



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

OCTUBRE 25
GENER 26



COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT QUAN?

Inici: dilluns 8 de setembre a les 16 h

Final: divendres 26 de setembre a les 21 h

Atenció! Les inscripcions als cursos organitzats per l'Espai Actiu de Gent Gran, el curs de tècniques de relaxació, gimnàstica de manteniment per a gent gran i memòria per a gent gran de Can Bassa, balls en línia matí i tarda, microgimnàstica matí i tarda i el taller de memòria i estimulació cognitiva del Nord, s'inicien dimecres 10 de setembre a les 16 h i finalitzen divendres 26 de setembre a les 21 h. Cursos marcats amb la següent icona 

Inici dels cursos: setmana del 6 d'octubre de 2025

- 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

- L'activitat va dirigida a persones majors de 18 anys. Només s'acceptaran menors d'edat a partir de 14 anys amb el consentiment del professorat i l'autorització signada del pare/mare o tutor/a legal.
- La inscripció és nominal. Amb les teves dades no pots inscriure a una altra persona.
- Presencialment, pots inscriure fins a un màxim d'1 persona amb les seves dades corresponents.
- 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 i/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 de les persones usuàries. 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

- Preus:¹ els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics pendants d'aprovació pel Ple municipal.
4,32 €/hora, les persones de més de 26 anys
3,46 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.
En el cas de cursos especialitzats:
6 €/hora, les persones de més de 26 anys
4,80 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.
- Preus:² els preus que s'apliquen com a suplement de material als cursos i tallers són preus públics pendants d'aprovació pel Ple municipal.
Els preus de material que s'apliquen són d'1 a 5 €/hora en funció del curs.

1-2. Aquests preus i descomptes s'apliquen en el cas de les activitats programades per la Xarxa de Centres Cívics.

En el cas del descompte per persones a l'atur cal presentar o enviar per correu electrònic: Document d'alta i renovació de demanda de feina (DARDE)

En el cas de persones amb discapacitat, cal presentar o enviar per correu electrònic al centre: targeta o document que acrediti grau de discapacitat.

En el cas dels descomptes dels cursos organitzats per entitats residents als centres, s'apliquen descomptes de soci segons l'entitat.

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 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

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

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

PER A GENT GRAN



Adreçat a la gent gran del barri de Can Bassa

Dilluns i dijous, del 6 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 16 a 17 h

Preu: 6 € (26 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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

TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER

A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA



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

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 16.15 a 17.15 h

A càrrec d'Alba Morales

Preu: Gratuït (13 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Nord i tenen preferència les persones residents als barris del Lledoner, l'Hostal, Can Mònic, Granollers Nord, Joan Prim Centre i Ponent.

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ



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

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, d'11.45 a 12.45 h

A càrrec d'Alba Morales

Preu: Gratuït (14 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Nord i tenen preferència les persones residents als barris del Lledoner, l'Hostal, Can Mònic, Granollers Nord, Joan Prim Centre i Ponent.

MICROGIMNÀSTICA



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

Tarda: dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 16.15 a 17.15 h

Matí: divendres, del 10 d'octubre de 2025 al 30 de gener de 2026, de 9.45 a 10.45 h

***Preu:** 25 € (19 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 25-26**

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



BALLS EN LÍNIA



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

Matí - nivell avançat: dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, d'11 a 12 h

Preu: 32,50 € (26,50 € els socis de l'AV Hostal) (13 sessions)

Tarda - nivell inicial: dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 17.30 a 18.30 h

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

A càrrec de Valentí i Felip

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE MINDFULNESS

El mindfulness, també conegut com la “pràctica de l'atenció plena”, té l'origen en la fusió de conceptes orientals amb tècniques occidentals, per viure d'una forma més harmònica amb el nostre present i les circumstàncies que ens envolten. Al mateix temps, ens proporciona eines per reduir l'estrès i aconseguir calma mental i serenitat. Et convidem a descobrir aquesta tècnica i els seus beneficis pel teu dia a dia!

Dimecres, del 8 d'octubre al 26 de novembre de 2025, de 18 a 19 h

Preu: 34,56 € (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 27,68 € (8 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Lloc: Centre Cívic Palou

ESTIRAMENTS ESQUENA SANA

Coneix tècniques senzilles per alliberar la tensió acumulada durant el dia. Prevén 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 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 28 € (14 sessions)

***Preu reduït durant el curs 25-26**

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Can Gili

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

HIPOPRESSIUS



Taller a base d'exercicis posturals i respiratoris treballant la reprogramació abdominal. 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 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 18.45 a 19.30 h

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (13 sessions)

A càrrec de Belén Catiñeiras

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PILATES

Grups dilluns:

Grup 1: dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 18.15 a 19.15 h

Grup 2: dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 58,60 € (54,60 € els socis de l'AV de Can Bassa) (13 sessions)

Grup dijous:

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19.30 a 20.30 h

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

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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!

Matí: dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Inés Medaura

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

Tarda: dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 19 a 20 h

A càrrec d'Arlet Roura

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

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ZUMBA A CAN GILI

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

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 20 a 21 h

Preu: 45,50 € (13 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ZUMBA A CAN BASSA

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

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 53 € (49 € els socis de l'AV Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



Espai dedicat al silenci intern i la quietud mental. Diferents tipus de meditació a través de la respiració i el moviment per tenir consciència de la presència.

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 80 € (75 € socis de l'AV Tres Torres) (13 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



HATA IOGA PALOU

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

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 55,25 € (13 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel, instructora de Hatha ioga

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

HATA 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 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026

Grup 1: de 17.10 a 18.25 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 69,83 € (14 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

HATA 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'assanes i meditació.

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 58,60 € (54,60 € els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

HATA IOGA NORD

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

Grup matí: divendres, del 10 d'octubre de 2025 al 30 de gener de 2026, d'11.15 a 12.15 h

Grup tarda: dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 20 h

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

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA TERAPÈUTIC, ESQUENA SANA



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

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 80 € (75 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 10 d'octubre de 2025 al 30 de gener de 2026, de 17.30 a 18.30 h (14 sessions)

Preu: Gratuït

A càrrec de Karina Rodríguez

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.

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 16.15 a 17.15 h (15 sessions)

Preu: Gratuït

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

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 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 10 a 11.30 h

A càrrec de David Paniagua

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

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. Inicia't o segueix formant-te en aquesta disciplina dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals.

Nivell inicial: dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 19.30 a 21 h

Preu: 88,65 € (15 sessions)

Nivell mitjà: divendres, del 10 d'octubre de 2025 al 30 de gener de 2026, 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

MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS



Promoure l'hàbit de fer 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 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 16.45 a 17.45 h (13 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez

Centre Cívic Can Bassa: dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 17.15 a 18.15 (13 sessions)

A càrrec de Yasmín Samaan

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS

CAN BASSA



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

Dilluns del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 18.30 a 19.30 h (13 sessions)

Preu: Gratuït

A càrrec de Yasmín Samaan

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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

MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS

JAUME OLLER



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

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 47 € (42 € els socis de l'AV Tres Torres)
(14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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.

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 16.30 a 17.30 h

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

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 25/26**
A càrrec d'Elena Matencio

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., per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 17 a 18 h

Preu: 32,20 € (14 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 25/26**
A càrrec de Noelia Chico

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Nota: Tenen prioritat les persones del barri de Palou.



TALLER D'ESTAMPACIÓ BOTÀNICA

I BRODAT

Uneix dues disciplines creatives en una! Aprèn a fer estampació amb plantes i flors i després broda de manera creativa amb bells fils i llanes de colors, donant el teu toc personal únic i original.

*Activitat vinculada a l'exposició de RAPINYAIRES, 6a ed. de la Biennal d'Art EL VENADITO (Art contra el maltractament animal)

Dilluns 20 i 27 d'octubre de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Montse Pérez

Lloc: Centre Cívic Nord

AQUAREL·LA

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

Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 100,24 € (14 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Can Gili

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 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 16 a 18 h

Preu: 88,20 € (14 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

PINTURA CREATIVA

Aprèn tècniques i recursos expressius propis de la pintura contemporània, experimentant amb les textures, la pinzellada i la composició per crear obres que s'expressin a través de llenguatges actuals. Taller dirigit a persones interessades a treballar la pintura de manera més experimental i intuïtiva, i que vulguin perdre la por al llenç en blanc. No calen coneixements previs.

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 88,20 € (14 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

TÈCNiques DE DIBUIX I PINTURA

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

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 98 € (92 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(14 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec dels participants

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del twerk i el booty dance i 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 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, de 19 a 20.30 h

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

A càrrec de Berta López

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLS DE SALÓ I LLATINS



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

Aprendràs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell avançat. Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 20 a 21 h (14 sessions)

Nivell inicial. Dimarts, del 7 d'octubre de 2025 al 27 de gener de 2026, de 21 a 22 h (14 sessions)

Nivell mitjà. Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 21 a 22 h (15 sessions)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 87 € (82 €, socis AV Tres Torres)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Cal apuntar-se en parella.



SEVILLANES PER A GENT GRAN

Majors de 55 anys

Tens nocions de sevillanes i vols perfeccionar-les?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 56,10 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC NIVELL MIG

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 56,10 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC

Adreçat a persones amb nivell bàsic

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

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 20 a 21 h

Preu: 56,10 € (14 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

SEVILLANES CAN GILI

Nivell intermedi

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

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 17 a 18 h

Preu: 60,20 € (14 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SEVILLANES CAN GILI

Nivell inicial

Inicia't a ballar sevillanes, el ball estrella de la cultura andalusa.

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 20 h

Preu: 64,50 € (14 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DE CAJÓN FLAMENC

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

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 20 a 21 h

A càrrec de Vanesa Martos

Preu: 60,20 € (14 sessions)

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

Nota: cal portar un cajón propi per fer l'activitat



GUIARRA



Nivell inicial: aprendre les tècniques bàsiques de la guitarra (acords, ritmes, punteig, arpegis) per començar a tocar cançons de diferents estils musicals (pop, rumba, reggae, blues...)

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 20 h

Nivell mitjà: diverteix-te tocant cançons en grup i millorant les tècniques de la guitarra (acords, ritmes, punteig, arpegis...) de diferents estils musicals (pop, rumba, reggae, blues...)

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 20 a 21 h

A càrrec de Carlos Torres

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

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INICIACIÓ AL TEATRE

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

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 78,75 € € (15 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

IMPROVISACIÓ TEATRAL

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

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 73,50 € € (14 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE TEATRE: SORTIM A ESCENA!

Vols involucrar-te en la preparació i realització d'un muntatge teatral i portar-lo a escena a final de curs dalt d'un escenari?

Entre els participants triarem una obra teatral o un conjunt de diferents escenes amb les quals jugarem i treballarem, durant tot el curs, per tal d'anar-nos posant en la pell dels personatges i descobrint l'actor o actriu que tots portem a dins (curs amb continuïtat anual).

Nota: Les persones que facin el curs de forma anual es beneficiaran d'un descompte del 50 % del taller del 2n quadrimestre (febrer-maig).

Divendres, del 10 d'octubre de 2025 al 30 de gener de 2026, de 18 a 19.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 73,50 € (14 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord



TERRA I FOGONS

SOPES I CREMES RECONFORTANTS

Quan comença el fred no hi ha res més reconfortant que una bona sopa o crema per entrar en calor. Et proposem una sèrie de receptes a partir de verdures de temporada plenes de sabor i textures per al teu paladar. Deixa't sorprendre!

Dilluns 13 d'octubre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 8,64 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ELABORACIÓ DE CARNS VEGETALS

Vols conèixer alternatives a la carn? Crea les teves pròpies carns vegetals a casa i aprèn com cuinar-les. Crea receptes originals, sanes i amb un alt contingut de nutrients.

Dimecres 22 i 29 d'octubre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec de Katsarola Obrador

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA TAILANDESA VEGETARIANA

Submergeix-te dins l'exòtica gastronomia de Tailàndia a través de receptes tradicionals vegetarianes. Gaudeix dels aromes i sabors tailandesos aprenent a preparar receptes tradicionals com el pad tahi.

Dilluns 17 i 24 de novembre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DE PASTA FRESCA

La pasta fresca artesana és una autèntica delícia. En aquest taller podràs fer l'orecchiette, la pasta més típica del sud d'Itàlia. Una pasta que no requereix màquina i que, combinada amb productes de temporada com la carabassa o els bolets, ens permetrà preparar un plat per llepar-se els dits!

Dijous 23 d'octubre de 2025 de 19 a 21 h

Preu: 8,64 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)

Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec de Núria Ventura

Lloc: Centre Cívic Palou

GYOZAS PLANT BASED

Si t'apassiona la cuina asiàtica, aquest és el teu taller. Un viatge culinari al Japó on aprendràs a elaborar les millors gyozas *plant based*. La cresta nipona estrella vegetal 100 %.

Dilluns 27 d'octubre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 8,64 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili



MASSES, PANS I COQUES ARTESANES

Introdueix-te al món de les masses mare artesanes i les diferents farines ecològiques que es produeixen a la zona. Aprendreàs a fer pans llevats, pans plans sense forn, focaccies, coques de recapte, masses de panadons i masses de forner dinàmiques per coques dolces i saldades.

**Dilluns 3 de novembre, de 18 a 21 h,
i 10 de novembre de 2025, de 19 a 21 h**

Preu: 21,60 € (2 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,
persones aturades o amb discapacitat:** 17,30 €
(2 sessions)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez

Lloc: Centre Cívic Palou

FES BULLIR L'OLLA: GUISATS

TRADICIONALS DE LA CUINA CATALANA

Quan fa fred, què hi posem a la cullera? Recuperem tots aquells guisats tradicionals de la cultura catalana. Receptes per fer bullir l'olla i que mai passaran de moda!

Dimecres 19 i 26 de novembre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,
persones aturades o amb discapacitat:** 13,84 €
(2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER DE FORMATGE CURAT I RECUIT

Aprèn a fermentar llets i elaborar formatges de manera senzilla. Aplicarem mètodes tradicionals en l'elaboració d'un formatge curat i recuit.

Dimarts 2 de desembre de 2025, de 18 a 21 h

Preu: 12,96 € (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,
persones aturades o amb discapacitat:** 10,38 € (1 sessió)
Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA DE CARNAVAL

En aquest taller hi trobaràs gastronomia i cultura. Cuina les millors receptes d'ous i botifarres per dijous gras i els dolços més típics de carnaval com la coca de llardons o les orelletes. Prepara l'estómac per aquest carnaval!

Dilluns 19 i 26 de gener de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TOCATS PEL DOLÇ

• POSTRES DE TARDOR

Els fruits de temporada de tardor són d'allò més versàtils. En aquest cas, els farem servir per fer postres. La castanya, el moniato o la magrana seran els protagonistes de les receptes més dolces de la tardor.

Dimecres 8 i 15 d'octubre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

• POSTRES GURMET: SEMPRE QUEDA LLOC PER A LES POSTRES

En aquest taller trobaràs dues propostes gourmet clàssiques però molt diferents entre elles. Elabora de manera professional un pastís de xocolata fondant amb crema anglesa i un *lemon pie*. Ja se sap que per a les postres sempre queda lloc!

Dijous 6 i 13 de novembre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec de Núria Ventura

Lloc: Centre Cívic Can Gili

• POSTRES DE NADAL

Posa les mans a la massa aquest Nadal! Atreveix-te amb les postres més nadalenques: el tronc de Nadal i el tortell de Reis. Aprendre's a fer-los de manera fàcil i amb un resultat excepcional.

Dimecres 3 i 10 de desembre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

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

persones aturades o amb discapacitat: 13,84 €

(2 sessions)

Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER D'ESPELMES PER NADAL

Fes les teves pròpies espelmes per aquest Nadal. Aprèn a treballar la cera de soja i com afegir aromes i espècies naturals. Fes de casa teva un espai ple de llums i aromes especials aquest Nadal!

Dijous 27 de novembre i 4 de desembre de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 12 € en concepte de material

A càrrec de Maida Garcia

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CONVERSA EN ANGLÈS A CAN BASSA

Vols continuar millorant el teu anglès? Practica'l parlant-lo a través de converses interessants i profundes trencades amb jocs, rialles i alegria. Tot això i més amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa. Gaudeix d'una classe diferent d'anglès! Nivell B2.

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, 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

CONVERSA EN ANGLÈS A PALOU

Practica l'anglès de manera divertida i flexible amb el suport i l'ajuda d'una professora qualificada. Parlem de cultura, actualitat, cinema, cuina... Nivell B1.

Dilluns, del 6 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026, 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

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

FOTOGRAFIA

INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA DIGITAL

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

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

Dimecres, del 8 d'octubre de 2025 al 28 de gener de 2026, de 19 a 20.30 h

Preu: 89,78 (15 sessions)

Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Lara Castañeda

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

Aquest curs t'introduirà al funcionament d'Adobe Photoshop per a l'edició d'imatges i el disseny bàsic.

S'abordaran conceptes bàsics com l'ús de les eines d'edició, la creació i l'organització de capes, l'aplicació d'ajustament del color i el retoc.

Nota: Cal portar portàtil amb el programa Photoshop prèviament instal·lat.

Dijous, del 9 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026, de 19 a 20.30 h

Preu: 94,50 € (14 sessions)

Organització: Associació fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Verònica Requena

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 al 15 de desembre de 2025, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït (18 sessions)

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

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

PÍNDOLES FORMATIVES

• GESTIONA LES TEVES APPS AMB FACILITAT

Aprèn què és una APP, com veure totes les aplicacions instal·lades al teu dispositiu mòbil i com gestionar-les. També podràs identificar l'ús de cadascuna i eliminar les innecessàries.

Dimecres, 29 d'octubre de 2025, de 16.15 a 18.15 h

• INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL: TALLER PRÀCTIC

Descobreix què és la intel·ligència artificial de manera senzilla, amb exemples reals i aplicacions pràctiques com assistents de veu o el ChatGPT que pots usar al dia a dia i com en pot facilitar la vida.

**Dimecres, 19 de novembre de 2025,
de 16.15 a 18.15 h**

• TOT EL QUE GOOGLE SAP DE TU

Saps quines són les dades que Google sap de tu? En aquest taller podràs revisar quines són, com veure-les i com protegir la teva privacitat. Aprenderàs bones pràctiques digitals per a tenir un compte més segur i privat.

**Dimecres, 10 de desembre de 2025,
de 16.15 a 18.15 h**

Totes les píndoles són gratuïtes amb inscripció prèvia

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord



Notes

Notes

> 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 20 h

i divendres de 17 a 20 h

Matí, Centre Cívic Nord: de 9 a 13.30 h



Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació

www.granollers.cat/centrescivics

infocentrescivics@granollers.cat



@centrescivicsgranollers