

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 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

TALLERS

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

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 tova-llola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**



foto: IÀ

ASHTANGA VINYASA IOGA

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h
Grup B: dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 87.50 € (11 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 tova-llola o pareo.

IOGA DINÀMIC



DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec d'Skilbo

El ioga dinàmic combina moviment fluid i respiració conscient per millorar força, flexibilitat i estabilitat. És una pràctica

energètica però atenta, ideal per a qui vol activitat física sense perdre el benestar mental. **Cal dur** màrrega i tova-llola o pareo.

IOGA STRECH

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 58.30 € (11 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, tova-llola i aigua.



foto: pexels

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 (pranaïama) i postures físiques (asanes) que ens ajudaran a crear una simbiosi amb nosaltres mateixos/es. **Cal dur** màrrega i tova-llola o pareo.

TALLERS

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

HATHA IOGA

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de Johanna Lozada

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 87.50 € (11 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.



foto: pexels

EXPRESSIÓ

Expressió Activitat física

MÈTODE PILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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: 53 € (10 sessions)

A càrrec d'Arleny's Bonsanto

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup L: dimarts de 18 a 19 h

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 53 € (10 sessions)

A càrrec d'Skilbo

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de Nil Ortin, entrena-

dor personal i Coach Esportiu

Preu: 58.30 € (11 sessions)

DEL 14 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup F: dimecres de 19 a 20 h

Grup G: dimecres de 20 a 21 h

A càrrec d'Skilbo

Preu: 53 € (10 sessions)

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de Nil Ortin, entrena-

dor personal i Coach Esportiu

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup M: divendres de 18.15 a 19.15 h

Grup N: divendres de 19.15 a 20.15 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

TALLERS

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

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



foto: iA

TALLER D'OSTEOPILATES

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns d'11.30 a 13 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup B: dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup C: divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 87.50 € (11 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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 19 a 20 h

Preu: 53 € (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.

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 53 € (10 sessions)

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 58.30 € (11 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.

TALLERS

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

ESTIRAMENTS

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

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.

GIMNÀSTICA DOLÇA +65 (Per persones amb mobilitat reduïda)

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: Dimarts de 10.30 a 11.30 h
Preu: 53 € (10 sessions)

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: Dijous d'11.30 a 12.30 h

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup C: Divendres de 12.15 a 13.15 h

Preu: 58.30 € (11 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.



foto: pexels

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 53 € (10 sessions)

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h
Preu: 58.30 € (11 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.**

TALLERS

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

STRETCHING

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 53 € (10 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** màrrega i tovallola o pareo.

GAC

(Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Grup C: dijous de 18 a 19 h
Preu: 58.30 € (11 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** màrrega i tovallola o pareo.

DINÀMICA POSTURAL

DEL 8 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)

Aquest taller combina exercicis suaus i conscients per millorar l'alineació, la flexibilitat i la força profunda. Integra moviments inspirats en el Pilates i el treball funcional per equilibrar el cos i afavorir el benestar. És ideal per reforçar la musculatura estabilitzadora, millorar la mobilitat i connectar amb el propi cos. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Nil Ortin

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Per realitzar aquesta activitat cal tenir controlada la lateralitat i poder mirar els exemples del professor quan s'està estirat.** **Cal dur** màrrega, tovallola i aigua.



foto: pixabay

TALLERS

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

MANTENIMENT SUAU

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)
A càrrec de Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

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.**

DEFENSA PERSONAL

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 87.50 € (11 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. Aprendre a gestionar diferents situacions de perill, abordarem tècniques de combat cos a cos, tècniques de terra... **Cal dur** roba còmoda.

ZUMBA SUAU

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 12.30 h
Preu: 53 € (10 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 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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: 53 € (10 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 53 € (10 sessions)
A càrrec de Silvia Anguera

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

DEL 21 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Grup E: dimecres de 18 a 19 h
Preu: 47.70 € (9 sessions)
A càrrec de Claudia Fuentes

TALLERS

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

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 58.30 € (11 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 proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.



foto: pexels

EXPRESSIÓ

Balls i danses

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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, cumbia, txatxatxa, conga i mambo. **No cal parella.**

DANSA ORIENTAL

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Johanna Lozada

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

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

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

Preu: 79.50 € (10 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 txatxatxa, la samba i el rock'n'roll. **La inscripció es individual i cal assistir amb parella.**

TALLERS

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

SALSA SENSE PARELLA

N

**DEL 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

Dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Comença el dia amb energia aprenent passos bàsics i combinacions de salsa d'una manera lliure i divertida. Treballarem coordinació, tècnica i moviment corporal, una activitat ideal per desconnectar, mantenir-te actiu/iva i guanyar confiança a la pista. Vine a moure't i a gaudir del ritme!

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

BALL ACTIU

**DEL 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

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

DANSA AFROCARIBENYA

**DEL 21 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 71.60 € (9 sessions)

A càrrec de Claudia Fuentes

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

RITME - BALL

**DEL 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.15 h

Grup C: dimarts de 19 a 20 h

Preu: 53 € (10 sessions)

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 58.30 € (11 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

TALLERS

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

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 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec 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'Escriptura Automàtica, els Somnis, el Dolor, el Futur i la Carta. Cal dur quadern i bolígraf.

CREATIVITAT

**DIBUIX ARTÍSTIC AMB
CARBONET AVANÇAT**

**DEL 12 DE GENER
AL 16 DE MARÇ**

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 106 € (10 sessions)

A càrrec de Gabriela Galileo

Activitat dirigida a persones amb experiència que vulguin perfeccionar la tècnica en gèneres complexos com la figura humana, la natura i el retrat.

Treballarem l'observació rigorosa com a base per aconseguir dibuixos precisos i expressius, amb exercicis de proporció, volum, carbonet i estudi del rostre, entre d'altres. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

**DIBUIX ARTÍSTIC AMB
CARBONET PER A
PRINCIPIANTS II**

**DEL 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 106 € (10 sessions)

A càrrec de Gabriela Galileo

Un taller pensat per a persones que ja han fet un trimestre de dibuix i volen seguir aprofundint-hi. Continuarem treballant amb llapis, carbonet i altres materials per perfeccionar la mirada i la tècnica, amb exercicis d'observació, natura morta, línia, taca i contrast. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs. El taller porta cursat un trimestre. Cal tenir coneixements bàsics de dibuix.**



foto: pexels

TALLERS

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

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA INICIACIÓ-CONTINUACIÓ

N

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

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

Seguirem explorant els principis de l'aquarel·la a partir de les eines que ens ofereix la història de la pintura universal. **Calen coneixements sobre les tècniques bàsiques de l'aquarel·la**, la gestió de l'aigua, pinzells, tipus de paper i la teoria del color. **Porta cursats 1 trimestre. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA AVANÇAT

**DEL 8 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**

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

Pensat per a qui ja te una base sòlida en dibuix i aquarel·la i que vulgui continuar perfeccionant la tècnica i una mirada artística pròpia. Aprofundirem en l'ús del color, la composició, l'expressivitat i els referents artístics. Combinarem 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 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

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

Explorarem i treballarem la figura humana a través de l'aquarel·la. **Cal haver cursat el curs introductori d'aquarel·la o tenir coneixements bàsics de la teoria del color, la gestió de l'aigua i l'ús de diferents pinzells i papers. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

PINTURA A L'OLI

**DEL 8 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 116.60 € (11 sessions)
A càrrec de Gabriela Galileo

Seguirem introduint-nos en la pintura mentre repassem conceptes bàsics de dibuix, composició i color. Treballarem temes variats i aprendrem a utilitzar pinzell i espàtula per crear textures i efectes que donin personalitat a cada obra. **Cal tenir nocions bàsiques de dibuix o pintura. El material s'indicarà abans d'iniciar el curs.**

TALLERS

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

TALLER DE RETRAT REALISTA

**DEL 9 DE GENER
AL 20 DE MARÇ**

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'encàix, la composició i harmonia, el clarobscur... **Cal tenir nocions bàsiques de dibuix. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

ART I VI: LETTERING EN TASSA

S

6 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 16.5 €
A càrrec d'Skilbo

Descobreix les bases de la tècnica del lettering sobre una tassa de ceràmica. Una activitat creativa i relaxant per desconnectar, gaudir d'una copa de vi blanc i endur-te a casa una peça única feta per tu. **Material inclòs al suplement:** tassa, retoladors especials i copa de vi blanc.



foto: IA

SUMINAGASHI

S

10 i 17 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 25 € (2 sessions)
Material: 15 €
A càrrec d'Skilbo

Aprèn el suminagashi, l'art japonès de marbrejat en aigua. Aprendre a crear patrons flotants amb tinta sobre l'aigua i els transferiràs al paper, obtenint composicions úniques. Explorarem colors, textures i composicions. Un espai creatiu i relaxant per gaudir del moviment de l'aigua i endur-te les teves pròpies obres a casa.

ART I VI: PERSONALITZA UN POT DE VIDRE

S

27 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
Material: 10.50 €
A càrrec d'Skilbo

Vine a gaudir d'una estona creativa mentre pintes i personalitzes un pot de vidre que podràs endur-te a casa, tot prenent una copa de vi blanc en un ambient tranquil i agradable. Desconnecta de la rutina i crea un objecte únic. **Material inclòs al suplement:** pot de vidre, pintura per a vidre i copa de vi blanc.

TALLERS

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

MIXED MEDIA LETTERING

S

12 i 19 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

Material: 7 €

A càrrec d'Skilbo

Combinarem lettering manual amb tècniques artístiques diverses, per crear composicions tipogràfiques riques i expressives. Treballarem materials mixtos, superposicions i efectes visuals que permeten desenvolupar un estil personal i explorar noves maneres de donar vida a les lletres.

CREATIVITAT

Fotografia

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL NIVELL 2

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco, fotògraf

Continua explorant la fotografia amb el mòbil, treballant ajustaments manuals, llum, color i mirada personal. Farem pràctiques de retrat, fotografia urbana, paisatge i vídeo, amb atenció a l'edició avançada. Pensat per a qui ja coneix les funcions bàsiques de la càmera. **Cal dur el mòbil carregat.**

PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

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

GUITARRA

**DEL 7 DE GENER
AL 18 DE MARÇ**

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.**

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

Nivell iniciació-continuació 1: Seguirem aprenent acords bàsics i petites melodies.

TALLERS

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

UKELELE INICIACIÓ-CONTINUACIÓ

**DEL 8 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 87.50 € (11 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 acords bàsics. Cal dur l'ukelele.**



foto: pexels

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 12 DE GENER
AL 16 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Romina Krieger, soprano i professora de cant

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 12 DE GENER
AL 16 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec de Romina Krieger, soprano i professora de cant

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



foto: pexels

RECURSOS

PLANTES D'INTERIOR: VARIETATS I CURES BÀSIQUES

S

7 DE GENER

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec d'Skilbo

Aprèn a conèixer i cuidar diferents plantes d'interior, entenent les seves necessitats de llum, aigua, humitat i substrat. Veurem exemples pràctics per adaptar-les a casa i detectar quan alguna cosa no va bé. **El preu del material inclou:** una planta de les que es parlarà a classe.

TALLERS

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

REMEIS I CURA DE LA CARA

S

9 I 16 DE GENER

Divendres de 18 a 20.30 h

Preu: 31.30 € (2 sessions)

Material: 8 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix remeis naturals per cuidar la pell de la cara i aprèn a preparar tres productes: un exfoliant suau, un tònic hidratant i una barreja d'olis personalitzada. **Cal portar un pot de vidre petit per a l'exfoliant.**

CREA UN JARDÍ EN AMPOLLA

S

28 DE GENER

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 17 €

A càrrec d'Skilbo

Descobreix com crear un terrari autosuficient dins d'una ampolla de vidre. Aprindràs a escollir les plantes adequades, preparar el sòl i mantenir aquest petit ecosistema amb molt poc manteniment. **El material inclou** l'ampolla, el substrat i tots els elements per muntar el teu propi jardí en miniatura.



foto: LA

PENSEM ELS ESPAIS

S

12 I 19 DE FEBRER

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

A càrrec d'Skilbo

Descobreix com la distribució, la llum, els colors i els materials influeixen en el teu benestar. Aprindràs les claus per millorar els espais de casa teva i prendre bones decisions, tant si vols reorganitzar-la com si prepares una reforma.

TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES

S

4 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec d'Skilbo

Aprèn a plantar, trasplantar i cuidar les teves pròpies plantes aromàtiques com alfabrega, romaní o menta. Descobriràs com mantenir-les sanes i com aprofitar-les a la cuina o com a remeis naturals. Una manera senzilla de portar un petit hort a casa teva. **El material inclou** test, terra i 2 plantes.

UNGÜENTS

S

26 DE MARÇ

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix com elaborar ungüents vegetals tradicionals per cuidar la pell, alleujar molèsties o facilitar la respiració.

TALLERS

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

Aprindràs les bases d'aquest tipus de preparacions i crearàs dos ungüents enriquits amb plantes i olis essencials per endur-te a casa. **Cal portar dos pots petits de vidre amb tapa.**



foto: Zero Waste Bcn

FRANCÈS INICIACIÓ A0 CONTINUACIÓ

DEL 7 DE GENER

AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

En aquest curs seguiran practicant vocabulari bàsic, frases senzilles i estructures per comunicar-se en situacions quotidianes. **Curs dirigit a** persones que ja saben presentar-se, dir l'alfabet i els números. **Nivell A0 Principiant. Porta cursat un trimestre.**

FRANCÈS INICIACIÓ A1 CONTINUACIÓ

DEL 7 DE GENER

AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 87.50 € (11 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Aprendrem a descriure a persones, llocs i activitats quotidianes, expressar gustos i opinions simples, i a mantenir converses bàsiques en diferents situacions. Ampliarem vocabulari, millorarem la pronunciació i ens comunicarem en situacions més variades. **Curs dirigit a persones** que ja poden presentar-se, parlar del seu entorn, fer i respondre preguntes senzilles. **Nivell A1 Élémentaire (principiant-conversa). Porta cursat un trimestre.**

IDIOMES

Tots els tallers d'idiomes excepte els marcats coma nous, porten impartits 1 trimestre.

APRÈN A PARLAR CATALÀ

DEL 13 DE GENER

AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 79.50 € (10 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, aprindràs vocabulari bàsic i estructures útils per comunicar-te en català. No calen coneixements previs; només cal tenir ganes d'aprendre i compartir!

TALLERS

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

FRANCÈS INICIACIÓ A2-B1

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Aprèn a comunicar-te en situacions quotidianes, mitjançant vocabulari útil (viatges, compres, temps lliures...) gramàtica més ampla (passat recent, futur pròxim, negacions, pronoms) i frases més completes i funcionals. Curs dirigit a persones que hagin realitzat el Nivell A1-2. **Nivell A2 Élémentaire-2. Porta cursat un trimestre.**

FRANCÈS INICIACIÓ-CONTINUACIÓ A2-B1

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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/Élémentaire Avancé – conversa, Porta cursat un trimestre.**

FRANCÈS INTERMEDI B1

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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**. Aprendre a parlar de forma més fluïda i comprensible, mitjançant temes més amplis, gramàtica intermèdia, lectures més llargues i comprensió d'àudios amb més vocabulari. **Nivell B1 Intermédiaire. Porta cursat un trimestre.**



foto: pixabay

FRANCÈS CONVERSA B1-B2

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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. **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió. Nivell B1-B2 Intermédiaire – conversa. Porta cursat un trimestre.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0 CONTINUACIÓ

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Continua iniciant-te en l'aprenentatge de la llengua des de zero. **Nivell Beginner. Porta cursat un trimestre.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 79.50 € (10 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. Porta cursat un trimestre.**



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5 CONTINUACIÓ

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

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. Porta cursat un trimestre.**

TALLERS

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-2

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

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



foto: pexels

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75-3

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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 Pre-Intermediate 0.25**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts d'11 a 12.30 h
Preu: 79.50 € (10 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysky

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 intermediari amb més fluïdesa. **Nivell Pre-Intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.5

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 87.50 € (11 sessions)
A càrrec de Michelle Przemysky

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

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.75

DEL 7 DE GENER AL 18 DE MARÇ

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

TALLERS

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

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 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 79.50 € (10 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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

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 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 79.50 € (10 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 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

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

DEL 9 DE GENER AL 20 DE MARÇ

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.**



foto: pixabay

TALLERS

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

ITALIANO A1.2

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 10 a 11.30 h
Preu: 79.50 € (10 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. Porta cursat un trimestre.**

ITALIANO A2.2

DEL 13 DE GENER AL 17 DE MARÇ

Dimarts d'11.30 a 13 h
Preu: 79.50 € (10 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. Porta cursat un trimestre.**



foto: pexels

ITALIANO INTERMEDIO B1.2

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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

Repassarem continguts com el condicional i l'imperatiu, i aprofundirem el mode subjuntiu, perquè puguem 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 aprenem.

CONVERSAZIONE IN ITALIANO – LIVELLO B2

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 87.50 € (11 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 de temes actuals, jocs de rol i 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.

TALLERS

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

INFORMATICA

Informàtica

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 2 DE FEBRER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

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



foto: pixabay

PERDRE LA POR A L'ORDINADOR

DEL 2 DE FEBRER AL 16 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

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

N

DEL 2 DE FEBRER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

Curs bàsic per saber utilitzar el Win10 i el Win11 on aprendrem a fer-ho 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

N

DEL 2 DE FEBRER AL 16 DE MARÇ

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

Vols aprendre a crear els teus propis vídeos d'una manera senzilla i pràctica? Ens endinsarem en les eines bàsiques d'edició de vídeo amb programes com Windows Movie Maker o Filmora, aprendràs a organitzar i retallar clips, afegir transicions, inserir música i textos, i exportar els teus projectes amb qualitat. **Cal dur** un portàtil. **Calen coneixements bàsics de Windows.**

CURS INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL II: INICIACIÓ AL PYTHON

N

DEL 3 DE FEBRER AL 17 DE MARÇ

Dimarts de 17 a 18.30 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)
A càrrec d'Skilbo

TALLERS

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

Apre'n les bases de la programació en Python i descobreix la lògica que hi ha darrere de moltes aplicacions d'IA. En aquest curs inicial treballaràs conceptes essencials, crearàs les teves primeres funcions i scripts i aprendràs a manipular dades. En acabar, podràs llegir i escriure codi amb confiança i començar a desenvolupar les teves pròpies solucions. **Cal dur portàtil i tenir coneixements bàsics de Windows.**

CURS MULTIMÈDIA: IMATGE I SO

**DEL 3 DE FEBRER
AL 17 DE MARÇ**

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

Descobreix com retocar les teves fotos i gestionar la música dels teus projectes. Aprendràs a millorar imatges, organitzar-les i aplicar ajustos bàsics amb el programa Gimp, i a treballar amb arxius de música, crear petites composicions i integrar-les en els teus continguts digitals amb el programa Audacity. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics de Windows.**



foto: pexels

CURS D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

**DEL 4 DE FEBRER
AL 18 DE MARÇ**

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

Apre'n 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

**DEL 4 DE FEBRER
AL 18 DE MARÇ**

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 55.65 € (7 sessions)

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

INICIACIÓ AL CANVA

12 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 12.50 € (1 sessió)
A càrrec d'Skilbo

Descobreix Canva, l'eina ideal per crear dissenys de manera fàcil i ràpida, encara que no siguis dissenyador. Aprendràs a fer flyers, pamflets i materials visuals per a ús personal o professional, i també alguns trucs de disseny que marcaran la diferència. **Cal dur portàtil o tauleta amb Win10 o Win11.**

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA I MINDFULNESS FAMILIAR DE 5 A 7 ANYS

**DEL 13 DE GENER
AL 17 DE MARÇ**

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 53 € preu per infant + 1 adult (10 sessions)
A càrrec d'Skilbo

Un taller perquè els més petits descobreixin el ioga i el mindfulness a través de jocs, contes i moviments senzills. Treballarem la calma, la concentració i la consciència corporal en família, compartint un espai de connexió i tranquil·litat. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult (preu per infant). **Cal dur màrrega.**



foto: IA

IOGA PER A MARES I NADONS

**DEL 8 DE GENER
AL 19 DE MARÇ**

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.**



foto: ipexels

CREA LLIBRETS D'HISTORIETES A PARTIR DE 5 ANYS

31 DE GENER

Dissabte de 17 a 19 h
Preu: 15.65 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 2 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Crearem històries divertides amb fruites i verdures com a protagonistes i confeccionarem una petita llibreta amb paper reutilitzat per escriure-les i il·lustrar-les. Cal portar papers usats d'una sola cara. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i un adult).**

TALLERS

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

BARRETS PER CARNESTOLTES A PARTIR DE 5 ANYS



7 DE FEBRER

Dissabte de 17 a 19 h
Preu: 15.65 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 3 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Vine a fer el teu barret... d'ar-lequí, de pirata, d'animals fan-tàstics o inclús un ram de flors primaveral!. Amb materials de fàcil accés com paper, cartoli-na, tela i cartró farem divertits barrets. Cal portar de casa papiers de diaris o revistes. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per in-fant i inclou un únic adult.**

TACO FESTA DE 5 A 10 ANYS



14 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec de Chris Pereira

Gaudiu en família preparant tacos plens de color i sabor mentre descobriu combina-cions d'ingredients frescos d'una manera divertida i crea-tiva. Una activitat pràctica per cuinar, jugar i aprendre ple-gats. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per in-fant i un únic adult.**

TRUFES I BARRETES ENERGÈTIQUES A PARTIR DE 5 ANYS



28 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 15.65 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Prepararem barretes energè-tiques i trufes saludables amb fruits secs i fruita, descobrint els ingredients i aprenent les bases per elaborar-les pas a pas. Receptes veganes i sen-se gluten (amb possible con-taminació creuada). **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per in-fant i inclou un únic adult.**

MANS A LA MASSA: PIZZA! DE 5 A 10 ANYS



7 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
Material: 8 €
A càrrec de Chris Pereira

Gaudiu en família preparant la vostra pròpia pizza: amassar, decorar i fornejar es converti-ran en un joc ple de creativitat i sabor. Una activitat divertida per aprendre i compartir bons moments... i després menjar! **Cal dur** davantal i taper. L'in-fant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per in-fant i inclou un únic adult.**

TALLERS

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

Cuina i gastronomia

HIVERN, SABORS QUE ABRACEN

DEL 8 DE GENER AL 12 DE FEBRER

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 63.60 € (6 sessions)
Material: 30 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a transformar verdures, llegums i carns en plats que reconforten i recorden a cuina de sempre. Un taller per a qui estima el sofregit, el caldo i els plats que abracen. A cada ses-sió farem també un postra. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA: SABORS I COLORS DE TEMPORADA

DEL 8 DE GENER AL 19 DE MARÇ

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 116.60 € (11 sessions)
Material: 50 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Deixa't seduir pels sabors i aromes de l'hivern amb recep-tes de temporada, reconfor-tants i plenes de color. Apren-dràs a transformar verdures i productes hivernals en plats creatius, ja siguis principiant o tinguis experiència. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

VERD I VIU: CUINA VEGETAL D'HIVERN

DEL 19 DE FEBRER AL 19 DE MARÇ

Dijous d'11 a 13 h
Preu: 53 € (5 sessions)
Material: 25 €
A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Si penses que les verdures són avorrides, aquest taller et farà canviar d'idea. Des-cobriràs plats plens de sabor —carbassa caramel·litzada, carxofes glorioses i salses irresistibles— cuinats amb temps, cura i bona espècia. Farem un postra en cada ses-sió. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

PASTA DE FULL



9 DE GENER

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

Preparem delícies de pasta de full, cruixents i fàcils, amb farcits dolços i salats i formes variades. També farem alguna salsa per a una presentació atractiva. Totes les receptes són 100% vegetals. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

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

SUSHI COM A UN AUTÈNTIC ITAMAE!

DEL 12 AL 26 DE GENER

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 37.50 € (3 sessions)

Material: 20 €

A càrrec de Mercè Jiménez d'Atavola

Aprèn a fer sushi a casa en aquest taller pràctic i divertit. Treballarem makis i ura-makis, coneixent ingredients, tècniques de tall, muntatge i presentació. Al final de les 3 sessions sortiràs preparat per sorprendre a família i amics. **Cal dur davantal, drap, baïeta i tapers.**



Foto: Mar Mediavilla

ELS PANCAKES MÉS ESPONJOSOS!

17 DE GENER

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de Mar Mediavilla, consultora gastronòmica i nutricionista

Esmorza en família amb pancakes esponjosos, vegans i sense làctics ni ous. Un taller creatiu per combinar-los amb fruita, cremes o melmelades al teu gust. **Cal dur davantal i tapers.**

CUINA SALVADORENYA

20 DE GENER

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Chris Pereira

Endinsa't en la gastronomia d'El Salvador preparant pupusas amb diferents farcits, salsa de tomàquet i acompanyaments tradicionals com plàtans amb crema i iuca fregida. Una sessió pràctica per cuinar, tastar i gaudir d'aquesta rica tradició. **Cal dur davantal i tapers.**

BEGUDES SALUDABLES

30 DE GENER

Divendres de 18 a 21 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de Mar Mediavilla, consultora gastronòmica i nutricionista

Aprèn a preparar tres begudes casolanes saludables pensades per cada època de l'any: Golden Milk, Matcha Latte i Tepache. Descobriràs receptes divertides i delicioses per gaudir tot l'any. **Cal dur davantal i pots de vidre (1L per la beguda fermentada i mida got per les altres).**

SABORS D'HIVERN, ARRELS I GUISATS RECONFORTANTS

2 DE FEBRER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 10 €

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

SEMINARIS

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

Cuinarem una crema rústica de xirivía i api amb oli de romaní i cruixent de pernil, i un ric estofat de vedella amb vi negre i bolets acompanyat d'un puré de patates trufades i mentre tot això fa xup xup... prepararem un dolç pel final. **Cal dur davantal i tapers.**

SABORS DEL SUD-EST ASIÀTIC: TAILÀNDIA, MALÀISIA I SINGAPUR

4 i 11 DE FEBRER

Dimecres de 18 a 21 h

Preu: 37.50 € (2 sessions)

Material: 12 €

A càrrec de Claudio Masala de TravelCook

Descobreix els sabors del Sud-est Asiàtic explorant cuines de Tailàndia, Malàisia i Singapur. Aprenderàs a equilibrar dolç, àcid, salat, picant i umami en plats com pad thai, laksa nyonya, nasi lemak o tom kha gai, coneixent els ingredients i històries que hi ha darrere. **Cal dur davantal i tapers.**

CUINA ITALIANA

9 DE FEBRER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Chris Pereira

Viu la passió de la cuina italiana preparant tagliatelle casolana, rotllos d'albergínia farcits i alguns postres. Una experiència plena de sabors i aromes que et transportarà a Itàlia. **Cal dur davantal i tapers.**

SABORS DE L'HIVERN MEDITERRANI

20 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

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

Aprèn a preparar un pollastre a la llimona amb olives i cuscús especiat, pastanagues rostides amb iogurt i endívies amb gorgonzola, combinant frescor i intensitat. Un taller per redescobrir els plaers de la cuina mediterrània d'hivern. **Cal dur davantal i tapers.**

CUINA ÍNDIA

23 DE FEBRER

Dilluns de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 10 €

A càrrec de Chris Pereira

Descobreix els sabors i aromes de la Índia preparant Aloo Palak, Pollastre Tikka Masala, Dal Tadka, Roti i arròs basmati. Una sessió plena d'espècies i colors que et farà viatjar amb la cuina. **Cal dur davantal i tapers.**



Foto: pexels

SEMINARIS

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

RECEPTES DE CASA NOSTRA GRUP A



24 DE FEBRER

Dimarts d'11 a 13.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 10 €
A càrrec de Chris Pereira

Endinsa't en els sabors tradicionals de casa nostra amb cap i pota, xató, trinxat i car-canyolis, aprenent tècniques clàssiques i consells pràctics. Una experiència per gaudir de la cuina casolana i compartir moments únics. **Cal dur** davantal i tapers.

DOLÇOS CÀLIDS PEL FRED



6 DE MARÇ

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

Descobreix dolços reconfortants com brioix de poma i ametlla, pastís de cítrics i crema de cafè especiada, plens d'aromes i contrastos. Receptes senzilles i creatives per aportar calidesa a l'hivern. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

RECEPTES DE CASA NOSTRA GRUP B



9 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 20.30 h
Preu: 15.65 € (1 sessió)
Material: 10 €
A càrrec de Chris Pereira

Aprèn a cuinar plats emblemàtics de la cuina catalana: fricandó, escalivada, mandonguilles amb sèpia i crema catalana, amb trucs per aconseguir resultats deliciosos i aromàtics. Ideal per portar a casa receptes tradicionals. **Cal dur** davantal i tapers.

ARROSSOS DE L'ÀSIA



13 DE MARÇ

Divendres de 18 a 21 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 5 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Descobreix la cuina de tres cultures amb tres tipus d'arròs. Cuinarem un arròs de llimona de l'Índia, farem un plat d'espinacs i arròs de Turquia i per acabar, prepararem Khao Niao Mamuang, unes postres de Tailàndia. Receptes veganes i sense gluten per gaudir d'aromes i sabors únics. **Cal dur** davantal i tapers.

HIVERN VERD, CUINA VEGETAL CREATIVA



16 DE MARÇ

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

SEMINARIS

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

ITINERARIS

Descobreix la cuina vegetal d'hivern amb tatin de porros i kale, llenties beluga amb carbassa i mousse de xocolata amb sal Maldon i oli. Receptes originals, reconfortants i plenes d'aroma. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA COREANA VEGANA



21 I 28 DE MARÇ

Dissabte d'11 a 13.30 h
Preu: 31.30 € (2 sessions)
Material: 8 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a cuinar plats coreans com tteokbokki (que en farem uns picant i d'altres suaus), gimhap i injeolmi, a més d'alguna sorpresa més. Totes les receptes són veganes i majoritàriament sense gluten. **Cal dur** davantal i tapers.

DOLÇOS DE LA CUINA CATALANA



25 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 21 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 4 €
A càrrec de Zero Waste Bcn

Aprèn a fer dolços catalans adaptats al món vegà, com crema catalana sense ous ni llet i diversos bunyols. Receptes 100% veganes. **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.

VILA DE GRÀCIA

31 DE GENER

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Plaça Trilla. Gran de Gràcia, 177 (Metro Fontana)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de Mariano Pesin d'Órbita Bcn

Descobreix la història i evolució de la Vila de Gràcia, passejant pels seus carrers i places per conèixer els seus orígens, des dels temps de les masies i les antigues rieres fins a la seva transformació en un nucli urbà.

ITINERARIS

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

LA BARCELONA MÀGICA I MISTERIOSA

7 DE FEBRER

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

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.

ruta de les espècies: AROMES DEL SUD D'ÀSIA (ÍNDIA I SUD-EST ASIÀTIC)

17 DE FEBRER

Dimarts a les 11 h
Punt de trobada: Sortida metro Sant Antoni (sortida Comte d'Urgell, davant del bar Els Tres Tombs)
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
Material: 3 €
A càrrec de Claudio Masala de Travel Cook

Vine a fer un passeig sensorial pel Sud-est Asiàtic i Índia, descobrint espècies, herbes i ingredients autèntics en racons amagats i botigues exòtiques. Degustarem i maridarem productes tradicionals mentre coneixem curiositats sobre la seva història i usos, després de la teva curiositat gastronòmica.

RUTA LITERÀRIA "NADA" DE CARMEN LAFORET

22 DE FEBRER

Diumenge a les 10.30 h
Punt de trobada: Carrer Aribau, 36, cantonada Consell de Cent
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de Mariano Pesin d'Órbita Bcn

Segueix les passes d'Andrea, protagonista de Nada (primer Premi Nadal l'any 1945), recorrent el carrer Aribau i el Raval, escenaris clau de la Barcelona de postguerra que van inspirar Carmen Laforet. Una manera única de redescobrir la ciutat a través de la literatura.



foto: ABC - Carmen laforet

ITINERARIS

POBLENOU: LA CIUTAT DEL FUTUR

28 DE FEBRER

Dissabte a les 10.30 h
Punt de trobada: Avinguda Meridiana amb el C/ Ali Bei
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Descobreix el Poblenou modern i sostenible, on art, tradició i tecnologia conviuen en arquitectures contemporànies. Recorrem llocs emblemàtics com l'Auditori, el Teatre Nacional, el Mercat dels Encants, Disseny Hub, la Torre Glòries i el Districte 22@.

RUTA MISTERIS, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

7 DE MARÇ

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

Recorre els carrers més obscurs de Barcelona i descobreix assassins, heretges, fantasmes i crims que han marcat la història de la ciutat i coneix alguns dels episodis més dramàtics i esgarriuosos que han esdevingut als seus vials, com la Vampira del Raval, l'Hostal de la Flor del Lliri o els secrets dels templers.

LES ENTRANYES DE LA CIUTAT: LES CLAVEGUERES

21 DE MARÇ

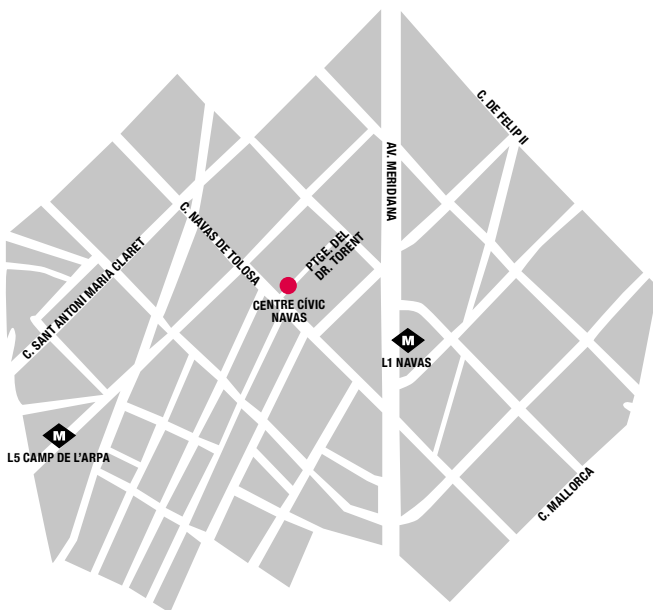
Dissabte a les 11.30 h
Punt de trobada: Passeig de Sant Joan, 91
Durada: aprox. 1 hora
Preu: Activitat gratuïta amb inscripció prèvia
Material: 3 €
A càrrec de la XEAB (Xarxa d'Equipaments Ambientals de Barcelona)

La xarxa de clavegueram garanteix la higiene i la salut pública, evita inundacions i facilita el sanejament de les aigües residuals. És, per tant, important tenir en compte tot el cicle de l'aigua dins de la planificació urbanística d'una ciutat. Visitarem un tram de les clavegueres. T'animes a descobrir-lo? Normativa: sabata tancada, màniga i pantaló llarg (per seguretat).



foto: aula mediambient

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

