



centres cívics

ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS



Segueix-nos a Facebook
@centrescivicsgranollers

OCTUBRE 21
GENER 22



#segueixcultura

PER FRENAR LA TRANSMISSIÓ DEL VIRUS LA TEVA COL·LABORACIÓ ÉS FONAMENTAL



FES SERVIR
LA MASCARETA



MANTINGUES LA
DISTÀNCIA DE SEGURETAT
DE 2 M ENTRE PERSONES



RENTA'T BÉ LES MANS
O FES SERVIR
SOLUCIÓ ALCOHÒLICA

GRÀCIES PER PROTEGIR-TE I AJUDAR A ATURAR LA COVID-19



Ajuntament de Granollers


COM US PODEU INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

- Tots els cursos i tallers dels centres cívics seran presencials si les mesures epidemiològiques ho permeten. En cas que no ho permetin, algunes de les activitats passaran a ser en línia i d'altres quedaran suspeses (queda indicat a cada curs).
- Un cop iniciada l'activitat el 13 d'octubre de 2021, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 13 de setembre a l'1 d'octubre de 2021

1. Fes la inscripció a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: www.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.

- En els cursos en línia les instruccions relatives a com entrar al taller o com fer servir l'eina de videoconferència, entre altres, seran enviades amb uns dies d'antelació a les persones inscrites abans de l'inici de l'activitat.
- 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.
- Les activitats culturals i els esdeveniments artístics es realitzaran sota estrictes mesures de seguretat i higiene.
- En cas d'un nou confinament, les activitats es faran en línia en la mesura del possible.

- Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal:
 - 3,30 euros/h, les persones de més de 26 anys
 - 2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys o persones aturades.
- Per a les xerrades:
 - 1,44 €/hora, les persones de més de 26 anys
 - 1,13 €/hora, les més joves de 26 anys i les més grans de 60 anys o persones aturades.

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



activitats

EN FORMA! GIMNÀSTICA

DE MANTENIMENT

A través de diferents exercicis treballarem l'agilitat, la flexibilitat i la postura. Acompanyarem els exercicis amb música i amb la respiració adequada, potenciant la mobilitat de cadascú.

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

Preu: 45,50 € (39,55 € els socis de l'AV Hostal)

(13 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

PER A GENT GRAN

Adreçat a la gent gran del barri de Can Bassa.

Dilluns i dijous, del 18 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 16.15 a 17 h

A càrrec d'Ester Bonachera

Preu: 6 € (25 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al centre cívic Can Bassa

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs quedarà suspès.

EN FORMA!

Si vols millorar la teva salut, posa't en forma amb la gimnàstica de manteniment que s'adapta a les teves necessitats.

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 76,83 € (13 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

CUIDA'T, MOU-TE I JUGA: GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Cercarem el nostre benestar físic mitjançant exercicis 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, divertit i 100 % saludable!

Dijous, del 14 d'octubre al 27 de gener de 2022, de 18.15 a 19.15 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

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

BALLS EN LÍNIA

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

Apte per totes les edats.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, d'11 a 12 h

A càrrec de Sílvia Ramírez

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

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

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 18 d'octubre al 24 de gener de 2022, de 18.15 a 19 h

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

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

PILATES

◆ GRUP DILLUNS:

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 50,20 € (46,20 € els socis de l'AV Can Bassa)
(11 sessions)

◆ GRUP DIJOUS:

Dijous, del 14 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 19.30 a 20.30 h

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

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

ZUMBA NORD

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!

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

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

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.



ZUMBA CAN GILI

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 bona estona ben divertida ballant!

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 43,45 € (11 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

ZUMBA A CAN BASSA

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

Dimarts, del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 19 a 20 h

Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV de Can Bassa)(12 sessions)

A càrrec de Jèssica Rodríguez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

BODYCOMBAT



El bodycombat és un programa d'exercicis cardiovasculars que es realitza en grup i consisteix a fer moviments de diferents arts marcials com el taekwondo, el karate, la capoeira, el muay thay (la boxa tailandesa), el taitxí o la boxa, entre d'altres, a través de coreografies amb música en què es poden exercitar els braços, l'esquena, les cames i els abdominals, permetent així millorar la flexibilitat, la força, la coordinació i la resistència cardiovascular.

Dimarts, del 19 d'octubre al 25 de gener de 2022, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 60 € (55 € socis de l'AV Tres Torres)
(12 sessions)

A càrrec de Camila Varietti

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



Espai dedicat al silenci intern i la quietud mental. Diferents tipus de meditació a través del so i la vibració.

Dilluns, del 18 d'octubre al 24 de gener de 2022, de 19.15 a 20.15 h

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

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

MEDITACIÓ

Treballa l'autoconeixement i la plena consciència a través de la meditació guiada. Aprèn a tenir una postura corporal correcta, afavorint la lliure circulació d'aire i d'energia pel teu cos. Gaudeix dels seus beneficis des de casa i adquireix les eines per practicar-la.

Dimarts, del 19 d'octubre al 9 de novembre de 2021, de 19 a 20 h

Preu: 13,20 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 9,88 € (4 sessions)

A càrrec d'Anna Ortiz

Lloc: Curs en línia a través de la plataforma Zoom

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 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 76,83 € (13 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

IOGA PER MILLORAR LA POSTURA

Al llarg del dia acumulem moltes tensions i males postures a conseqüència d'estar molt de temps seguts o drets. Connecta't i descobreix el ioga postural, podràs alliberar tensions i recuperar la postura adequada pel teu cos.

Dilluns, del 18 d'octubre al 29 de novembre de 2021, de 19 a 20 h

Preu: 19,80 € (6 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 14,82 € (6 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Lloc: Curs en línia a través de la plataforma Zoom

HATHA IOGA

◆ NIVELL 1

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.

◆ NIVELL 2

És el ioga de la força: treballarem la força, la flexibilitat i l'equilibri tant del cos com de la ment.

Dimarts, del 19 d'octubre del 2021 al 25 de gener de 2022

Grup Nivell 1: de 17 a 18.15 h

Grup Nivell 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 57,75 € (12 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de hatha ioga

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.



HATHA IOGA

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 14 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

IOGA

La pràctica del ioga té com a finalitat retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral: exercici adequat (àsanes), respiració adequada (pranaiames), relaxació adequada (savasana), pensament positiu i meditació (vedanta i dhyana).

Grup matí: divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener del 2022, de 10 a 11.30 h

Preu matí: 81,90 € (75,90 € els socis de l'AV Hostal) (13 sessions)

Grup tarda: dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 19 a 20.30 h

Preu tarda: 81,90 € (75,90 € els socis de l'AV Hostal) (13 sessions)

A càrrec d'Anna Ortiz

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

IOGA TERAPÈUTIC, ESQUENA SANA

Aconsegueix una consciència corporal plena aprenent a deixar anar les tensions a través d'una respiració fluida, acompanyada del moviment i la respiració dels exercicis de ioga.

Dijous, 14 d'octubre al 27 de gener de 2022, de 19.30 a 20.30 h

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

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

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 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 9 € (13 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

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.

Dimarts del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 16.15 a 18.15 h

Preu: 9 € (12 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

TXIKUNG I TAITXÍ

El txikung i el taitxí són dues disciplines xineses per a la salut. Les 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.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Àngels Vendrell

Preu: 57,75 € (11 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

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 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 19.30 a 21 h

Preu: 76,83 € (13 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.



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 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 16.15 a 17.15 h (11 sessions)

A càrrec de Maria Fernández

Centre Cívic Can Bassa: dimecres, del 13 d'octubre 2021 al 26 de gener de 2022 de 16.45 a 17.45 h (13 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

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



L'objectiu del taller és estimular la ment a través d'activitats pràctiques, per tal de mantenir i evitar el deteriorament de les habilitats cognitives. Farem càlcul, fitxes, dinàmiques, activitats i jocs.

A partir dels 45 anys fins als 85 anys.

Dimecres, del 13 d'octubre al 26 de gener de 2022, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 40 € (35 € els socis de l'AV Tres Torres)
(13 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc., i també aprenent 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.

Tenen prioritat els inscrits al 1r quadrimestre.

Divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener 2022, de 9 a 10 h

Preu: 54,60 € (13 sessions)

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat aquest curs passarà a fer-se en línia.



EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

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 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 18 a 20.30 h

Preu: 68,70 € (12 sessions)

Els mesos de novembre i desembre les classes seran de 19 a 20.30 h amb l'opció de venir a les 18 h per avançar els treballs.

A càrrec de Víctor López

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

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 en 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 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 85,92 € (12 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: AV de Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

TALLER DE PINTURA

En aquest taller cadascú aprofundirà en el seu projecte de pintura, avançant al seu propi ritme. A través de la taca, el color o la composició, anirem adquirint els recursos per trobar l'equilibri entre la tècnica i altres aspectes com el contingut i el significat de l'obra. Es treballarà principalment l'oli i l'acrílic.

Dijous, del 14 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 16 a 18 h

Preu: 89,60 € (14 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

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 14 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 89,60 € (14 sessions)

A càrrec de Nataly Prada

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.



DIY: TALLER DE CORONES I ORNAMENTS AMB FLORS PER NADAL

Endinsa't en el món de l'arranjament floral creant diferents ornaments i corones per decorar casa teva. Dona un toc personal i únic a aquest Nadal!

**Dijous, 25 de novembre i 2 de desembre de 2021,
de 19 a 21 h**

Preu: 13,20 € (2 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60
anys o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)**

Suplement de 25 € en concepte de material

A càrrec de Maria Gil, de Tulip by Maria

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota: Si les mesures COVID-19 no permeten la pre-
sencialitat, aquest curs quedarà suspès.**

CURS DE LABORS: PUNT, GANXET, PUNT DE CREU...

**Dimarts, del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de
2022, de 18 a 20 h**

A càrrec de Toñi Gómez Romero

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

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota: Si les mesures COVID-19 no permeten la pre-
sencialitat, aquest curs quedarà suspès.**



CORAL SONATA

T'agrada cantar? Vols formar part d'una coral? Vine amb nosaltres! No necessites saber solfeig, només cal tenir una mica d'oïda i moltes ganes de passar-t'ho bé!

Dilluns, del 18 d'octubre al 24 de gener de 2022, de 21 a 22.30 h

Preu: gratuït

A càrrec de Toni Galera

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

BALLS DE SALÓ

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. Aprendre a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell mitjà-avançat: Dimarts, del 19 d'octubre al 25 de gener de 2022, de 20 a 21 h (12 sessions)

Nivell intermedi: Dimarts, del 19 d'octubre al 25 de gener de 2022, de 21.15 a 22.15 h (12 sessions)

Nivell inicial: Dimecres, del 13 d'octubre al 26 de gener de 2022 de 21.15 a 22.15 h (13 sessions)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 90 € (85 €, socis AV Tres Torres) (12 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

SEVILLANES

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Rafael Moreno

Preu: 48,62 € (13 sessions)

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

FLAMENC INTERMEDI

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

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 18.45 a 19.45 h

A càrrec de Rafael Moreno

Preu: 48,62 € (13 sessions)

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

BALL COUNTRY



Nivell avançat: Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener 2022, de 21 a 22.30 h

Preu: 55 € (11 sessions)

A càrrec de Gabi Ibáñez

Nivell intermedi: dimecres, del 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 21.15 a 22.45 h (12 sessions)

Preu: 60 €

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

TALLER DE CAJÓN FLAMENC

Vine a tocar el *cajón* flamenc! Aprèn la tècnica i diversos ritmes d'aquest gran instrument i coneix la cultura del flamenc a través de la música.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 18.15 a 19.15 h

A càrrec de Vanesa Martos

Preu: 78,76 € (11 sessions)

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

GUITARRA



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

Dijous, del 14 d'octubre al 27 de gener de 2022, 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 14 d'octubre al 27 de gener de 2022, de 21.15 a 22.15 h

A càrrec de Celeste Jaén

Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (14 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

TALLER DE MONÒLEGS I ESCENES

Treballarem escenes i monòlegs del teatre i del cinema. En tens alguna que t'agradaria treballar especialment? Tens algun personatge que t'agradaria interpretar? Farem un viatge, des de la primera lectura fins a la posada en escena, tot passant per la creació del personatge i interpretant des de l'emoció i la veritat.

Dimarts, del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 77,40 € (12 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.



IMPROVISACIÓ TEATRAL

T'agradaria fer teatre però no saps per on començar? Vols aprendre algunes tècniques bàsiques per desinhibir-te? Et proposem un taller d'improvisació teatral on es treballaran diferents tècniques a través del joc. Amb la improvisació treballarem la capacitat per deixar-se endur, l'escolta activa i la reacció als estímuls que sorgeixen i ho farem a través del joc lliure i deixant de banda els prejudicis. La intenció és aprendre passant una bona estona!

Dijous, del 14 d'octubre de 2021 al 27 de gener de 2022, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 90,30 € (14 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

EL PLAER DEL JOC: JOCS TEATRALS

Taller monogràfic on ens endinsem en la nostra capacitat de jugar, connectar i crear pel plaer de jugar.

Dissabte 20 de novembre de 2021, de 10 a 12.30 h

A càrrec de Maria José Ribadeneira

Preu: 10,50 € (1 sessió)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.



TALLER DE MOVIMENT: TOTHOM-DANSA

Conèixer-se a través del “joc-dansa” formarà part del treball i el procés per a la creació de dinàmiques col·laboratives plenes de creativitat, veritat i singularitat... Tot això conjugat amb unes certes pinzellades de dansa teatre. Taller enfocat a persones aficionades, estudiants de dansa, teatre i aquelles que sentin curiositat o interès pel moviment i la creació col·lectiva, així com per la composició coreogràfica, l'escènica i la improvisació.

Dissabtes alterns: 16 i 23 d'octubre, 6 i 27 de novembre, 11 i 18 de desembre i 15, 22 i 29 de gener, d'11 a 13.30 h (9 sessions)

A càrrec de Sara Garcia-Guisado

Preu: 110,32 € (9 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

TERRA I FOGONS

ELS SECRETS PER CUINAR LA PASTA

Quan pensem en Itàlia, pensem amb pasta! En aquest taller cuinarem diferents tipus de pasta: farcida, llisa, sense gluten, de llegums... així com els acompanyaments més clàssics: bolonyesa, napolitana, pesto...

Buon appetito!

Dimarts 19 i 26 d'octubre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 7 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

AMANIDES DE TARDOR

Les amanides són un plat imprescindible durant tot l'any. Aprèn a innovar preparant amanides de tardor amb productes de temporada. Fredes o tèbies, però sempre saludables!

Dimecres 13 i 20 d'octubre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 9 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.



ENTREPANS D'ESCÀNDOL!

Aprèn a combinar aliments i salses per crear entrepans i sandvitxos d'allò més originals. Descobreix la varietat de pans i quin són més adients en cada cas. Entrepans irresistibles per clavar-hi mossegada!

Dijous 14 i 21 d'octubre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 13 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

CUINA DE CULLERA

Quan arriba el fred, la cullera arriba a taula i les sopes, els estofats i els guisats prenen protagonisme a la cuina. Deixa't endur per l'aroma del que es cou dins l'olla, fent des d'una clàssica sopa d'all a un deliciós estofat. Vine i descobreix molt més, t'ho menjaràs a cullerades!

Dimarts 2 i 9 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades : 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 7 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

SOPARS VEGETALS

El sopars sempre et fan ballar el cap? Descobreix receptes de sopars vegetals aptes per a tota la família. Una manera sana de cuidar l'últim àpat del dia que et proporcionarà nutrients i t'ajudarà a fer una bona digestió i a tenir un bon descans.

Dimecres 3 i 10 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades : 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 9 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

STREET FOOD ÀSIA

Acompanya'ns en aquest viatge pels carrers de ciutats de Bangkok i Hanoi i descobreix els aromes dels seus carrers. Un recorregut per la gastronomia asiàtica aprenent les receptes més tradicionals del seu peculiar *street food* com son el pad thai o el bún cha.

Dilluns 15 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 6,5 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

ARROSSOS D'HIVERN

L'arròs és un dels cereals més versàtils dins la cuina, per això et proposem aprendre a cuinar uns deliciosos arrossos d'hivern que no et deixaran indiferent. Irresistibles!

Dijous, del 18 de novembre al 2 de desembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 14,82 € (3 sessions)

Suplement de 18 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

VEGGIE CHRISTMAS: APERITIUS VEGANS

PER A AQUEST NADAL!

Connecta't en directe i aprèn a preparar platets i aperitius vegans per a aquestes festes. Dona la volta al Nadal!

Dilluns 29 de novembre de 2021, de 18.30 a 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Montse Palou

Lloc: En directe des de www.youtube.cat/XCCGranollers

CANELONS I LASANYES SORPRENENTS

Els canelons i les lasanyes solen ser un plat que agrada a petits i grans. Coneix els secrets de com cuinar els tradicionals canelons de rostit i la lasanya amb bolonyesa, i també aprèn altres receptes d'allò més originals per preparar aquests plats tan succulents. Sorpren a taula durant aquestes festes!

Dijous 9 i 16 de desembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 7 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

FAST GOOD: NO TINC TEMPS

DE MENJAR SA!

Coneixes el fast good? Es tracta de cuinar receptes saludables i equilibrades en poc temps, perquè ja no tinguis excusa per menjar sa!

Dimecres 12 i 19 de gener de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 9 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.



DESCOBREIX EL BUDDHA BOWL

El buddha bowl és la combinació de diferents aliments simples i saludables en un únic plat. En aquest taller d'una sessió aprendrem a cuinar-lo i fer les diferents composicions d'aliments, colors i textures característiques d'aquest plat vegetarià. No perdis l'oportunitat de conèixer aquest menjar tan complet, sa, nutritiu i saciant.

Dilluns 17 de gener de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4,5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

TOCATS PEL DOLÇ

◆ TALLER DE PANELLETS

Connecta't en directe per esbrinar els trucs, les varietats i les diferents maneres de fer els deliciosos panellets. Fes de la castanyada una nit encara més especial.

Dilluns 18 d'octubre de 2021, de 18.30 a 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: En directe des de www.youtube.cat/XCCGranollers

◆ ESMORZARS ESPECIALS

Els caps de setmana tenim més temps per preparar uns bons esmorzars i gaudir-los en companyia. Viatjarem fins a França per preparar creps, magdalenes i torrades franceses. També farem parada a Bèlgica per tastar gofres i al cor dels Estats Units per descobrir les millors *tortitas* i *muffins*. Fes dels esmorzars una experiència per al teu paladar!

I - gofres, *tortitas*, granola casolana i batut: dijous 13 de gener de 2022, de 19 a 21 h

II - creps, magdalenes esponjoses, muffins i torrades franceses: dijous 20 de gener de 2022, de 19 a 21 h

Preu per sessió: 6,60 € (1 sessió)

Preu per sessió per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 €(1 sessió)

Suplement per sessió de 3 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

◆ **TALLER DE TORRONS CASOLANS**

Fes els teus propis torrons de praliné, crema cremada i de xocolata, entre d'altres, i porta l'artesanía a taula amb les postres més tradicionals de les festes de Nadal.

Divendres 3 i 10 de desembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 7 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

XERRADES SOBRE ALIMENTACIÓ

◆ **ADAPTA L'ALIMENTACIÓ EN FUNCIÓ DE L'ESPORT QUE FAS** 📶

L'esport és una manera de mantenir el cos sa i en forma. Tot i així, ha d'estar acompanyat d'una alimentació equilibrada. Si practiques un esport, en aquesta xerrada podràs descobrir com adaptar la teva alimentació i treure el màxim partit als teus entrenaments.

Dimarts 16 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 2,88 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades : 2,26 € (1 sessió)

A càrrec de Sara Mansa

Lloc: Curs on-line a través de la plataforma zoom

◆ **DEJUNI INTERMITENT, SÍ O NO? I COM DUR-LO A TERME SENSE QUE AFECTI LA TEVA SALUT** 📶

Segur que últimament has sentit a parlar del dejuni intermitent o la dieta cetogènica. En aquesta xerrada posarem llum sobre els pros i contres d'aquesta dieta però, sobre tot, parlarem de com s'ha de dur a terme sense que afecti la nostra salut.

Dimarts 23 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 2,88 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 2,26 € (1 sessió)

A càrrec de Sara Mansa

Lloc: Curs en línia a través de la plataforma Zoom

RECURSOS

TALLER DE COSMÈTICA NATURAL

Introdueix-te al món de la cosmètica natural i aprèn a conèixer la teva pell i quins són els millors ingredients per cuidar-la. Crea el teu netejador facial sòlid, una mascareta i un sèrum amb olis essencials especial per a la teva pell. També descobriràs com cal aplicar cada producte.

Dimecres 20 i 27 d'octubre i 3 de novembre de 2021, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 17,82 € (3 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec de Mireia Vila

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

CONVERSA EN FRANCÈS

Nivell intermedi

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa i passa-t'ho bé millorant el teu francès!

Dijous, del 14 d'octubre al 2 de desembre de 2021, de 19 a 20.30 h

Preu: 39,60 € (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 29,64 € (8 sessions)

A càrrec d'Alliance Française

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

ANGLÈS NIVELL INICIAL



No tens coneixements d'anglès? Cap problema, amb el curs bàsic d'anglès dominaràs les nocions principals de l'idioma que et permetran formar una base sòlida per seguir avançant. Curs adreçat a adults.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 76 € (71 € els socis de l'AV Tres Torres)
(11 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

CONVERSA EN ANGLÈS CAN BASSA

Vols seguir millorant el teu anglès? Aquest és el curs que necessites! Pràctic i amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa que necessita el teu anglès! Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell *intermediate*.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Tiffany Jones

Preu: 59,40 € (55,40 € els socis de l'AV de Can Bassa) (11 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.



CONVERSA EN ANGLÈS 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 quinzenals, del 25 d'octubre 2021 al 24 de gener 2022, de 19 a 21h

octubre: 25

novembre: 8 i 22

desembre: 13

gener: 10 i 24

A càrrec d'Eva Salayet

Preu: 50,40 € (6 sessions)

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

ITALIÀ NIVELL INICIAL

Vols aprendre una llengua romàntica i de cinema?

Si no saps per on començar o no tens cap coneixement previ, amb aquest curs (escrit i oral) gaudiràs de la llengua i la cultura italiana.

Dijous, del 14 d'octubre al 27 de gener de 2022, de 17 a 18 h

Preu: 96 € (91 € els socis de l'AV Tres Torres)
(14 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

ITALIÀ NIVELL ELEMENTAL 2

Un curs dissenyat per continuar gaudint de la llengua i la cultura italianes.

Treballaràs tant el llenguatge escrit com l'oral amb diferents recursos: jocs, àudios, cançons, etc., que et donaran les eines per assolir una base sòlida per als nivells següents.

Dilluns, del 18 d'octubre al 24 de gener de 2022, de 17 a 18 h

Preu: 76 € (71 € els socis de l'AV Tres Torres) (11 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.

CURS D'ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Adreçat a persones que volen aprendre a parlar i escriure castellà.

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 a l'1 de juny de 2022, de 18 a 19.30 h

A càrrec de Patricia Yañez

Activitat gratuïta

Organització: Associació Papers i Drets per a Tothom

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

CASTELLÀ

Neolectors

Taller per a persones que volen aprendre castellà, però que saben llegir i escriure en la llengua materna. Nivell A1.

Nota: cal portar llibreta i llapis.

Dimecres, del 13 d'octubre de 2021 a l'1 de juny de 2022, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció

A càrrec de Patricia Yañez

Lloc: Centre Cívic Nord

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

CONVERSA EN CATALÀ PER A NOUINGUTS

Adreçat a persones nouvingudes interessades en practicar la llengua catalana a la vida quotidiana.

T'hi animes?

Divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Montserrat Rabinat i Lluïsa Amat

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

AUTODEFENSA PERSONAL

ADREÇADA A DONES

Dimarts, del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 18.30 a 20.30 h (12 sessions)

Adreçat a dones a partir de 16 anys

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones i Policia Local

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

ENSINISTRAMENT CANÍ: CURS DE CLIKER

Coneix la tècnica del Cliker, una eina important per a l'ensinistrament de gossos.

Adreçat a propietaris de gossos.

Dissabtes, del 23 d'octubre al 13 de novembre de 2021 de 9 a 13 h

Preu: 40 €

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

FOTOGRAFIA

INICIA'T A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

NIVELL 1



Inicia't en la fotografia digital d'una manera pràctica aprenent 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 13 d'octubre de 2021 al 12 de gener de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 85 € (80 € els socis d'AFJO) (10 sessions)

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Cristina Forés

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

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 13 d'octubre de 2021 al 26 de gener de 2022, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït

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, del 5 d'octubre de 2021 al 2 de juny de 2022, de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Inscripcions a www.grajove.cat o presencialment al Gra, de dilluns a divendres a partir de l'1 de setembre de 2021 fins a exhaurir places.

SEVILLANES INFANTIL

Aprèn a ballar sevillanes pas a pas i de manera divertida!

Activitat adreçada a infants de 6 a 8 anys.

Dilluns, del 18 d'octubre de 2021 al 24 de gener de 2022, de 17 a 18 h

A càrrec d'Ana de la Cueva

Preu: 59,07 € (11 sessions)

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

HIP-HOP

Si vols ballar hip-hop i gaudir de la dansa, aquesta és la teva oportunitat: vine a ballar amb nosaltres!

Activitat adreçada a infants nascuts entre els anys 2004 i 2010.

Divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 17 a 18 h

Preu: 46,20 € (13 sessions)

A càrrec d'Aitor Lavado

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

DANSA PER A INFANTS

Per a infants de 8 a 12 anys

Si vols aprendre hip-hop, jazz, aeròbic... i alhora passar una bona estona, no dubtis a venir a les classes d'iniciació a la dansa. Ballant passaràs uns moments molt divertits i recorda: no fa falta ser un geni en el ball, sinó tenir ganes d'aprendre coses noves i alhora divertir-se.

Divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec d'Anna Leiva

Preu: 52,62 € (48,62 € els socis de l'AV de Can Bassa) (13 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

MOVE

Si t'agrada ballar, vine a aprendre les millors coreografies de les cançons més actuals. Activitat adreçada a joves nascuts entre els anys 2001 i 2004.

Divendres, del 15 d'octubre de 2021 al 28 de gener de 2022, de 19 a 20 h

A càrrec, d'Aitor Lavado






Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

***Nota:** Si les mesures COVID-19 no permeten la presencialitat, aquest curs quedarà suspès.

> 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



Els procediments per a la prestació del servei de cessió d'espais, per gestionar i executar programes d'actuació conjunta i per gestionar i executar activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001