



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

JUNY
JULIOL26




#segueixcultura

COM US PODEU INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

QUAN?

Inici: dilluns 1 de juny a les 16 h
Final: divendres 12 de juny a les 21 h
Inici dels cursos: 25 de juny de 2026

- 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 DESCOMPTEs

- Preus:¹ els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.
 - 4,45 €/hora, les persones de més de 26 anys.
 - 3,56 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.
- En el cas de cursos especialitzats:
 - 6,15 €/hora, les persones de més de 26 anys.
 - 4,92 €/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 pendents d'aprovació pel Ple municipal. Els preus de material que s'apliquen són d'1,05 €, 2,05 €, 3,10 €, 4,10 €, 5,15 €/hora en funció del curs.

En el cas del descompte per a persones a l'atur cal presentar o enviar per correu electrònic el 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 el grau de discapacitat. En el cas dels descomptes dels cursos organitzats per entitats residents als centres, s'apliquen descomptes de soci segons l'entitat.

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



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 29 de juny al 13 de juliol de 2026, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 10,50 € (7,50 € els socis de l'AV Hostal)
(3 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

Treballa l'autoconeixement i la plena consciència a través 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 i dijous, del 25 de juny de febrer al 16 de juliol de 2026, de 10 a 11 h

Preu: Gratuït (7 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

A càrrec de Cristina Vidal

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.



MEDITACIÓ

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 30 de juny al 14 de juliol de 2026,
de 19 a 20 h**

**Preu: 16,80 € (12,80 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(3 sessions)**

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de Ioga

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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.

**Divendres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2026,
de 9.45 a 10.45 h**

Preu: 10 € (7 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

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. Aprenderàs coreografies en la modalitat de ball en línia. Apte per totes les edats.

**Dilluns, del 29 de juny al 13 de juliol de 2026,
d'11 a 12 h**

**Preu: 7,50 € (4,50 € els socis de l'AV Hostal)
(3 sessions)**

A càrrec de Felip Carrillo

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!

Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026, de 18.30 a 20 h

Preu: 20,03 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26, més gran de 60, persones aturades o amb discapacitat: 16,02 € (3 sessions)

A càrrec d’Anna Teruel

Lloc: Centre Cívic Palou

PILATES A CAN BASSA

Treballa l’equilibri, el to muscular i la mobilitat a través de la disciplina del pilates.

Dilluns, del 29 de juny al 13 de juliol de 2026, 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: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



PILATES AL NORD

Treballa l'equilibri, el to muscular i la mobilitat a través de la disciplina del pilates.

Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 14 € (11 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(4 sessions)

A càrrec de Cristina Vidal

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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!

Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Inés Medaura

Preu: 10,50 € (7,50 € els socis de l'AV Hostal)
(3 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALL FITNESS

Posa't en forma seguint les diferents coreografies a través del ball fitness. Passa una estona ben divertida ballant diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres.

Dimecres, de l'1 al 15 de juliol de 2026, de 19 a 20 h

A càrrec de Dayana Rocha

Preu: 10,50 € (7,50 € els socis de l'AV Hostal)
(3 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



YIN IOGA



Un taller pensat per aprofundir en la tècnica del ioga lent i conscient, a través de postures mantingudes i respiració. Treballa la flexibilitat la mobilitat i l'alliberament de tensions profundes. Un espai per cuidar-te, escoltar-te i recuperar l'equilibri.

Dilluns, del 29 de juny al 13 de juliol de 2026, de 20 a 21 h

Preu: 25 € (23 € socis de l'AV Tres Torres) (3 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

IOGA SUAU

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. Treballa l'habilitat d'estar en consciència amb el nostre cos a través d'aquest ioga suau.

Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026, 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

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.

Matí: divendres, del 26 de juny al 17 de juliol de 2026, d'11.15 a 12.15 h

Tarda: dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026, de 19 a 20 h

Preu: 14 € (11 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

RESPIRA A L'ESTIU



L'estiu convida a baixar el ritme i escoltar el cos. Explora la respiració no sols com una tècnica, sinó com una forma de presència i autoconeixement. A través de pràctiques guiades i espais de reflexió, aprendrem a respirar amb més consciència i sentit.

**Dilluns, del 29 de juny al 13 de juliol de 2026,
de 19 a 19.45 h**

Preu: 25 € (23 € socis de l'AV Tres Torres) (3 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TRANSFORMA L'ESTRÈS EN VITALITAT

Transforma l'estrès en vitalitat a través d'aquesta iniciació al txikung del somriure intern i els sons curatius. Et permetrà identificar les emocions que et fan generar estrès i podràs transformar-les perquè t'aportin energia i vitalitat.

**Dimecres, de l'1 al 15 de juliol de 2026,
de 18 a 19.30 h**

Preu: 17,73 € (3 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

TAITXÍ

Nivell mitjà

Si tens coneixements de taitxí, 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.

**Divendres, 10 i 17 de juliol de 2026,
de 19 a 21 h**

Preu: 15,76 € (2 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.

Dimecres, de l'1 al 15 de juliol de 2026, de 10 a 11 h

Preu: 7,50 € (4,50 € els socis de l'AV Hostal)

(3 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

TALLER D'ANTOTÍPIA I CLOROTÍPIA

Endinsa't en l'antotípia i la clorotípia, dues tècniques fotogràfiques alternatives que es treballen a partir de les plantes. Amb l'antotípia aprofitaràs les propietats fotosensibles dels pètals, les fulles i les arrels de les plantes per fer pigments vegetals i crear composicions sobre el paper amb la llum del sol. Una tècnica totalment ecològica on obtindràs imatges efímeres i belles. Amb la clorotípia també treballaràs amb les propietats fotosensibles de les plantes, però les imatges s'imprimiran directament sobre les fulles de les plantes.

Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026, de 17 a 19 h

Preu: 26,70 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 21,36 € (3 sessions)

A càrrec de Veronica Menichini

Suplement de 18,60 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE GRAVAT

AMB MATERIAL RECICLAT

El gravat és una tècnica artística d'estampació d'imatges en paper, que es fa a partir d'una planxa en què intervenim de diferents maneres per crear la nostra imatge. En aquest taller veurem les possibilitats que té un tetrabric com a matriu per fer les nostres estampacions amb la tècnica de la punta seca.

Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 21,48 € (3 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

JOIERIA EN MACRAMÉ

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

**Dijous, del 25 de juny al 9 de juliol de 2026,
de 18 a 20.30 h**

Preu: 33,38 € (3 sessions)

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

Suplement de 15,38 € en concepte de material

A càrrec d'Ariadna Estany

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

URBAN SKETCHING

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

**Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026,
de 19 a 21 h**

Preu: 28 € (25 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec dels participants

Organització: 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 amb aquest curs intensiu on en coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren control del teu cos reforçant el core i desbloquejant la pelvis.

Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual.

**Dilluns, del 29 de juny al 13 de juliol de 2026,
de 19 a 20.30 h**

Preu: 15,75 € (12,75 € socis de l'AV de l'Hostal)
(3 sessions)

A càrrec de Berta López

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE CANT



Vols aprendre a cantar i fer-ho en grup? Vine i n'aprendràs passant-ho bé!

**Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026,
de 18 a 20 h**

Preu: 32 € (30 €, socis de l'AV Tres Torres) (3 sessions)

A càrrec de Marta Shantí

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INTENSIU DE SALSA I BATXATA



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

**Dimarts, del 30 de juny al 14 de juliol de 2026,
de 19.30 a 21.30 h**

Preu: 32 € (30 € socis de l'AV Tres Torres) (3 sessions)

Preu per persona

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: Cal venir amb parella

TALLER D'INICIACIÓ A LA RUMBA

Aprèn a ballar la rumba, un dels balls estrella de la cultura andalusa.

**Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026,
de 17.30 a 18.30 h**

Preu: 17,20 € (4 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

INTENSIU DE GUITARRA



Toca cançons de diferents estils musicals com el pop, la rumba, el reggae o el blues. Diverteix-te aprenent ritmes i melodies i passa-t'ho bé tocant en grup. Cal conèixer els acords bàsics.

Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026, de 19.30 a 21 h

Preu: 32 € (30 € socis de l'AV Tres Torres) (4 sessions)

A càrrec de Carlos Torres

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

IMPRO TEATRE D'ESTIU, UNA EINA SOCIAL TRANSFORMADORA

Crea escenes improvisades a partir de temes que ens preocupen i afecten com a societat, el canvi climàtic, els desnonaments, les xarxes socials, la violència de gènere, l'habitatge... Això ens permetrà explorar diferents punts de vista, expressar emocions i imaginar alternatives possibles. Un espai segur, creatiu i col·lectiu on, a través del joc teatral, compartirem inquietuds, reflexionarem i passarem una bona estona imaginant com transformar el món.

Dijous, del 25 de juny al 16 de juliol de 2026, de 19 a 20.30 h

Preu: 21 € (4 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord



TERRA I FOGONS

RECEPTES REFRESCANTS, SALUDABLES I SOSTENIBLES

Deixa't sorprendre aquest estiu amb aquestes receptes refrescants, equilibrades, amb productes de temporada i sostenibles. Coneix alternatives de compra sostenible, com aprofitar al màxim els aliments i com cuinar-los per extraure les fonts més riques en nutrients. Cuina saludable d'estiu!

Dijous 25 de juny i 2 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 14,24 € (2 sessions)

Suplement de 8,20 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez

Lloc: Centre Cívic Palou

VIATGE A ITÀLIA: CUINA ITALIANA D'ESTIU!

Viatja fins a la bella Itàlia, un dels pilars de la cuina mediterrània. Deixa't encisar pels seus plats d'estiu plens de producte fresc, color i molt, molt sabor! *Viva l'Italia!*

Dijous 25 de juny i 2 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 14,24 € (2 sessions)

Suplement de 8,20 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

VIATGE A L'ALTRA BANDA

DEL MEDITERRANI: LA CUINA MEZZE

Viatja a l'est del mediterrani i descobreix la cuina mezza, els aperitius d'orient més saborosos. Aprèn a cuinar un autèntic falàfel, l'humus, la muhammara i fins i tot un refrescant tabule. El mediterrani oriental a la teva taula!

Dilluns 29 de juny de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

VIATGE AL JAPÓ:

PAN BAO I SANDVITX TAMAGO SANDO

Viatja al Japó a través de dos dels mossos més succulents i de moda. Aprèn a preparar el pan bao, el panet tendre i esponjós fet al vapor amb els seus farcits. També el tamago sando, el sandvitx japonès per excel·lència, a base de shokupan, ous cuits i l'espectacular maionesa japonesa aromatitzada. Dos plaers pel paladar de la cultura nipona!

Dimarts 30 de juny de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER DE LLAMINADURES

T'encanten les llaminadures? Amb aquest taller aprendràs a preparar llaminadures casolanes, naturals i plenes de sabor. Elabora diferents varietats utilitzant fruites, suc natural, agar-agar i alternatives saludables al sucre refinat. Tècniques senzilles per aconseguir textures perfectes i acabats atractius.

Dimarts 30 de juny de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili



TAST DE TES FREDS,

REFRESCA'T AQUEST ESTIU!

Refresca't amb la millor selecció de tes aquest estiu! Coneix les varietats i les seves propietats, els sabors més sorprenents i els secrets per preparar un bon te de la mà d'Inhala.

Dimecres 1 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec de Núria Tormo, Inhala

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

MINI PASTISSETS VEGANS D'ESTIU

Elabora pastissos vegans deliciosos perfectes per a celebracions i capricis d'estiu. Aprèn a treballar masses sense ou ni lactis, preparar farciments i cobertures vegetals i aconseguir acabats 100% professionals.

Dilluns 6 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 6,20 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CARPACCIOS I TÀRTARS VEGETALS

Endinsa't al món dels carpaccios i tàrtars vegetarians. Aprèn de manera pràctica les tècniques de tall, macerat i emplatat per a crear plats frescos, elegants i plens de matisos a partir de verdures fresques, fruites, bolets i proteïnes vegetals, combinant textures i amaniments creatius.

Dimarts 7 i 14 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 14,24 € (2 sessions)

Suplement de 8,20 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Palou

CUINA DE L'ALBERGÍNIA

L'albergínia és un aliment totalment indispensable a l'estiu. Redescobreix aquesta hortalissa i tota la seva versatilitat a través de receptes on serà l'absoluta protagonista. Et lleparàs els dits!

Dimecres 8 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

KOMBUTXA I ALTRES BEGUDES FERMENTADES

Les begudes fermentades s'obtenen a partir de la transformació dels sucres en microorganismes rics en probiòtics que ens ajuden a millorar la nostra salut intestinal, reforcen el sistema immunitari i faciliten l'absorció de nutrients. Elabora de manera artesana i natural la kombutxa i altres begudes fermentades.

Dijous 9 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, El Cor del Montseny

Lloc: Centre Cívic Can Gili



BATUTS I GRANISSATS

ENERGÈTICS D'ESTIU

Combina vegetals, fruites, begudes vegetals i superaliments per crear batuts i granissats per a aquest estiu. Coneix com equilibrar sabors, textures i dolçor natural, a més de tècniques per aconseguir granissats perfectes sense maquinària professional. Energia natural i molt nutritiva!

Dilluns 13 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, El Cor del Montseny

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER DE GILDAS I ENVINAGRATS

La Gilda, la joia dels aperitius! Taller per aprendre a elaborar i combinar els millors ingredients. Coneix també com fer els teus propis envinagrats per a aquesta petita delícia. De la Gilda tradicional a la més sorprenent.

Dimecres 15 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, El Cor del Montseny

Lloc: Centre Cívic Can Gili

POSTRES AMB PRÉSSEC

Si el que t'agrada és el dolç, aquestes postres on l'ingredient principal és el deliciós préssec, aquest curs és per a tu! Crea postres a partir del préssec com el *crumble*, el *cheesecake*, un pastís tatin...

Postres exquisides amb la fruita estrella de l'estiu.

Dimecres 15 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 4,10 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

EL TOMÀQUET, LA JOIA DE L'ESTIU

L'estiu sense tomàquets, no és estiu! Coneix diferents varietats d'aquesta joia que ens brinda l'estiu i gaudeix preparant receptes interdites amb aquest aliment imprescindible en els mesos de calor.

Dijous 16 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 8,90 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 7,12 € (1 sessió)

Suplement de 6,20 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, El Cor del Montseny

Lloc: Centre Cívic Palou



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 29 de juny al 13 de juliol de 2026, 19 a 20.30 h

Preu: 16,83 € (3 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER DE SABONS AROMÀTICS

I MEDICINALS

Coneix les propietats de diferents olis essencials, plantes i extractes vegetals i aprèn a combinar-los per elaborar sabons únics, beneficiosos per a la pell i plens d'aromes agradables. Treballa pas a pas per crear les teves pròpies peces artesanes, personalitzades i pensades per al teu benestar diari.

Dimarts 30 de juny i 7 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26, més gran de 60, persones

aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 8,20 € en concepte de material

A càrrec d'Aida Grima, Geoblau

Lloc: Centre Cívic Nord

FARMACIOLA NATURAL D'ESTIU

A l'estiu, la natura s'omple de plantes plenes de vida, aromes i propietats sorprenents. Descobreix quines són les plantes més característiques d'aquesta estació i aprèn els beneficis que ens ofereixen. Elabora remeis senzills i útils aprofitant tot el seu potencial.

Dimecres 8 i 15 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26, més gran de 60, persones

aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)

Suplement de 8,20 € en concepte de material

A càrrec d'Aida Grima, Geoblau

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

FOTOGRAFIA D'ESTIU!

Aprèn de manera teòrica i pràctica com millorar les teves fotografies de viatges a través de la composició, la llum i la recerca de l'instant decisiu.

Durant les 3 sessions es faran passejades per Granollers per posar en pràctica la mirada fotogràfica.

Nota: Es pot usar qualsevol tipus de càmera.

Dimecres, de l'1 al 15 de juliol de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 26,70 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26, més gran de 60, persones aturades o amb discapacitat: 21,36 € (3 sessions)

A càrrec de Lara Castañeda

Lloc: Centre Cívic Nord



> 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