



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

FEBRER
JUNY 23



#segueixcultura


COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

• Un cop iniciada l'activitat el 13 de febrer de 2023, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 16 de gener a les 16 h al 3 de febrer de 2023 a les 21 h

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 .

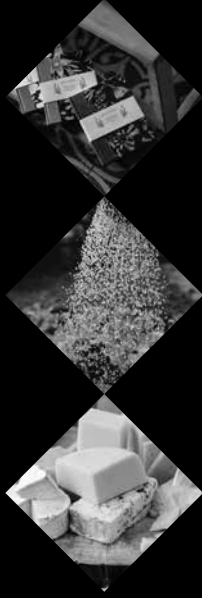
CAL TENIR EN COMPTE

• 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.
- 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 cívics 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:
3,30 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.

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 27 de febrer al 29 de maig de 2023, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 44,50 € (38,50 € els socis de l'AV Hostal)
(11 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 13 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 16 a 17 h

A càrrec de Marta Gutiérrez

Preu: 6 € (28 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Bassa

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.

Matí: divendres, del 17 de febrer al 2 de juny de 2023, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 35 € (29 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

Tarda: dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 16.15 a 17.15 h

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

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BALLS EN LÍNIA

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

Apte per totes les edats.

Matí: dilluns, del 13 de febrer al 29 de maig de 2023, d'11 a 12 h

Preu: 34,45 € (28,45 € els socis de l'AV Hostal) (13 sessions)

Tarda: dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, 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:

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 16 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 18.30 a 19.30 h

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

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

MARXA NÒRDICA INICIAL

Introdueix-te en la tècnica de la marxa nòrdica. La marxa nòrdica és una activitat física eficaç que treballa el cos de forma simètrica i equilibrada. Gaudeix dels beneficis que ofereix la pràctica d'aquest esport.

Nota: no és necessari tenir pals per fer l'activitat.

Divendres, del 17 de febrer al 2 de juny de 2023, de 9 a 10.30 h

Preu: 61,25 € (55,25 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Cinto del Pozo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

MARXA NÒRDICA INICIAL-AVANÇAT

Introdueix-te en la tècnica de la marxa nòrdica. La marxa nòrdica és una activitat física eficaç que treballa el cos de forma simètrica i equilibrada. Gaudeix dels beneficis que ofereix la pràctica d'aquest esport.

Nota: És necessari tenir pals per fer l'activitat.

Divendres, del 17 de febrer al 2 de juny de 2023, d'11 a 12.30 h

Preu: 61,25 € (55,25 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Cinto del Pozo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

BALLS EN LÍNIA TARDA CAN GILI

Prioritat d'inscripció als veïns i veïnes del barri de Can Gili. Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprenderàs coreografies en la modalitat de ball en línia.

Apte per a totes les edats.

**Divendres, del 17 de febrer al 26 de maig de 2023,
de 17 a 18 h**

A càrrec de Valentí i Felip

Preu: 5 € (13 sessions)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Gili amb prioritat per 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 13 de febrer al 29 de maig de 2023,
de 18.45 a 19.30 h**

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (13 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 13 de febrer al 29 de maig de 2023,
de 19.30 a 20.30 h (13 sessions)**

Preu: 58,60 € (54,60 € els socis de l'AV de Can Bassa)

Grup dijous:

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
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 14 de febrer al 30 de maig de 2023,
de 9.45 a 10.45 h**

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

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 9.45 a 10.45 h**

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

***Descompte en inscriure's dos dies:** preu dijous 39,50 €

Preu reduït durant el curs 22-23.

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

ZUMBA CAN GILI

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

**Dilluns, del 13 de febrer al 29 de maig de 2023,
de 20 a 21 h**

Preu: 48,62 € (13 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: Associació de Veïns de 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 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 19 a 20 h

Preu: 60,10 € (56,10 € 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 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 19.30 a 20.30 h

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

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 del so i la vibració.

Dilluns, del 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (13 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



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.

Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 10 a 11 h

Preu: 52,50 € (45,50 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

REFLEXOLOGIA PODAL

La reflexologia és una tècnica mil·lenària de massatge als peus que relaxa i ajuda a combatre malalties digestives, circulatòries, musculars, del cicle menstrual i dolors en general, que s'adapta a les teves necessitats. Gaudeix dels beneficis de la reflexologia.

Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 88,65 € (15 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

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 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 19.30 a 21 h

Preu: 88,65 € (15 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 13 de febrer al 29 de maig de 2023,
de 17.30 a 18.30 h**

Preu: 55,25 € (13 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

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 14 de febrer al 30 de maig de 2023

Grup 1: de 17 a 18.15 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 72,19 € (15 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora 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 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
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

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

KUNDALINÍ 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 dhiana).

Grup matí: dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig del 2023, d'11.10 a 12.40 h

Preu matí: 78,75 € (72,75 € els socis de l'AV Hostal) (15 sessions)

Grup tarda: dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 19.10 a 20.40 h

Preu tarda: 78,75 € (62,25 € els socis de l'AV Hostal) (15 sessions)

A càrrec d'Anna Ortiz

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

IOGA TERAPÈUTIC, ESQUENA SANA



Aconseguir 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.

Dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, 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 17 de febrer al 2 de juny de 2023, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 9 € (14 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 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 € (15 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

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 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 68,25 € (62,25 € els socis de l'AV Hostal) (13 sessions)

A càrrec de Gabriel Padilla

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



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 17 de febrer al 2 de juny de 2023, 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

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 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 16.15 a 17.15 h (13 sessions)

Centre Cívic Can Bassa: dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 16.45 a 17.45 h (12 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)

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 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 18.15 a 19.15 h

Preu: gratuït (15 sessions)

A càrrec de Mercè Ribot

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. 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.

Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 10 a 11 h

Preu: 30 € (24 € els socis de l'AV Hostal) (15 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Sarai Ralo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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.

Divendres, del 17 de febrer al 2 de juny de 2023, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 58,80 € (14 sessions)

A càrrec de Sarai Ralo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

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 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 18 a 20.30 h

Preu: 98,48 € (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. Aprendrem a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treballs propis de cadascú.

Dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 107,40 € (15 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: AV de Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



MODELATGE AMB FANG II

Introdueix-te al modelatge amb fang i crea formes amb volum de manera artesana. El modelatge amb fang permet expressar-te amb llibertat, però també ajuda a la concentració, la reducció de l'estrès i a desenvolupar el sentit del tacte.

*Nota: cal haver fet «Modelatge en fang I» o tenir nocions bàsiques de modelatge.

**Dimecres, del 15 de febrer al 15 de març de 2023,
de 18.30 a 20.30 h**

Preu: 33,50 € (5 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys
o persones aturades: 24,70 € (5 sessions)**

Suplement de 5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Tomàs

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 16 a 18 h**

Preu: 94,50 € (15 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



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 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
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/o pintura.

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 18.30 a 20.30 h**

**Preu: 75 € (69 € 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 DE LABORS:

PUNT, GANXET, PUNT DE CREU...

**Dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023,
de 17 a 19 h**

**Preu: 68,70 € (65,70 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(15 sessions)**

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER DE COSTURA I PATRONATGE

Crea la teva pròpia roba a través de la costura i el patronatge de manera simple i fàcil. Aprèn a prendre adequadament les mides, a traçar un patró i cosir cada peça.

Nota: és necessari portar màquina de cosir.

**Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023,
de 18.30 a 20 h**

**Preu: 56,25 € (50,25 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(15 sessions)**

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Mireia Raig

Cost del material a càrrec dels participants.

Cal portar màquina de cosir.

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del twerk i el booty dance. En coneixeràs els orígens i entendràs 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 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 68,25 € (62,25 €, socis de l'AV de l'Hostal) (13 sessions)

A càrrec de Júlia Hernàndez

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 mitjà-avançat. Dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 21 a 22 h

Nivell mitjà. Dimarts, del 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 20 a 21 h

Nivell inicial. Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023, de 21 a 22 h

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 80 € (75 €, socis AV Tres Torres) (15 sessions)

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 15 de febrer al 21 de juny de 2023,
de 17.30 a 18.30 h**

Preu: 67,32 € (18 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 15 de febrer al 21 de juny de 2023,
de 18.45 a 19.45 h**

Preu: 67,32 € (18 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 15 de febrer al 21 de juny de 2023,
de 20 a 21 h**

Preu: 67,32 € (18 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



SEVILLANES CAN GILI

Aprèn a ballar sevillanes, el ball estrella de la cultura andalusa. Curs per persones amb nocions bàsiques de sevillanes.

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 19.45 a 20.45 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

BALL COUNTRY



Nivell intermedi

**Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023,
de 21.15 a 22.45 h**

Preu: 70 € (15 sessions)

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

GUITARRA



Nivell inicial: és un apropament a la guitarra i les seves tècniques bàsiques: acords, batut i arpegi.

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 21 a 22 h**

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

**Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023,
de 20 a 21 h**

A càrrec de Celeste Jaén

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

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

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 14 de febrer al 30 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 96,75 € (15 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

INICIACIÓ AL TEATRE A TRAVÉS DE LA IMPROVISACIÓ

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 16 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 96,75 € (15 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

TALLER D'ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

L'alimentació antiinflamatòria és rica en vitamines, minerals, àcids grassos essencials, fibra i antioxidants. Tot això ajuda a mantenir una flora intestinal en estat òptim i augmenta les defenses aportant benestar físic i mental. Coneix quins són aquests aliments i les receptes per combinar-los de manera equilibrada.

Dilluns 13 de febrer de 2023, 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

TRUITES FARCIDES

Després de l'etern dilema «amb ceba o sense ceba?», ara arriba el «farcida o sense farcir?». Dona-li la volta a la truita de patates convencional i aprèn com transformar una truita clàssica en una de gourmet.

Dijous 16 i 23 de febrer de 2023, 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



ELABORACIÓ DE MENÚS VEGETALS

EQUILIBRATS I SOSTENIBLES

Aprèn a elaborar un menú setmanal 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 extreure'n les fonts més riques en nutrients.

Dilluns, del 20 de febrer al 6 de març de 2023, 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 13,50 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

BOJOS PER LES BRAVES!

T'agraden les braves? Descobreix la millor manera de cuinar les patates i les diferents salses braves que les acompanyen. La tapa estrella de tots els aperitius!

Dilluns 27 de febrer de 2023, 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

ESCOLA DE CUINA:

CUINA PER A OCASIONS ESPECIALS

A l'escola de cuina no només es tracta de sobreviure als fogons dia rere dia. Aprèn a cuinar de manera fàcil i divertida plats elaborats però senzills per a aquelles ocasions especials on deixaràs a tothom bocabadat!

Dimecres, del 8 al 29 de març de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60

o persones aturades: 19,76 € (4 sessions)

Suplement de 14 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

STREET FOOD ÍNDIA: SAMOSAS

Les samosas són un dels aperitius més populars de l'*street food* de l'Índia. Aprèn a elaborar-les de manera fàcil, descobrir els múltiples farcits i els trucs perquè la massa sigui la més cruixent i lleugera.

Dijous 9 de març de 2023, 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

TUPPERS ORIGINALS I SALUDABLES

Si entre setmana vas amunt i avall i no tens temps per anar a casa a cuinar, aquest taller és ideal per a tu. Deixa de banda les amanides industrialitzades, els sandvitxos i la pasta. Crea receptes originals i saludables per al teu *tupper* del dia a dia.

Dilluns 13 de març de 2023, 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

BUNYOLS SALATS D'ARREU DEL MÓN

Degut a la versatilitat de la massa dels bunyols, les combinacions poden ser infinites. Descobreix els millors bunyols salats tot fent un recorregut arreu de món i coneixent les diferents maneres d'elaborar-los.

Dimecres 15 de febrer de 2023, 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 3,5 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

FERMENTATS IMPRESCINDIBLES

PER AL TEU ORGANISME

Xucrut, kimchi, pickles, kombutxa, quefir, iogurt, amazake, miso... Et sonen aquests aliments? Són probiòtics i fermentats naturals que ajuden a mantenir l'equilibri de la nostra flora intestinal. En aquest curs coneixeràs els diferents beneficis i aprendràs a elaborar alguns d'aquests fermentats.

Dilluns, 20 i 27 de març de 2023, 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 4,50 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

QUICHES VEGANES

La quiche és un pastís salat d'origen francès elaborat principalment d'ous i crema de llet fresca. Explora les diferents maneres de fer-la igual de deliciosa sense ingredients d'origen animal.

Dimecres 22 de març de 2023, 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 5 € en concepte de material

A càrrec de Katsarola

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CUINA VEGANA D'APROFITAMENT

La cuina d'aprofitament comença per aprendre a comprar el que necessitem, conservar-ho de forma adequada i a aprofitar al 100 % els aliments. Aprèn com fer-ho i quines són les millors receptes veganes que pots fer amb el que tens al fons de la nevera.

Dimecres 29 de març de 2023, 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 5 € en concepte de material

A càrrec de Katsarola

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TAST DE FORMATGES ITALIANS

Viatgem al cor d'Itàlia a través d'un dels productes estrella d'aquest preciós país: el formatge. Tasta i coneix una gran varietat de formatges i les característiques de cadascun de la mà de Casa Cantoniera.

Dimecres 12 d'abril de 2023, 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 12 € en concepte de material

A càrrec de Nicola de Barba, de Casa Cantoniera

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TAST DE VINS SORPRENENTS

Aquest tast de vins et deixarà amb la boca oberta! Descobreix una selecció sorprenent de vins amb denominacions d'origen ben diverses. Indaga en l'art del vi i educa els teus sentits.

Dijous 20 d'abril de 2023, 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 16,5 € en concepte de material

A càrrec de Vi i companyia

Lloc: Centre Cívic Nord

TOCATS PEL DOLÇ

LA DOLCE VITA

A Itàlia no tot és pasta i pizza! Les postres italianes són una de les delícies internacionals més aclamades pels comensals. Aprèn a fer pas a pas el clàssic tiramisú i la pannacotta, així com també les seves versions més contemporànies.

**Dimecres 22 de febrer i 1 de març de 2023,
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 Can Gili

POSTRES TRADICIONALS ACTUALITZADES

A vegades, les postres tradicionals ens poden arribar a semblar plans i avorrits. En aquest curs posarem al dia totes aquestes postres de manera senzilla, donant-los un toc actualitzat, però sense perdre l'essència.

Dimarts 14 de març de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

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

Suplement de 3,5 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili



CICLE DE XERRADES

SOBRE ECONOMIA SOCIAL

Per què la cultura és economia social i solidària?

En aquesta xerrada, L'Eixida plantejarà una reflexió oberta i participada al voltant de la cultura des de l'economia social i solidària en la qual es parlarà de la sobirania cultural, les pràctiques artístiques transformadores, dels drets culturals i la cultura comunitària. A més, es crearà un espai participat per generar un mapa d'iniciatives culturals de l'economia social i solidària a Granollers i el Vallès Oriental.

Dijous, 16 de febrer de 2023, a les 19 h

Preu: gratuït

A càrrec de L'Eixida Cultura

Organització: Ateneu Cooperatiu del Vallès Oriental i Xarxa de Centres Cívics

Lloc: Centre Cívic Nord

Transicions energètiques, com fer-ne des d'una perspectiva ecosocial?

En aquesta xerrada abordarem la situació actual de crisi energètica, els reptes que planteja el previsible col·lapse de tots els sectors basats en combustibles fòssils (i altres recursos no renovables). Avaluarem la transició energètica que s'està empenent actualment en el context europeu, quins límits i problemes té associats, i quina hauria de ser la que s'hauria d'emprendre per arribar a un model socialment just i que posi les necessitats de la vida humana (i no humana) al centre, i què hi podem fer nosaltres per contribuir-hi activament.

Dijous, 2 de març de 2023, a les 19 h

Preu: gratuït

A càrrec de la Xarxa per la Sobirania Energètica

Organització: Ateneu Cooperatiu del Vallès Oriental i Xarxa de Centres Cívics

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER D'ENQUADERNACIÓ HOLANDESA

L'enquadernació holandesa consta d'una tapa dura amb cosit escapulari. Aquest tipus d'enquadernació és el més clàssic en el món de l'enquadernació i es caracteritza per fer servir diferents materials en el llom i les tapes proporcionant a la llibreta una estabilitat duradora i una rigidesa perfecta per escriure i dibuixar. Enquaderna la teva pròpia llibreta!

Dijous 9 i 16 de març de 2023, 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 15 € en concepte de material

A càrrec de Marta Adillón Corbera i Clàudia Ayats Jofre

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

PLANTES REMEIERES:

LA FARMACIOLA DE SEMPRE!

Crea la teva pròpia farmaciola a base de plantes remeieres. Coneix les propietats de cada planta i com preparar els remeis naturals tant per millorar la salut com per prevenir malalties. Els remeis de sempre a casa teva!

Divendres 17 i 24 de març de 2023, 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'Anna Teruel

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER D'HORTICULTURA ECOLÒGICA

Amb aquest curs aprèn tots els secrets de l'agricultura ecològica, com controlar plagues sense utilitzar productes químics i com fer un hort urbà a casa d'allò més saludable. Tant de manera teòrica com pràctica, descobreix un dels oficis més antics del món.

Dimecres, del 12 al 26 d'abril de 2023, 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 20 € en concepte de material

A càrrec d'Aida Grima de Geoblau

Lloc: Centre Cívic Palou

MONOGRÀFICS DE BRICOEXPRÉS

No te'n surts amb les petites reparacions de la llar i has de contractar algú que te les faci? Aprèn amb aquests monogràfics les tècniques bàsiques de reparacions de fusteria, aigua i electricitat i revestiments i pintures. Converteix-te en un manetes!

Fusteria: dimecres 12 d'abril de 2023

Aigua i electricitat: dimecres 19 d'abril de 2023

Revestiments: dimecres 26 d'abril de 2023

Hora: de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € /cada sessió

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

A càrrec de Josep Ontañón

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CONVERSA EN ANGLÈS CAN BASSA

Vols seguir millorant el teu anglès? Practica parlant anglès mentre mantens converses interessants, jugues i coneixes gent encantadora. Tot això i més amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa que necessita el teu anglès!

Nivell *intermediate*

Dilluns, del 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 69,52 € (65,52 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (13 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 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 13 de febrer al 29 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 72,93 € (13 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa en línia. Passa-t'ho bé i millora el francès!

Nivell intermedi

Dijous, del 16 de febrer a l'1 de juny de 2023, de 19 a 20 h

Preu: 72 € (15 sessions)

A càrrec d'Alliance Française

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CURS D'ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

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

Dimecres, del 14 de setembre de 2022 al 21 de juny de 2023, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta

Organització: Associació Papers i Drets per a Tothom

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

CASTELLÀ

Neolectors

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

Nivell A1.

Dimecres, del 14 de setembre de 2022 al 31 de gener de 2023, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció

A càrrec de Patricia Yañez

Lloc: Centre Cívic Nord

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

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 17 de febrer al 2 de juny de 2023, 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: inscripcions només presencials

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 respondre i defensar-te a diferents tipus d'agressions.

Dimarts, del 14 de febrer al 9 de maig de 2023, de 18.30 a 20.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia: (12 sessions)

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones

Lloc: Centre Cívic Palou

CURS NENS I GOSSOS

Curs adreçat a nens i nenes amb gos per millorar la seva comunicació i relació.

Dissabte 11 i diumenge 12 de març de 2023, de 10 a 13 h

Preu: 20 €

A càrrec de Mayra Cordoba

(Educadora canina del GRRC Granollers)

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou

TIPS: EL TEU GOS I TU

Curs per aprendre petites formes de comunicació i relació entre el teu gos i tu.

Diumenge 16 d'abril de 2023, de 9 a 14 h

Preu: 10 €

A càrrec de Mayra Cordoba

(Educadora canina del GRRC Granollers)

Organització: Grup de Recerca i Rescat Caní

Lloc: Centre Cívic Palou



FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

INICIA'T A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

NIVELL 2



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 15 de febrer al 10 de maig de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 85 € (80 € els socis d'AFJO) (13 sessions)

**Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller
A càrrec de Cristina Forés**

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

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 de febrer al 24 d'abril de 2023, 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, fins l'1 de juny de 2023,
de 17.30 a 19.30 h**

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE DIBUIX MANGA

Per a infants de 8 a 12 anys

Endinsa't en el món del dibuix a través del manga. Aprèn a dibuixar de manera divertida!

**Dimecres, del 15 de febrer al 31 de maig de 2023
de 17.30 a 18.30 h**

Preu: 60,10 € (56,10 € socis AV de Can Bassa)
(12 sessions)






A càrrec de Paula Serrano

Organització: AV Can Bassa

Curs anual subjecte a disponibilitat de places



> LOCALITZACIÓ

-  **Centre Cívic Can Bassa**
Plaça de Joan Oliver, 1 | 08402
Tel. 93 842 66 85 | centreciviccanbassa@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 | centrecivicornord@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**



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.