



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

FEBRER
MAIG24




COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

• Un cop iniciada l'activitat general el 12 de febrer de 2024, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 15 de gener al 2 de febrer de 2024

1. Fes la inscripció a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: granollers.cat/centrescivics i inscriu-te a les activitats triades.
2. Fes el pagament amb targeta (tant presencialment com a través de la web).
3. Nota: hi ha cursos per als quals només es pot efectuar el pagament a través de transferència bancària o ingrés. Estan marcats amb la següent icona .

CAL TENIR EN COMPTE

• En el cas de les activitats que només es poden pagar per transferència, cal fer arribar al centre el comprovant de pagament en un termini de 5 dies hàbils des de la notificació de la plaça. En cas que no s'entregui dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant. En tots els casos, la plaça no es considerarà ocupada fins que es faci efectiu el pagament.

- Cal fer un pagament individual per a cada taller i per persona.
- Una vegada efectuat el pagament, no es retornaran els diners de la inscripció a partir de l'inici de l'activitat general, el 12 de febrer de 2024.
- El material fungible que sigui necessari per al taller va a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller se n'especifica l'import.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants i el de canviar i/o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu, et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.

· Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal:
 3,45 euros/h, les persones de més de 26 anys
 2,55 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys o persones aturades.

1. Aquests preus i descomptes s'apliquen en el cas de les activitats municipals.



activitats

TALLER D'ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Treballa la flexibilitat i l'elasticitat dels teus músculs a través d'estiraments i l'automassatge. Coneix el teu cos i allibera't de les tensions acumulades del dia a dia i millora la teva salut.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A GENT GRAN

Adreçat a la gent gran del barri de Can Bassa.

Dilluns i dijous, del 12 febrer al 30 de maig de 2024, de 16 a 17 h

A càrrec de Marta Gutiérrez

Preu: 6 € (29 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Bassa i tenen preferència les persones del barri.

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



MICROGIMNÀSTICA

Desperta i escolta el cos per aconseguir una musculatura més flexible, reduir la tensió i minimitzar el dolor a través d'una sèrie d'estiraments i petits exercicis. Un cos distès i en forma ens ajuda a relaxar la ment i ens aporta equilibri i benestar. Activitat apta per a qualsevol edat i condició física.

Tarda: dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 52,50 € (46,50 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

Matí: divendres del 16 de febrer al 31 de maig de 2024, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 27,50 €* (21,50 €* els socis de l'AV Hostal)
(11 sessions)

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 23-24**

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BALLS EN LÍNIA AL NORD

Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprendreàs coreografies en la modalitat de ball en línia.

Apte per totes les edats.

Matí: dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, d'11 a 12 h

Preu: 37,10 € (31,10 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

Tarda: dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 39,75 € (33,75 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Valentí i Felip

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CUIDA'T, MOU-TE I JUGA



Cerca el benestar físic mitjançant exercicis i jocs per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri, el to muscular i la coordinació. Desenvolupa les relacions socials a través de l'activitat física en un ambient únic, dinàmic, musical, divertit i 100% saludable.

**Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 18.30 a 19.30 h**

Preu: 92 € (87 € euros els socis de l'AV Tres Torres)
(14 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BALLS EN LÍNIA CAN GILI

Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprenderàs coreografies en la modalitat de ball en línia amb tota mena d'estils musicals. Apte per a totes les edats. Prioritat per als veïns i veïnes del barri de Can Gili.

**Divendres, del 16 de febrer al 31 de maig de 2024,
de 17 a 18 h**

Preu: 5 € (11 sessions)

A càrrec de Valentí Grau

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Gili amb prioritat per a les persones que viuen al barri.

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

HIPOPRESSIUS



Taller a base d'exercicis posturals i respiratoris. Es treballarà la consciència corporal i el canvi d'hàbits reeducant tot el treball del cos per a una millor qualitat de vida.

**Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024,
de 18.45 a 19.30 h**

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024,
de 18.15 a 19.15 h (14 sessions)

Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV de Can Bassa)

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024,
de 19.30 a 20.30 h (14 sessions)

Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV de Can Bassa)

Grup dijous:

Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 19.30 a 20.30 h (15 sessions)

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

ZUMBA NORD MATÍ

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

**Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024,
de 9.45 a 10.45 h**

Preu: 52,50 € (46,50 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Inés Medaura, instructora de zumba

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



ZUMBA A CAN GILI

Espai per ballar i posar-te en forma de manera divertida i amb molt de ritme!

**Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024,
de 20 a 21 h**

Preu: 49 € (14 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

ZUMBA A CAN BASSA

Espai per ballar i posar-te en forma de manera divertida i amb molt de ritme!

**Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024,
de 19.30 a 20.30 h**

Preu: 56,50 € (52,50 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(15 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

ZUMBA NORD TARDA

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

**Dimecres del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 19.30 a 20.30 h**

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

A càrrec d'Arlet Roura

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



Espai dedicat al silenci intern i la quietud mental.

Diferents tipus de meditació a través de la respiració i el moviment per tenir consciència de la presència.

**Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024,
de 19.45 a 20.45 h**

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

SHAOLIN KUNGFU

El Shaolin kungfu és un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual. Treballarem l'autodisciplina, la forma física, la concentració i la pau emocional.

Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 82,74 € (14 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

HATA IOGA PALOU

Millora el teu estat físic i mental a través d'exercicis de ioga suaus i efectius.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 59,50 € (14 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

HATHA IOGA CAN GILI

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendre a relaxar la ment i el sistema nerviós. També treballarem la força, la flexibilitat i l'equilibri tant del cos com de la ment.

Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024

Grup 1: de 17 a 18.15 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 74,81 € (15 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hatha ioga

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

HATHA IOGA CAN BASSA

El ioga és una de les millors disciplines per a la cura de la nostra salut. És molt més que fer exercici físic, ja que també involucra el nostre estat mental i espiritual. Desenvoluparem l'habilitat d'estar en consciència amb el nostre cos a través d'àsanes i meditació.

Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(15 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

HATA IOGA NORD

Practica aquesta disciplina de força que busca l'equilibri de les polaritats del nostre interior. Cuida la teva salut física i mental.

Grup matí: divendres, del 16 de febrer al 31 de maig de 2024, d'11.15 a 12.15 h

Preu matí: 38,50 € (32,50 € els socis de l'AV Hostal)
(11 sessions)

Grup tarda: dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024, de 19 a 20 h

Preu tarda: 52,50 € (46,50 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



IOGA ESQUENA SANA



Amb les classes de ioga terapèutic guanyaràs consciència corporal plena aprenent a deixar anar les tensions a través d'una respiració fluida, acompanyada del moviment i les àssanes (postures) i afavoriràs la sanació del cos.

**Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024,
de 18.30 a 19.30 h**

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (15 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada. Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les en el dia a dia.

**Divendres, del 16 de febrer al 31 de maig de 2024,
de 17.30 a 18.30 h**

Preu: 9 € (11 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TAITXÍ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 16.15 a 17.15 h**

Preu: 9 € (14 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE QIGONG

El qigong és una disciplina xinesa per a la salut. El poden practicar persones de totes les edats i amb diferents condicions físiques. És una pràctica suau que emfatitza la relaxació i la calma interior. Amb els seus exercicis podràs millorar la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, flexibilitzar el cos i tonificar músculs. Com a meditació crea harmonia entre cos i ment.

Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 10 a 11.30 h

A càrrec de David Paniagua

Preu: 52,50 € (46,50 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. En aquest taller aprofundirem dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals i ampliant tot el treball d'iniciació. Apte també per a totes les edats i nivells.

Divendres, del 16 de febrer al 31 de maig de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 65,01 € (11 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



TALLER D'ESCRITURA BIOGRÀFICA

Estimula la teva memòria amb aquest taller d'escriptura biogràfica. A més a més de treballar la ment, podràs adquirir tècniques d'escriptura.

Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 € (Gratuït per als socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Lucia de la Maza

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaran un envelliment saludable.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 18 a 19 h (14 sessions)

Preu: Gratuït

A càrrec de Carlos Parra

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Bassa i tenen preferència les persones del barri de Can Bassa.

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaran un envelliment saludable.

Centre Cívic Can Gili: dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 16.30 a 17.30 h (14 sessions)

Centre Cívic Can Bassa: dimecres del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 16.30 a 17.30 h (14 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

ACTIVA LA MENT: ENTRENAMENT DE LES HABILITATS COGNITIVES (ATENCIÓ, CONCENTRACIÓ I MEMÒRIA)

Espai per promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaràn un envelliment saludable.

A partir dels 45 anys i fins als 85 anys.

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 18.15 a 19.15 h**

Preu: 45 € (40 € els socis de l'AV Tres Torres)
(14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. Per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

**Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 10 a 11 h**

Preu: 37,50 € (31,50 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE MEMÒRIA

I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. Per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

**Divendres, del 16 de febrer al 31 de maig de 2024,
de 9 a 10 h**

Preu: 30,10 € (14 sessions)

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BIJUTERIA TÈXTEL RECICLADA

Dona una segona vida a les teves peces de roba transformant-les en diferents accessoris de bijuteria d'allò més originals i divertits. Per què amb el reciclatge ja no n'hi ha prou, reutilitza!

Dijous 14 i 21 de març de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 13,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat

10,20 € (2 sessions)

A càrrec de Montse Pérez

Lloc: Centre Cívic Nord

VITRALLS

Utilitzem el vidre i la tècnica Tiffany per desenvolupar la creativitat artística que tots tenim. Aprenem a tallar i polir el vidre i fem petites interpretacions de pintures amb vidre, quadres, caixes, làmpades... I podem dissenyar les nostres pròpies peces.

Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 18 a 20.30 h

Preu: 92,48 € (15 sessions)

A càrrec de Víctor López

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



AQUAREL·LA

L'aquarel·la és immediata i fresca. S'asseca ràpidament i permet transportar-se fàcilment per pintar a qualsevol lloc. En aquest curs coneixerem quines són les particularitats i les diferents tècniques i maneres d'aplicar-la per aconseguir diferents resultats. Aprendre a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treball propis de cadascú.

Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 104,40 € (15 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE TAPÍS EN MACRAMÉ

Crea pas a pas un tapís de macramé en gran format amb cotó reciclat. Aprèn diferents punts que et permetran elaborar el teu tapís i consolidar la tècnica del macramé. El disseny es treballarà sobre un disseny comú, però cadascú podrà personalitzar el seu tapís al gust.

Dijous, del 29 de febrer al 21 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 27,60€ (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 20,40 € (4 sessions)

A càrrec d'Ariadna Estany

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



DIBUIX I PINTURA CREATIVA

A dibuixar i pintar se n'aprèn, és una capacitat pròpia de l'ésser humà. Si tens ganes de perdre la por al paper en blanc i desmuntar creences que limiten la teva creativitat, aquest és el teu taller.

**Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 18.30 a 20.30 h**

Preu: 94,50 € (15 sessions)

A càrrec de Nataly Prada

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TÈCNIQUES DE DIBUIX I PINTURA

Explora i aprofundeix en les possibilitats dels materials i de la teva capacitat plàstica i creativa. Aprèn diferents tècniques per aconseguir diversos resultats i al mateix temps poder conèixer millor els materials que utilitzem. No cal tenir coneixements previs de dibuix i pintura.

**Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 18.30 a 20.30 h**

Preu: 105 € (99 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(15 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec dels participants

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

EXPRESSIÓ I MOVIMENT

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del twerk i el booty dance i en coneixeràs els orígens i entindràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren el control del teu cos treballant el centre de plaer, reforçant el core i desbloquejant la pelvis. Reflexionarem al voltant de com ens sentim i quin paper juguen aquestes danses dins la cultura de masses. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual de les dones.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 73,50 € (67,50 €, socis de l'AV de l'Hostal)
(14 sessions)

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 23/24**
A càrrec de Júlia Hernamperez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BALLS DE SALÓ I LLATINS



Classes de balls de saló i balls llatins com: txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, mambo, tango, merengue, bachata, vals vienès, rock, cúmbia, rumba, bolero, etc.

Aprenderàs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell avançat. Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 21 a 22 h (15 sessions)

Nivell mitjà. Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 20 a 21 h (15 sessions)

Nivell inicial. Dimecres del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 21 a 22 h (14 sessions)

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 85 € (80 €, socis AV Tres Torres)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

SEVILLANES INTERMEDI

Tens nocions de sevillanes i vols perfeccionar-les? Aquest és el teu curs!

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 17.30 a 18.30 h**

A càrrec de Rafael Moreno

Preu: 63,58 € (17 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

FLAMENC INTERMEDI

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo? Aquest és el teu curs!

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 18.45 a 19.45 h**

Preu: 63,58 € (17 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

FLAMENC INICIAL

Vols aprendre a ballar flamenc? Aquest és el teu curs!

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 20 a 21 h**

Preu: 63,58 € (17 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



SEVILLANES CAN GILI

Nivell intermedi

Si tens un nivell mitjà de sevillanes, segueix aprenent-ne a ballar, el ball estrella de la cultura andalusa.

Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 64,50 € (15 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE CAJÓN FLAMENC

Introdueix-te en la tècnica per aprendre a tocar el cajón flamenc. Coneix diversos ritmes d'aquest gran instrument i coneix la cultura del flamenc a través de la música.

Dijous, del 11 i 18 d'abril de 2024, de 20 a 21 h

A càrrec de Vanesa Martos

Preu: 10 € (2 sessions)

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

GUIARRA



Nivell inicial

És un apropament a la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords, i arpeigs.

Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024, de 20 a 21 h

Nivell Intermedi

Continuïtat del curs inicial, on coneixerem tècniques més complexes: acords de celleta, compassos compostos i arranjaments barrejant diverses tècniques.

Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024, de 21 a 22 h

A càrrec de David López

Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (15 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

INTERPRETACIÓ TEATRAL NIVELL BÀSIC: POSA'T EN JOC EN ESCÈNICA

Com es crea un personatge? Com cobra vida en una escena? I el text, com l'incorporem i el fem nostre? Anirem endinsant-nos en el treball actoral amb l'objectiu de posar-nos en joc i arribar a presentar una peça teatral de petit format (monòleg-escena).

**Dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024,
de 19 a 20.30 h**

A càrrec de Dani Codina

Preu: 96,75 € (15 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ AL TEATRE

Comencem a caminar en la pràctica teatral a partir d'exercicis d'expressió corporal, veu, rol i creació. Les dinàmiques de treball grupal i el joc dramàtic ens permetran posar-nos en joc de forma progressiva i començar l'aventura del món teatral.

**Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024,
de 19.30 a 21 h**

A càrrec de Dani Codina i M. José Ribadeneira

Preu: 90,30 € (14 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

IMPROVISACIÓ

Vine a gaudir de la tècnica de la improvisació teatral, posaràs en joc eines i recursos per a la pràctica de la improvisació que et permetran gaudir i afrontar reptes escènics i a la vida diària individualment i en grup.

**Dijous, del 15 de febrer al 30 de maig de 2024,
de 19 a 20.30 h**

A càrrec de Dani Codina

Preu: 96,75 € (15 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TERRA I FOGONS

TREU PARTIT A LA TEVA AIRFRYER

L'airfryer és un electrodomèstic que et permet coure els aliments sense necessitat de submergir-los en oli. Ves més enllà de fregir patates i explora un gran ventall de receptes espectaculars per cuinar-les amb l'airfryer.

Dilluns, 12 i 19 de febrer de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 13,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ESCOLA DE CUINA:

CUINA TRADICIONAL CATALANA

A l'escola de cuina et sentiràs com a casa! Tant si no tens ni idea de cuina com si el que vols és millorar les teves receptes, no et perdís el curs de cuina tradicional catalana. Tornen els sabors més succulents de la cuina a foc lent.

Dimecres, 14 i 13 de febrer i 6 i 13 de març de 2024, de 19 a 21 h (4 sessions)

Preu: 27,60 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 20,40 € (4 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili



SANDVITXOS VEGETALS

Aprenen a combinar aliments i salses per crear sandvitxos d'allò més originals. Descobreix la gran varietat que t'ofereixen les verdures i d'altres elements vegetals. Sandvitxos irresistibles, per clavar-hi mossegada!

Dimecres, 14 i 21 de febrer de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 13,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20€ (2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Lloc: Centre Cívic Palou

TERRA DE COQUES:

LES MILLORS COQUES SALADES

A l'edat mitjana ja se'n feien! Coneix com han evolucionat les coques salades de recapte que ens ofereix cada zona. Com que el recapte és molt ampli, els ingredients de cada coca depenen del cultiu i del rebost d'allà on es fa. Endinsa't en aquest senzill però deliciós menjar.

Dilluns 4 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90€ (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10€ (1 sessió)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

PLATS ASIÀTICS VEGETARIANS

La dieta vegetariana a Àsia data des del s. V aC. Dins la societat asiàtica la dieta vegetariana està molt arrelada culturalment i és una de les més riques i variades en nutrients. Descobreix els millors plats vegetarians que provenen de l'Àsia i coneix la filosofia que s'hi amaga.

Dilluns 11 i 18 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 13,80€ (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20€ (2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Lloc: Centre Cívic Can Gili

MONOGRÀFICS DE PASTA FRESCA

Si t'encanta la pasta, no et perdís aquests genials monogràfics on aprendre a fer pasta fresca. Prepara els increïbles tagliatelle amb l'autèntica carbonara, els raviolis d'espinaç i ricotta amb pesto, la pasta farcida fer excel·lència i els gnocchi estil del sud d'Itàlia, amb burro e salvia, més suaus, més esponjosos. Buon appetito!

Taller de tagliatelle

Dimecres 20 de març de 2024, de 19 a 21 h

Taller de ravioli

Dijous 21 de març de 2024, de 19 a 21 h

Taller de gnocchi

Divendres 22 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (per cada sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10€
(per cada sessió)

A càrrec de Núria Ventura (@quarantatres)

Lloc: Centre Cívic Can Gili

MENÚS SALUDABLES I SOSTENIBLES DE PRIMAVERA!

Elabora un menú setmanal amb productes de primavera equilibrat i lliure de carn de manera sostenible. Coneix alternatives de compra sostenible (cooperatives de consum, Km 0, ...) com aprofitar al màxim els aliments i com cuinar-los per extraure'n les fonts més riques en nutrients.

Dimecres 3 i 10 d'abril de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 13,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20 €
(2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Lloc: Centre Cívic Palou

TAST DE VINS ROSATS

Un tast de vins d'allò més nostrat! Descobreix una selecció sorprenent de vins rosats amb de la nostra terra. Indaga en l'art del vi i educa els teus sentits.

Dijous 11 d'abril de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10€ (1 sessió)

A càrrec de Marta Clot, de Vi i Companyia

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TOCATS PEL DOLÇ

• TERRA DE COQUES: LES MILLORS COQUES DOLCES

Si no n'has tingut prou amb les coques salades, aquí venen les coques per als més llaminers. Aprèn a elaborar les millors coques dolces que faran del teu paladar una autèntica festa.

Dilluns 11 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10€ (1 sessió)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

• ESCOLA DE CUINA DE REBOSTERIA: COBERTURES I FARCITS TOT TERRENY

Si la rebosteria bàsica ja no té secrets per a tu, o bé vols aprofundir-hi des de la base, no et pots perdre aquest taller on aprendràs a preparar els millors farcits i cobertures per als pastissos i pastes d'allò més versàtils.

Dilluns 18 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10 € (1 sessió)

A càrrec de Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

RECursos

INICIACIÓ A L'APICULTURA

En aquest curs d'introducció l'apicultura coneixeràs tot el necessari sobre com gestionar les abelles de la mel d'una manera natural i respectuosa. Aprèn a crear apiaris sostenibles d'autoconsum o de petita producció, i la importància de l'eixam com a superorganisme, la relació amb l'entorn i les seves necessitats.

Dimecres, del 28 de febrer al 20 de març de 2024, de 18.30 a 21 h

Preu: 34,50 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 25,50 € (4 sessions)

A càrrec d'Aida Palau, de Les Apicultores

Lloc: Centre Cívic Palou

XERRADA: AMOR I DOLOR EN L'ART - FRIDA KHALO

En aquesta xerrada farem un recorregut per la vida i l'obra d'una de les dones més icòniques del s. XX l'artista Frida Kahlo, més enllà del seu exòtic aspecte viatjarem al seu món simbòlic i ple de referències a la seva cultura, creences i mites.

Dimarts 5 de març de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 6,90 €

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10 €

A càrrec de Montse Pérez

Lloc: Centre Cívic Nord



TALLER D'ECOEMBOLCALLS

Fes els teus propis ecoembolcalls amb cera verge d'abella per embolcallar, transportar i conservar els aliments. Una l'alternativa natural i ecològica a l'ús de plàstic film i l'alumini. Redueix l'ús de plàstic i beneficia't de les propietats de la cera verge d'abella; els aliments duren més temps i evitem el malbaratament alimentari.

Dimarts, 12 de març de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10 € (1 sessió)

A càrrec d'Aida Palau, de Les Apicultores

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PASSEJADA PER LA FLORA DE PALOU

Coneix la flora de Palou amb una passejada d'allò més especial. Podràs conèixer els principals arbres i arbustos, parlarem dels usos i les propietats de les plantes que ens envolten i com podem aplicar-los en el nostre dia a dia. Passegem per Palou?

Dimecres 17 d'abril de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 6,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 5,10 € (1 sessió)

A càrrec d'Aida Grima, de Geoblau

Lloc: Centre Cívic Palou

CONVERSA EN ANGLÈS A CAN BASSA

Vols continuar millorant el teu anglès? Practica'l parlant-lo a través de converses interessants i profundes trencades amb jocs, rialles i alegria. Tot això i més amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa. Gaudeix d'una classe diferent d'anglès!

Nivell intermediate.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 74,56 € (70,56 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Tiffany Jones

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CONVERSA EN ANGLÈS A PALOU

Practica l'anglès de manera divertida i flexible amb el suport i l'ajuda d'una professora qualificada. Parlem de cultura, actualitat, cinema, cuina... És necessari tenir un nivell d'anglès intermedi.

Dilluns, del 12 de febrer al 27 de maig de 2024, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Maida Garcia

Preu: 78,54 € (14 sessions)

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

AUTODEFENSA PERSONAL

ADREÇADA A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones a partir de 16 anys. Tenen prioritat les dones residents a Granollers. Activitat física on s'utilitzaran eines de les arts marcial per a respondre a diferents tipus d'agressions per defensar-te.

Dijous, del 15 de febrer al 9 de maig de 2024, de 18.30 a 20.30 h (12 sessions)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de l'associació feminista Sorotopia

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones

Lloc: Centre Cívic Palou



FOTOGRAFIA

INICIA'T A LA FOTOGRAFIA DIGITAL NIVELL 2

Inicia't en la fotografia digital d'una manera pràctica, aprèn a treure profit de la teva càmera i coneix totes les possibilitats que t'ofereix.

Nota: cal portar càmera rèflex digital amb opció de mode manual.

Dimecres, del 14 de febrer al 22 de maig de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 87,75 (13 sessions)

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Cristina Forés

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

DIARI FOTOGRÀFIC: TALLER DE FOTOGRAFIA I ESCRIPTURA VIVENCIAL

Aquest taller busca l'expressió de la identitat personal i l'exploració de l'entorn i el barri a través de la creació d'un diari fotogràfic. Durant el procés podràs narrar diferents històries i aspectes des del punt de vista personal, fent ús de l'autoretrat, la fotografia i l'escriptura, finalitzarem amb un projecte expositiu col·lectiu. No cal tenir coneixements previs de fotografia ni escriptura.

Nota: Cal portar càmera o telèfon mòbil amb càmera

Dimecres, del 14 de febrer al 15 de maig de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 48 € (42 €, socis de l'AV de l'Hostal) (12 sessions)

Organització: AV Hostal

A càrrec de Constanza Klaric, psicòloga i mediatora artística, i Àngel Cristi, fotògraf, actor i mediador artístic

Lloc: Centre Cívic Nord

FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord, amb l'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.

Dilluns i dimecres, del 12 de febrer al 22 d'abril de 2023, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Els dies de les píndoles formatives no hi haurà aula oberta.

PÍNDOLES FORMATIVES

• FOTOS DEL MÒBIL: COM LES EMMAGATZEMO? QUÈ FAIG SI M'HE QUEDAT SENSE ESPAI?

Aprèn a gestionar el món de les fotos al teu dispositiu mòbil. Coneix les diferents opcions d'emmagatzematge i com transferir-les de manera segura al núvol o a altres dispositius. Evita la pèrdua de les teves fotos més valuoses i aconsegueix una col·lecció de fotos ordenada i protegida.

Dimecres, 21 de febrer de 2024, de 16.15 a 18.15 h

• SALUT I MÒBIL: COM POT MILLORAR LA MEVA SALUT EL TELÈFON MÒBIL?

Treu partit al teu mòbil i millora la teva salut. Descobreix com utilitzar la tecnologia sanitària a través d'aplicacions i per fer un seguiment de la teva forma física, nutrició i benestar en general.

Dimecres, 20 de març de 2024, de 16.15 a 18.15 h

• COMPRES PER INTERNET DE MANERA SEGURA

Aprèn com navegar, seleccionar i comprar productes mantenint la teva informació personal i financera segura. Descobreix els secrets de les compres segures a internet i oblida't de les amenaces cibernètiques.

Dilluns, 17 d'abril de 2024, de 16.15 a 18.15 h

Totes les píndoles són gratuïtes amb inscripció prèvia

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

ZONA JOVE CAN BASSA

Espai d'acompanyament acadèmic on rebràs eines per millorar en els estudis.

També es faran tota mena d'accions i activitats especials relacionades amb els vostres interessos, l'oci i la ciutat: tallers, visites a altres equipaments com el cinema o el teatre i d'altres qüestions que tu vulguis proposar!

Dimarts i dijous, fins al 30 de maig de 2024, de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

> LOCALITZACIÓ



Centre Cívic Can Bassa

Plaça de Joan Oliver, 1 | 08402

Tel. 93 842 66 85 | centrecivicanbassa@granollers.cat



Centre Cívic Can Gili

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 | 08403

Tel. 93 849 90 45 | centreciviccangili@granollers.cat



Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n | 08401

Tel. 93 879 24 69 | centrecivicpalou@granollers.cat



Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 | 08402

Tel. 93 879 58 92 | centrecivicjaumeoller@granollers.cat



Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 | 08401

Tel. 93 840 60 69 | centrecivicnord@granollers.cat

Horari

De dilluns a dijous de 16 a 21 h

i divendres de 17 a 21 h

Matí Centre Cívic Nord: de 9 a 13.30 h



Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació

www.granollers.cat/centrescivics

infocentrescivics@granollers.cat



@centrescivicsgranollers