



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

JUNY
JULIOL24



#segueixcultura


COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

- Un cop iniciada l'activitat general el 25 de juny de 2024, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 3 al 14 de juny de 2024

- 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.
- Fes el pagament amb targeta (tan presencialment com a través de la web).
- 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

- La inscripció és nominal. Amb les teves dades no pots inscriure a una altra persona.
- No es faran reserves ni venda de places per telèfon ni correu electrònic.
- 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.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim

de participants i el de canviar o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.

- L'import del curs només es retornarà en cas d'anul·lació del taller, justificant mèdic o laboral.
- 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.

PREUS I DESCOMPTE

• Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.

3,45 €/hora, les persones de més de 26 anys

2,55 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat
En el cas de cursos amb material inclòs:

4,80 €/hora, les persones de més de 26 anys

3,45 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat

En el cas del descompte per persones a l'atur o discapacitades cal presentar o enviar per correu electrònic el Document d'alta i renovació de demanda de feina (DARDE) o la targeta o document que acrediti grau de discapacitat. En el cas dels descomptes dels cursos organitzat per entitats residents als centres, s'apliquen descomptes de soci segons l'entitat

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, de l'1 al 15 de juliol de 2024,
de 9.30 a 10.30 h**

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 10,41 € (8,41 € socis de l'AV de l'Hostal)
(3 sessions)

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ESTIRAMENTS ESQUENA SANA

Coneix tècniques senzilles per alliberar la tensió acumulada durant el dia. Prevé de manera natural dolors i lesions d'esquena, respira millor i gaudeix de moments plens de benestar. Tècniques per millorar la salut de la teva esquena i aquietar la ment.

**Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024,
de 17 a 18 h**

Preu: 13,18 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20 € (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Molina

Lloc: Centre Cívic Palou

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

PER COMBATRE L'ESTRÈS

Taller per aprendre tècniques de respiració i meditació que ens ajudin a relaxar el sistema nerviós, i trobar calma i pau en nosaltres.

**Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024,
de 17.30 a 19 h**

Preu: 23,94 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DE SÒL PELVIÀ

I TÈCNICA HIPOPRESSIVA

Taller per prendre consciència del sòl pelvià, de com exercitar-ho i de què són i com es fan els hipopressius.

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 15,96 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

IOGA EN CADIRA



Taller dirigit a persones que tenen unes necessitats específiques a l'hora de dur a terme una activitat física i no poden optar a la pràctica de ioga a terra. Gaudeix dels beneficis del ioga d'una manera còmoda i accessible per a tothom.

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 24 € (19 € els socis de l'AV Tres Torres)
(4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: Associació de Veïns Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

HATA IOGA

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

Grup matí: divendres, del 28 de juny al 19 de juliol de 2024, d'11.15 a 12.15 h

Preu matí: 13,80 € (11,80 € els socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

Grup tarda: dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 19 a 20 h

Preu matí: 13,80 € (11,80 € els socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

YIN IOGA

El yin ioga és una pràctica lenta d'àsanes, les postures es realitzen normalment a terra i es mantenen de forma passiva durant un període de temps, entre 2 i 5 minuts, aconseguint així un ampli estirament calmant la nostra ment i cos.

Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 20,80 € (16,80 € els socis de l'AV de Can Bassa) (4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: Associació de Veïns Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

MEDITACIÓ I COMPASSIÓ



Aquest taller t'ajudarà a comunicar-te amb tu mateix, amb els altres i amb la vida des de la teva naturalesa més bondadosa i compassiva. Meditació a través de l'atenció plena, l'autocura i el benestar personal.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 24 € (19 € els socis de l'AV Tres Torres) (3 sessions)

A càrrec Marta Gutiérrez

Organització: Associació de Veïns Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



MEDITACIÓ A CAN BASSA

Obrim un espai on poder calmar la ment, relaxar el cos, sintonitzar amb la respiració i sobretot connectar amb un mateix. Anirem alternant o incloent tècniques de respiració i relaxació conscient, així com visualitzacions i diferents tipus de meditació. A través de la pràctica de la meditació aconseguirem reduir els nivells d'estrès i ansietat per poder experimentar la vida plenament, en el moment present.

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 20,80 € (16,80 € els socis de l'AV de Can Bassa) (4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: Associació de Veïns Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

MEDITACIÓ AL NORD

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.

Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 10 a 11 h

Preu: 10,41 € (8,41 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

PILATES

Exercita el teu cos a través del pilates mat.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 16,60 € (12,60 € els socis de l'AV de Can Bassa) (3 sessions)

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: Associació de Veïns Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA

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!

Grup matí:

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 13,32 € (11,32 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Inés Medaura, instructora de zumba

Grup tarda:

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 13,32 € (11,32 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Arlet Roura

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ A LA 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 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 23,64 € (4 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE QIGONG

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

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 10 a 11.30 h

Preu: 20,16 € (18,16 € socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de David Paniagua

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

SHAOLIN KUNGFU

El Shaolin kungfu és un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual.

Treballarem diferents tècniques de defensa personal.

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 23,64 € (4 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER D'ESCRITURA BIOGRÀFICA

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

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 18 a 19.30 h

Preu matí: 19,98 € (17,98 € els socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: Associació de Veïns de l'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.

**Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024,
de 10 a 11 h**

Preu: 13,44 € (11,44 € socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de Sarai Relo

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

MICROGIMNÀSTICA: SALUT EN MOVIMENT

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.

**Divendres, del 28 de juny al 19 de juliol de 2024,
de 9.45 a 10.45 h**

A càrrec de Silvina Molina

Preu: 13,44 € (11,44 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ

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

**Divendres, del 28 de juny al 19 de juliol de 2024,
de 19 a 20.30 h**

Preu: 23,64 € (4 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

CREA LA TEVA BOSSA I NECESSER PER A L'ESTIU

Curs de patronatge creatiu on podràs fer la teva bossa i necesser per a l'estiu des de zero. Posa la teva màquina a punt i prepara't per aprendre a treballar amb tota mena de costures: francesa, sobrecarregada, folres, vistes, butxaques i acabats. En aquest taller pràctic de patronatge confeccionaràs una bossa com mai abans has fet.

Nota: cal un nivell bàsic de costura a màquina i portar màquina de cosir.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 17 a 20 h

Preu: 43,20 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 31,05 € (3 sessions)

A càrrec de Montse Pérez

Lloc: Centre Cívic Nord

URBAN SKETCHING

L'*sketching* és un dibuix senzill que serveix per plasmar, de forma ràpida i sobre paper, un record, alguna idea o alguna imatge que vulguem conservar. Aprèn aquesta tècnica al voltant del centre cívic on podem intercanviar mirades i impressions.

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 28,48 € (4 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DE JOIERIA CERÀMICA

Llueix aquest estiu joieria ceràmica creada per tu! Peces úniques que compondràs des del disseny fins als acabats, passant pel modelatge, les coccions o l'esmaltat.

Dijous, 27 de juny i 18 de juliol de 2024, de 17 a 20 h

Preu: 38,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 27,60 € (4 sessions)

A càrrec de Pamela Lozano, ceramista

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CURS INTENSIU DE GUITARRA



Curs adreçat a alumnes amb coneixements bàsics d'acords i ritme, per assolir tècniques i ampliar repertori en conjunt i a compàs.

Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 25 € (20 € els socis de l'AV Tres Torres)
(4 sessions)

A càrrec de David López

Organització: Associació de Veïns Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

POSTALS D'ESTIU: 4 POSTALS, 4 TÈCNQUES

A qui no li agrada obrir la bústia i trobar-hi una postal? Quant de temps fa que no envies una postal per les vacances d'estiu? Quant de temps fa que només contactes amb els teus a través d'una pantalla? Si t'agrada dibuixar, pintar i crear, et proposem fer 4 postals en 4 tècniques diferents, a punt per ser enviades aquest estiu.

Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 26,08 € (28,08 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



EXPRESSIÓ I MOVIMENT

SENSUAL TWERK

Introdueix-te en el món del *sensual twerk* on en coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. S'explorarà la sensualitat a través del moviment, exercicis de terra individuals i en grup, i es treballaran tècniques de *heels & twerk*. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual de les dones.

Nota: dirigit a dones amb coneixements bàsics de *twerk*.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 19,26 € (17,26 €, socis de l'AV de l'Hostal)

(3 sessions)

A càrrec de Júlia Hernamperez

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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, de l'1 al 15 de juliol de 2024, d'11 a 12 h

A càrrec de Valentí i Felip

Preu: 9,45 € (7,45 € socis de l'AV de l'Hostal)

(3 sessions)

Organització: Associació de Veïns de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

SALSA I BACHATA



Vine a aprendre a ballar salsa i bachata amb professors titulats, t'ho passaràs bé mentre aprens a ballar!

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 20 a 21.30 h

Preu: 30 € (25 € els socis de l'AV Tres Torres)

(4 sessions)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Organització: Associació de Veïns Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: No cal venir en parella

INICIACIÓ AL FLAMENC:

TÈCNiques DE PEUS

Si vols aprendre a ballar flamenc, el millor és començar per la base, amb una bona tècnica de peus.

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 18 a 19 h

Preu: 14,96 € (4 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE FLAMENC:

ALEGRÍAS NIVELL MITJÀ

Si tens un nivell mitjà de ball flamenc, vine a ballar alegries. Un dels gèneres més antics originaris de la província de Cadis.

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 14,96 € (4 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TOT DESCONSTRUINT SHAKESPEARE

Aquest estiu, viu una aventura teatral molt refrescant tot desconstruint Shakespeare! Treballarem textos de William Shakespeare, els passarem per la centrifugadora i després els escenificarem partint de la improvisació, tot actualitzant-los als nostres temps.

Dimarts, del 25 de juny al 16 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 33,60 € (4 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord



TERRA I FOGONS

APERITIUS GRECS

La gastronomia grega és un estil de cuina mediterrània amb influències d'Itàlia, Orient i els Balcans. Fes un recorregut pels aperitius més desitjables de Grècia com la musaka, l'aperitiu de formatge feta picant o els dakos de creta entre altres petites delícies.

Dimecres, 26 de juny i 3 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SOPES FREDES

A l'estiu, els plats lleugers i freds són el millor per passar la calor i gaudir de les fruites i verdures que ens ofereix. Les sopes fredes d'allò més originals, una bona manera de començar els àpats d'estiu!

Dijous 27 de juny de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Katsarola Obrador

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ELABORACIÓ DE FORMATGES VEGETALS

Elabora formatges fets a base d'ametlles i ferments vegetals. Aquests formatges ens aporten nutrients saludables crus i enzims que els fan molt digeribles i senten molt bé al nostre cos. Aptes per a persones veganes o intolerants a la lactosa i per a qualsevol persona curiosa i amb ganes d'aprendre.

Dilluns 1 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec d'Anna Colomer, DeBosc

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SALSES, VINAGRETES, MELMELADES, COMPOTES, ENVINAGRATS I FERMENTATS

Endinsa't en les arts culinàries perdudes. Coneix les tècniques per elaborar conserves, salses, vinagretes, melmelades, compotes, envinagrats i fermentats amb fruites i verdures de temporada.

Dimarts, 2 i 9 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Katsarola Obrador

Lloc: Centre Cívic Can Gili

FORMATGES CASOLANS

Aprèn a fermentar llets i elaborar formatges de manera senzilla, formatges per untar, amb herbes, mató, mantega, a utilitzar el xerigot... Aplicarem mètodes tradicionals en l'elaboració com l'ús de la llimona o l'herbacol i sense productes químics.

Dijous 4 de juliol de 2024, de 18 a 21 h

Preu: 14,40 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,35 € (1 sessió)

A càrrec d'Anna Colomer, DeBosc

Lloc: Centre Cívic Palou

SOPARS FAMILY STYLE

Els sopars Family Style, són sopars on tots els plats es posen al centre de la taula i es comparteixen, cadascú se serveix tot allò que li vingui de gust. Cuina plats que et serviran d'inspiració per crear i compartir moments únics a voltant de la taula amb els amics i la família. Ideal per a les nits d'estiu!

Dimarts, 9 i 16 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Núria Ventura

Lloc: Centre Cívic Palou

VERMUT KM 0

Si ets d'aquelles persones que el cap de setmana no perdona el vermut, no t'ho perdís! Receptes amb idees creatives perquè els teus vermuts siguin irresistibles. També, recomanacions perquè coneguis els millors productes i el comerç local on comprar-los. Un vermut únic i de km 0.

Dimecres 10 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Núria Ventura

Lloc: Centre Cívic Palou

TOCATS PEL DOLÇ

◆ MOUSSE, SEMIFREDS I PASTISSOS D'ESTIU

La rebosteria a l'estiu també pot ser fresca, lleugera i deliciosa. Elabora musse, semifreds i pastissos d'estiu originals amb ingredients com l'albercoc, la xocolata, la llimona, el préssec, i fins i tot amb sabor a mojito!

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 28,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 20,70 € (3 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

◆ MOCHI, LES POSTRES JAPONESES

Els mochis són unes delicioses postres japoneses elaborades amb arròs glutinós, farcits i fets al vapor. Descobreix les múltiples varietats i aprèn a fer-los com un autèntic pan-ya!

Dimecres, 10 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ GELATS AMB FLORS I HERBES SILVESTRES

Endinsa't en el món dels refrescants gelats fets a casa. Bases per crear gelats, amb nata, vegans i sorbets amb flors i herbes silvestres i aromàtiques. Es prepararan les emulsions al taller, te les podràs emportar a casa per macerar i congelar. Es farà un petit tast del resultat final de cada elaboració.

Dijous, 11 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec d'Anna Colomer, DeBosc

Lloc: Centre Cívic Palou



RECURSOS

CUIDA ELS CABELLS AQUEST ESTIU AMB PRODUCTES NATURALS LLIURES DE TÒXICS

No deixis que les agressions externes de l'estiu facin malbé els teus cabells. Coneix els olis vegetals bàsics, el paper de les proteïnes i les plantes en pols que ajudaran a protegir els teus cabells. Elabora xampú sòlid amb llet de coco i un sèrum capil·lar protector natural i lliure de tòxics.

Dijous, 4 i 11 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Noelia Narejo

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ANGLÈS PER VIATJAR!

Practica la conversa en anglès de manera divertida i viatja arreu del món sense problemes. És necessari tenir nivell B1 o similar.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 25,20 € (3 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: Associació de Veïns Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CONVERSA EN ANGLÈS

Continua millorant el teu anglès aquest estiu amb la conversa en anglès! Millora la teva pronunciació i adquireix la fluïdesa que el teu anglès necessita.

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell intermediat.

Dilluns, de l'1 al 15 de juliol de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 19,12 € (15,12 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (3 sessions)

A càrrec d'Elena Jardí

Organització: Associació de Veïns de Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CONVERSA EN FRANCÈS, ESPECIAL ESTIU!

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Passa-t'ho d'allò més bé aquest estiu amb el grup de conversa en francès!

Nota: Nivell intermedi

Dijous, del 27 de juny al 18 de juliol de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 20,16 € (18,16 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Alliance Française

Lloc: Centre Cívic Nord

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL



TALLER DE LUMEN I CIANOLUMEN

Lumen és una tècnica que no necessita càmera i que, a través de l'exposició al sol de papers fotogràfics caducats, deixa unes imatges irrepetibles i amb colors sorprenents. Experimenta afegint sal, cúrcuma o cafè i fins i tot combina-ho amb la cianotípia. Una tècnica lúdica i experimental que, a través de l'exposició al sol, et permetrà crear unes imatges precioses.

Dimarts, 25 de juny i 2 de juliol de 2024, de 17 a 20 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Veronia Menichini, fotògrafa

Lloc: Centre Cívic Palou



FOTOGRAFIA DE VIATGE

Arriba l'estiu i marxem de vacances, vols aprendre a millorar les teves fotografies de viatge? Fes un recorregut per les millors tècniques que faran millorar les teves fotografies d'aquestes vacances.

Nota: cal portar càmera rèflex digital amb mode manual

Dimecres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 38, 64 € (4 sessions)

Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Cristina Forés

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

> 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



Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació

www.granollers.cat/centrescivics

infocentrescivics@granollers.cat



@centrescivicsgranollers