



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

JUNY
JULIOL23



#segueixcultura

COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

- Un cop iniciada l'activitat general el 26 de juny de 2023, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

De l'1 al 16 de juny de 2023

1. Fes la inscripció a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: www.granollers.cat/centrescivics i inscriu-te a les activitats triades.
2. Fes el pagament amb targeta (tan presencialment com a través de la web).

CAL TENIR EN COMPTE

- La plaça no es considerarà ocupada fins que es faci efectiu el pagament, del contrari la plaça quedarà vacant.
- 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 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.
- 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 26 de juny al 17 de juliol de 2023, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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.

Dimarts, del 27 de juny al 18 de juliol de 2023, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 13,20 € (4 sessions)

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

A càrrec de Sílvia Molina

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CONCERT PARTICIPATIU DE MANTRES I MEDITACIÓ

Cantar mantres és una tècnica molt antiga relacionada amb el ioga, una eina per relaxar-nos i concentrar el pensament aconseguint equilibri emocional i mental. Participa d'aquest concert col·laboratiu amb melodies senzilles a l'abast de tothom i de la meditació conjunta.

Dimarts 11 de juliol 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 aturats : 4,94 € (1 sessió)

A càrrec de Carme Cuesta

Lloc: Centre Cívic Palou

HATHA IOGA PER SENTIR-TE MILLOR

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendrem 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 27 de juny al 18 de juliol de 2023, de 19 a 20.15 h

Preu: 25,50 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DELS 4 ELEMENTS:

KUNDALINÍ IOGA I GESTALT

En aquest taller es combina el kundaliní ioga i les dinàmiques de la Gestalt per mobilitzar els quatre primers txakres o centres d'energia associats als quatre elements de la natura.

L'objectiu d'aquests tallers és connectar amb l'energia de cada element per reconèixe'l en nosaltres. Mitjançant el kundaliní ioga obrim i desbloquegem cada centre energètic per deixar fluir l'energia, i a través de les dinàmiques de Gestalt prenem consciència de com vivim els aspectes i emocions associats a cada un d'ells.

1r txakra- Terra: arrel física, instint, seguretat i confiança

2n txakra- Aigua: centre de moviment, emocions, plaer i creativitat

3r txakra -Foc: identitat, voluntat i vitalitat

4t txakra- Aire: harmonia, compassió i amor

Dijous, del 29 de juny al 20 de juliol de 2023, de 18.30 a 20.30 h

A càrrec d'Anna Ortiz

Preu: 33,60 € (31,60 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

HATHA-IOGA

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

**Dijous, del 29 de juny al 20 de juliol de 2023,
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: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

MEDITACIÓ TARDA

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 27 de juny al 18 de juliol de 2023,
de 19 a 20 h**

A càrrec de Marta Gutiérrez

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

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



MEDITACIÓ MATÍ

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 28 de juny al 19 de juliol de 2023, de 10 a 11 h

Preu: 14 € (12 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Anna Teruel

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

PILATES

Dilluns, del 26 de juny al 17 de juliol de 2023, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec de Rebeca Mena

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

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE SÒL PÈLVIC

Pren consciència del sòl pelvià i de com exercitar-lo. Descobreix com fer correctament els exercicis per reforçar-lo.

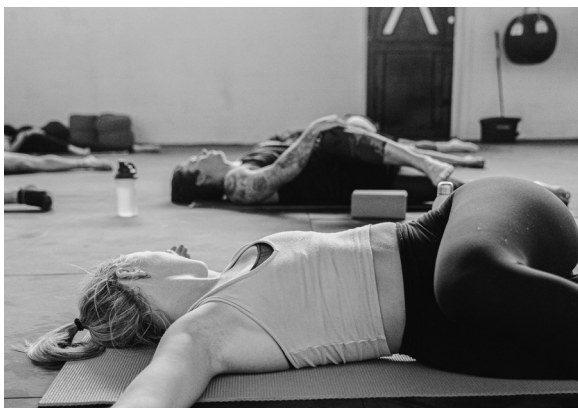
Dimarts, del 27 de juny al 18 de juliol de 2023, de 17.30 a 18.45 h

Preu: 25,50 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



ZUMBA 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!

Dimecres, del 28 de juny al 19 de juliol de 2023, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

Dijous, del 29 de juny al 20 de juliol de 2023, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ZUMBA 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 28 de juny al 19 de juliol de 2023, de 19 a 20 h

Preu: 14 € (12 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Arlet Roura

Organització: AV 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 28 de juny al 19 de juliol de 2023, 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 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 29 de juny al 20 de juliol de 2023, de 10 a 11 h

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Sarai Ralo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

COSMÈTICA NATURAL:

PREPARA LA PELL PER AQUEST ESTIU

A tots ens agrada gaudir a l'aire lliure quan fa bon temps però, hem de preparar la nostra pell per això. Aprèn a com tenir cura de la pell a l'estiu, com ens afecten les radiacions solars i quines matèries vegetals ens ajuden i prevenen del fotoenvelliment de la nostra pell. Elabora els teus propis productes com són un *after sun* d'aloè i urcum, una bruma facial i una crema reparadora de peus.

Dijous 13 i 20 de juliol 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 7,5 € en concepte de material

A càrrec de Noèlia Narejo

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 30 de juny al 21 de juliol de 2023, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Alba Morales

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

Organització: AV 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 30 de juny al 21 de juliol de 2023, de 18 a 19.30 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

AQUAREL·LA BOTÀNICA

Explora les textures, contrastos, colors i formes que té la natura i aprèn a plasmar-los amb la tècnica pictòrica de l'aquarel·la.

**Dilluns, del 26 de juny al 17 de juliol 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 aturats:** 19,76 € (4 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec de les participants

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 a l'entorn del centre cívic on podem intercanviar mirades i impressions.

**Dimarts, del 27 de juny al 18 de juliol de 2023,
de 19 a 21 h**

Preu: 31,68 € (4 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organitza: Associació de veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

JOIERIA EN MACRAMÉ

Inicia't en el macramé creant les teves pròpies joies. Aprèn els diferents punts i tècniques per tal d'experimentar a través de l'art de teixir i de fer nusos.

**Dijous, del 29 de juny al 20 de juliol 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 aturades:** 19,76 € (4 sessions)

Suplement de 12 € en concepte de material

A càrrec d'Ariadna Estany

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

POSTALS D'ESTIU

A qui no li agrada obrir la bústia i trobar-hi una postal? Quant temps fa que no envies una postal per les vacances d'estiu? Quant 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 29 de juny al 20 de juliol de 2023,
de 18.30 a 20.30 h**

Preu: 26,08 € (29,68 € els socis de l'AV Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organitza: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



EXPRESSIÓ I MOVIMENT

INICIACIÓ AL TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del *twerk* i el *booty dance* i en coneixeràs els orígens i entendre's 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 26 de juny al 17 de juliol de 2023,
de 19 a 20.30 h**

Preu: 25,20 € (23,20 €, socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de Júlia Hernamperez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLS EN LÍNIA MATÍ

Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant en línia. Aprenderàs coreografies i passos de ball. Sense parelles i apte per a totes les edats.

**Dilluns, del 26 de juny al 17 de juliol de 2023,
de 11 a 12 h**

A càrrec de Valentí Grau

Preu: 10,60 € (8,60 € socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

Lloc: Centre Cívic Nord

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 28 de juny al 19 de juliol de 2023,
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:

ALEGRIES NIVELL MIG

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 28 de juny al 19 de juliol de 2023, 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

TEATRE AL CARRER

Portem el teatre al carrer! Una plaça, un banc, una parada d'autobús, una terrassa de bar... Són llocs on hi passen moltes històries i amb aquest curs les viurem a temps real. A partir de la improvisació muntarem petites escenes que cada setmana passaran a un espai diferent. Si vols viure aquesta experiència, aquest és el teu curs!

Dimarts del 27 de juny al 18 de juliol de 2023, de 19 a 21 h,

Preu: 34,40 € (4 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord



TERRA I FOGONS

CUINA CRUDIVEGANA

La cuina crudivegana o *raw food* és una cuina que es caracteritza per no cuinar els aliments o que no superi mai els 42 graus. Té un alt contingut en nutrients i enzims, sent una cuina saludable i 100% vegetal. Deixa't sorprendre amb les delicioses receptes d'estiu.

Dimarts 27 de juny i 4 de juliol 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 aturats: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

ESCOLA DE CUINA: CUINA FRESCA D'ESTIU

Ha arribat l'estiu i l'escola de cuina no es queda en-re-re. Aprèn a cuinar de manera fàcil i divertida plats ben originals per l'estiu.

Dijous del 29 de juny al 20 de juliol 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 aturats: 19,76 € (4 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 14 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

AMANIDES D'ORIENT MITJÀ

Refresca't amb les millors amanides que ens ofereix l'orient mitjà. Combina ingredients frescos amb cous cous, bulgur i altres aliments i un sense fi d'espècies. Dona un toc exòtic als teus plats aquest estiu.

Dijous 29 de juny 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 6,5 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA TAILANDESA

Una de les cuines més interessants i provocadores del sud-est asiàtic és la cuina tailandesa. Aprèn a cuinar plats exquisits que combinen a la perfecció sabors dolços i salats amb un toc picant apte per a tots els paladars.

Dilluns 3 i 10 de juliol 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)

A càrrec de Dani Maldonado

Suplement de 13 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA PER ENDUR

Si a l'estiu no pares de moure't aquest curs t'interessa! Deixa de banda els entrepans i coneix les millors receptes de cuina per emportar a la platja, a la muntanya o a la ciutat.

Dimarts 4 de juliol 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 3,5 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

MOCKTAILS D'ESTIU

Els *mocktails* són begudes mixtes que aparenten ser un còctel però no porten alcohol. Coneix les versions més saludables amb molts nutrients i antioxidants. Aprèn a combinar sucus naturals, tes i espècies creant begudes atractives, refrescants i sanes.

Dilluns 10 de juliol 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

TAST DE CERVESA ARTESANA

Gaudeix de la cervesa artesana a través d'aquest tast on podràs degustar 5 estils de cervesa (blonde ale, pale ale, ipa, amber ale i stout) de gran qualitat i de proximitat. Coneix la història de la cervesa, el procés d'elaboració de cada una i la manera correcta de tastar-les. Salut!

Dimecres 12 de juliol 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 14 € en concepte de material

A càrrec de Cervesa Sobretot

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ARROSSOS D'ESTIU

Al món hi ha més de 80.000 varietats d'arrossos, en tatem uns quants? Aprèn a cuinar cada varietat de la millor manera i gaudeix de receptes increïbles d'aquest gran i versàtil cereal aquest estiu.

Dijous 13 i 20 de juliol 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 aturats : 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 13 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA 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.

Dimecres 19 de juliol 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4,5 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

POSTRES FRESCOS EN GOT

Els dolços a l'estiu també poden ser refrescants. Aprèn receptes de postres frescos i espectaculars en mida reduïda. Petites delícies dins d'un got!

Dimarts 11 de juliol 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 aturats: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 3,5 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili



RECURSOS

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, del 26 de juny al 17 de juliol de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 25,20 € (4 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CONVERSA EN ANGLÈS

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

Adreçat a persones amb coneixements d'anglès nivell *intermediate*.

Dilluns, del 26 de juny al 17 de juliol de 2023, de 19 a 20.30 h

A càrrec d'Elena Jardí

Preu: 24,16 € (20,16 € els socis de l'AV de Can Bassa) (4 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

LLAR SENSE TÒXICS: PRODUCTES

DE NETEJA ALTERNATIUS I ZERO WASTE

Elabora els teus propis productes de neteja lliures de químics per a la llar i dona un cop de mà al medi ambient.

Coneix les alternatives als productes convencionals i fes un detergent per a la roba, un netejador multiusos i un ambientador; 100% biodegradables.

Dimecres 5 de juliol de 2023, de 18 a 21 h

Preu: 9,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturats: 7,41 € (1 sessió)

A càrrec de Noelia Narejo

Lloc: Centre Jaume Oller

L'HORT I EL JARDÍ A L'ESTIU

En aquest taller teoricopràctic podràs aprendre a cuidar del teu hort o jardí aquest estiu a través de tècniques naturals per controlar les plagues i els millors consells per regar les plantes mentre estem de vacances.

Dijous 29 de juny i 6 de juliol 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 12 € en concepte de material

A càrrec d'Aida Grima

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CULTURA DIGITAL

RUTES DE MUNTANYA I NATURA:

APP'S MÒBILS I LLOCS WEBS

Aprèn a planificar una ruta adequada per la muntanya o la natura. Coneix les millors aplicacions mòbils i llocs web que et podran ajudar en les teves rutes i passejades.

Dijous, del 29 de juny al 20 de juliol de 2023, de 19 a 21 h

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

A càrrec de Cinto del Pozo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



> 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 | 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

A partir del 27 de juny fins al 22 de juliol:

de dilluns a 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 activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001