ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

OCTUBRE26
GENER27

COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT
QUAN?
Inici: dimecres 16 de setembre a les 16 h
Final: dijous 1 d'octubre a les 21 h

Atenció! Els cursos:
- **Ioga per a persones grans** (CC Palou)
- **Taitxí per a persones grans** (CC Nord)
- **Memòria per a persones grans** (CC Can Gili i Can Bassa)
- **Memòria per a persones grans Can Bassa** (CC Can Bassa)
- **Taller de memòria i estimulació cognitiva** (CC Nord)
- **Taller de memòria i estimulació cognitiva** (CC Palou)
- **Tècniques de relaxació** (CC Nord)
- **Tècniques de relaxació, persones amb mobilitat reduïda** (CC Nord)
- **Gimnàstica de manteniment per a gent gran** (CC Can Bassa)
- **Balls en línia matí i tarda** (CC Nord)
- **Esquena sana matí i tarda** (CC Nord)
- **Esquena sana** (CC Can Gili)

Les inscripcions s'inicien dilluns 21 de setembre a les 16 h fins al dijous 1 d'octubre a les 21 h.

Inici dels cursos: 13 d'octubre 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 pendents d'aprovació 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 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.

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

activitats

SALUT I BENESTAR

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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 9.30 a 10.30 h
A càrrec d'Anna Teruel
Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV de l'Hostal) (12 sessions)
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A GENT GRAN

Adreçat a la gent gran del barri de Can Bassa
Dilluns i dijous, del 19 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, 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 i tenen preferència les persones del barri.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ PER A PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA

Treballa l'autoconeixement i la plena consciència a través de 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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 16.15 a 17.15 h
Preu: Gratuït (12 sessions)
A càrrec d'Alba Morales
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.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 80 € (75 € socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)
A càrrec de Marta Gutiérrez
Organització: AV Tres Torres
Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ESQUENA SANA

Desperta i escolta el cos per aconseguir una musculatura més flexible, reduir la tensió i minimitzar el dolor a través d'una sèrie d'estiraments i petits exercicis. Un cos distès i en forma ens ajuda a relaxar la ment i ens aporta equilibri i benestar. Activitat apta per a qualsevol edat i condició física.
Matí: divendres, del 16 d'octubre de 2026 al 29 de gener de 2027, de 9.45 a 10.45 h
Tarda: dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 16.30 a 17.30 h
Preu: 32,50 € (26,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (13 sessions)
***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 26-27**
A càrrec de Núria Mateos
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

BALLS EN LÍNIA

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

Matí nivell avançat: dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, d'11 a 12 h
Preu: 30 € (24 € els socis de l'AV de l'Hostal) (12 sessions)
Tarda: dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 32,50 € (26,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (13 sessions)
A càrrec de Felip Carrillo
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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 per al teu dia a dia!

Dimecres, del 14 d'octubre al 2 de desembre de 2026, de 18 a 19 h
Preu: 35,60 € (8 sessions)
Preu per a més joves de 26, més gran de 60, persones aturades o amb discapacitat: 28,48 € (8 sessions)
A càrrec d'Anna Teruel
Lloc: Centre Cívic Palou

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.
Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, 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.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, de 16.15 a 17.15 h
Preu: 28 € (14 sessions)
***Preu reduït durant el curs 26-27**
A càrrec de Núria Mateos
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.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

PILATES CAN BASSA

Grups dilluns:
Grup 1: dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 18.15 a 19.15 h
Grup 2: dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV Can Bassa) (12 sessions)
Grup dijous:
Dijous, del 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV Can Bassa) (14 sessions)
A càrrec de Rebeca Mena
Organització: AV Can Bassa
Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 18.45 a 19.30 h
Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)
A càrrec de Belén Castiñeiras
Organització: AV Tres Torres
Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ZUMBA A CAN GILI

Espai per ballar i posar-te en forma de manera divertida i amb molt de ritme!
Dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 20 a 21 h
Preu: 42 € (12 sessions)
A càrrec de Susana Ruiz
Organització: AV Can Gili
Lloc: Centre Cívic Can Gili

ZUMBA AL NORD

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!
Dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 9.45 a 10.45 h
Preu: 45,50 € (39,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (13 sessions)
A càrrec d'Inés Medaura, instructora de zumba
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

ZUMBA A CAN BASSA

Espai per ballar i posar-te en forma de manera divertida i amb molt de ritme!
Dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 49,50 € (45,50 € els socis de l'AV Can Bassa) (13 sessions)
A càrrec de Susana Ruiz
Organització: AV Can Bassa
Lloc: Centre Cívic Can Bassa

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 altres.
Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 19 a 20 h
Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)
A càrrec de Dayana Rocha
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

HATHA IOGA PALOU

Millora el teu estat físic i mental a través d'exercicis de ioga suaus i efectius.
Dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 51 € (12 sessions)
A càrrec d'Anna Teruel, instructora de Hatha ioga
Organització: AV Sant Julià de Palou
Lloc: Centre Cívic Palou

HATHA IOGA CAN GILI

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. 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 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027
Grup 1: de 17.10 a 18.25 h
Grup 2: de 18.30 a 19.45 h
Preu: 64,84 € (13 sessions)
A càrrec de Rosa Montero, instructora de ioga
Organització: AV Can Gili
Lloc: Centre Cívic Can Gili

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 afavorint la sanació del cos.

Dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 18.30 a 19.30 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

HATHA IOGA CAN BASSA

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

Dijous, del 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV Can Bassa) (14 sessions)
A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga
Organització: AV Can Bassa
Lloc: Centre Cívic Can Bassa

HATHA 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 16 d'octubre de 2026 al 29 de gener de 2027, de 11.15 a 12.15 h Preu: 45,50 € (39,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (13 sessions)
Tarda: dijous, del 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, de 19 a 20 h
Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)
A càrrec de Mar Martos, instructora de hatha ioga
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA PER A PERSONES GRANS

ADREÇAT A MÉS 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 les pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les en el dia a dia.
Divendres, del 16 d'octubre de 2026 al 29 de gener de 2027, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït (13 sessions)
A càrrec de Karina Rodríguez
Organització: Espai Actiu de Gran
Lloc: Centre Cívic Palou
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 10 a 11.30 h
Preu: 73,50 € (67,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)
A càrrec de David Paniagua
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ PER A PERSONES GRANS

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 les tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 16.15 a 17.15 h
Preu: gratuït (14 sessions)
A càrrec de Pepe Ligero
Organització: Espai Actiu de Gent Gran
Lloc: Centre Cívic Nord
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

TAITXÍ

Nivell inicial

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 en aquesta disciplina dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals.

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 19.30 a 21 h
Preu: 82,74 € (14 sessions)
A càrrec de Pepe Ligero
Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen
Lloc: Centre Cívic Palou

PILATES AL NORD

Treballa l'equilibri, el to muscular i la mobilitat a través de la disciplina del pilates.
Dijous, del 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)
A càrrec de Cristina Vidal
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord

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, del 16 d'octubre de 2026 al 29 de gener de 2027, de 19.30 a 21 h
Preu: 76,83 € (13 sessions)
A càrrec de Pepe Ligero
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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 16.45 a 17.45 h
A càrrec de Karina Rodríguez

Centre Cívic Can Bassa: dilluns, del 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 17.15 a 18.15 h
A càrrec de Varinia Blasco
Preu: gratuït (12 sessions)
Organitza: Espai Actiu de Gent Gran
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027 de 18.30 a 19.30 h
Preu: Gratuït (12 sessions)
A càrrec de Varinia Blasco
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.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

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, psicologia i neuropsicologia, segons els interessos dels participants del taller.

Dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 17 a 18 h
Preu: 30,55 € (13 sessions)
***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 26/27**
A càrrec de Varinia Blasco
Organització: AV Sant Julià de Palou
Lloc: Centre Cívic Palou
Nota: Tenen prioritat les persones del barri de Palou.
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS
JAUME OLLER

Espai per 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.

Dimarts, del 13 d'octubre de 2026
al 26 de gener de 2027, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 47 € (42 € els socis de l'AV Tres Torres)
(13 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., 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, psicologia i neuropsicologia, segons els interessos dels participants del taller.

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026
al 27 de gener de 2027, de 16.30 a 17.30 h
Preu: 35 € (29 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(14 sessions)
***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 26/27**
A càrrec d'Elena Matencio
Organització: AV de l'Hostal
Lloc: Centre Cívic Nord
***Inscripcions a partir del 21 de setembre**

GRUP D'AUTOCURA PER A TREBALLADORES DE LA LLAR I CUIDADORES PROFESSIONALS

Un espai de reconeixement i acompanyament per a professionals que dediquen la seva vida a cuidar. Aprendrem estratègies pràctiques d'autocura per reforçar el benestar físic i emocional, mantenint l'equilibri personal i la salut en la seva tasca diària.

Dimecres, del 23 de setembre al 18 de novembre de 2026, de 16.30 a 18.30 h
Preu: gratuït (8 sessions)
A càrrec de Mujeres Pa'lante
Organització: CIRD - Centre d'informació i recursos per a dones
Lloc: Centre Cívic Nord
***Inscripcions de forma presencial al CIRD o en línia a** *https://forms.gle/VSHXuYy7pZbjaFLx7*
***Servei de canguratge:** Aquesta activitat té servei de canguratge per a infants a partir de 3 anys amb reserva prèvia a través del formulari d'inscripció, que es pot fer fins fins a 72 h abans de l'activitat i caldrà un mínim de tres inscripcions perquè el servei es dugui a terme *(https://forms.gle/4dpxZBo2xEAG9AfY6).*

GRUP EXPLORANT LA MENOPAUSA: UNA TRANSFORMACIÓ AMB BENESTAR I CONSCIÈNCIA

Espai per explorar i comprendre millor la perimenopausa i la menopausa. Treballarem a través de la corporalitat i compartirem i resoldrem dubtes per viure aquesta etapa amb consciència i benestar.

Dijous, de l'1 d'octubre al 10 de desembre de 2026, de 18 a 20 h
Preu: gratuït (6 sessions)
A càrrec de Ruth Matito, fisioterapeuta i sexòloga
Organització: CIRD - Centre d'informació i recursos per a dones
Lloc: Centre Cívic Palou
***Inscripcions de forma presencial al CIRD o en línia a** *https://forms.gle/VSHXuYy7pZbjaFLx7*
***Servei de canguratge:** Aquesta activitat té servei de canguratge per a infants a partir de 3 anys amb reserva prèvia a través del formulari d'inscripció, que es pot fer fins a 72 h abans de l'activitat i caldrà un mínim de tres inscripcions perquè el servei es dugui a terme *(https://forms.gle/4dpxZBo2xEAG9AfY6).*

GRUP DE PARES AMB NADONS

Grup de pares de nadons i petita infància que vulguin compartir l'experiència i reconèixer el seu rol de pare cuidador. És un espai de trobada dels pares (no mixta) amb els seus infants.

Dimecres, del 7 al 28 d'octubre de 2026, de 10 a 11.30 h
Preu: gratuït (4 sessions)
A càrrec de El Taller
Organització: CIRD - Centre d'informació i recursos per a dones
Lloc: Centre Jaume Oller
***Inscripcions de forma presencial al CIRD o en línia a** *https://forms.gle/VSHXuYy7pZbjaFLx7*

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

PINTURA SOBRE VIDRE

Introdueix-te en les tècniques de pintura sobre vidre, combinant una aproximació tradicional amb un enfocament creatiu i contemporani. Treballaràs a partir dissenys decoratius, motius ornamentals o composicions lliures, explorant les possibilitats d'aquest material. El taller permetrà conèixer les bases del color, la transparència i la llum, així com diferents tècniques d'aplicació i acabat. No cal tenir experiència prèvia en pintura.

Dijous, del 22 d'octubre al 12 de novembre de 2026, de 19 a 21 h

Preu: 35,60 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 28,48 € (4 sessions)

Suplement de 8,40 € en concepte de material

A càrrec de Núria Pasqual, de Blau Ilimona

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER D'ENQUADERNACIÓ BELGA

En aquest taller aprèn la tècnica d'enquadernació belga, un sistema d'enquadernació cosit, vistós i resistent que combina estructura i creativitat. És una tècnica molt versàtil, ideal tant per a persones que s'inicien en l'enquadernació com per a qui ja té experiència i vulgui descobrir nous formats artesanals.

Dijous 26 de novembre i 3 de desembre 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 20 € en concepte de material

A càrrec de Marta Adillón, Cerusa

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

AQUAREL·LA

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

Dimarts, del 13 d'octubre de 2026
al 26 de gener de 2027, de 19 a 21 h
Preu: 100,18 € (13 sessions)
A càrrec de Núria Güell, artista plàstica
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 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, 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 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, 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 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, de 19 a 21 h
Preu: 107,80 € (101,80 € 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

EXPRESSIÓ I MOVIMENT

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del twerk i el booty dance i en coneixeràs els orígens i què ens aporten aquestes danses. 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 19 d'octubre de 2026
al 25 de gener de 2027, de 19.30 a 21 h
Preu: 63 € (57 €, socis de l'AV de l'Hostal) (12 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 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 20 a 21 h
Nivell inicial: dimarts, del 13 d'octubre de 2026 al 26 de gener de 2027, de 21 a 22 h
Nivell mitjà: dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 21 a 22 h
Preu: 87 € (82 €, socis AV Tres Torres)
(Dimecres 14 sessions, dimarts 13 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

SEVILLANES CAN GILI

Nivell intermedi

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

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026
al 27 de gener de 2027, 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 PER A PERSONES GRANS

Majors de 55 anys

Tens nocions de sevillanes i vols perfeccionar-les? Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 52,36 € (14 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC NIVELL MITJÀ

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo? Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 52,36 € (14 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 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 20 a 21 h

Preu: 52,36 € (14 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE CAJÓN FLAMENC

Nivell intermedi

Perfecciona la tècnica del cajón flamenc, domina ritmes més complexos i connecta amb la cultura del flamenc a través de la música.

Dijous, del 15 d'octubre de 2026 al 28 de gener de 2027, de 19 a 20 h

Preu: 60,20 € (14 sessions)

A càrrec de Vanesa Martos

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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

TALLER DE CAJÓN FLAMENC

Nivell inicial
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 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, de 20 a 21 h
Preu: 60,20 € (14 sessions)
A càrrec de Vanesa Martos
Organització: Centro Cultural Andaluz
Lloc: Centre Cívic Can Gili
Nota: cal portar un cajón propi per fer l'activitat

GUITARRA

Aprèn les tècniques bàsiques de la guitarra (acords, ritmes, punteig, arpegis) per començar a tocar cançons de diferents estils musicals: pop, rumba, reggae, blues...
Nivell inicial:
Dijous, del 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, de 19 a 20 h
Nivell mitjà
Dijous, del 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, de 20 a 21 h
Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (14 sessions)
A càrrec de Carlos Torres
Organització: AV Tres Torres
Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE CANT

Has tingut sempre ganes de cantar, però no t'hi has atrevit mai? Fa temps que cantes, però notes que encara tens molt per explorar? Trobes que et canses la gola quan cantes o que t'agradaria vèncer les teves pors davant del públic? Aquest curs de cant expressiu és per a tu. Aprèn a gestionar l'aire, a col·locar la veu i a cantar amb salut, en un entorn divertit i segur des d'on treballar també els nervis, les inseguretats i la connexió amb el cos. Un espai per descobrir la teva pròpia veu i guanyar eines per cantar sense fer-te mal i gaudint del teu màxim potencial.
Dilluns, del 19 d'octubre de 2026
al 25 de gener de 2027, de 17 a 18.30 h
Preu: 120 € (115 €, socis AV Tres Torres) (12 sessions)
A càrrec de Marta Santisteban
Organitza: 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 14 d'octubre de 2026
al 27 de gener de 2027, de 19 a 20.30 h
Preu: 73,50 € (14 sessions)
A càrrec de Dani Codina
Organitza: 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 15 d'octubre de 2026
al 28 de gener de 2027, de 19 a 20.30 h
Preu: 73,50 € (14 sessions)
A càrrec de Dani Codina
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.

Dilluns, del 19 d'octubre de 2026
al 25 de gener de 2027, de 19 a 20.30 h
Preu: 63 € (12 sessions)
A càrrec de Dani Codina
Organitza: L'Hydra
Lloc: Centre Cívic Nord

TERRA I FOGONS

LA CUINA DE LA CARABASSA

La carabassa és un dels tresors més preuats de la tardor. Amb ella es poden fer un sense fi de receptes tant salades com dolces. Coneix en profunditat aquest producte, la seva versatilitat i les millors receptes per a una tardor de color carabassa!

Dimecres 21 i 28 d'octubre 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 Palou

LA CUINA DE LA CASTANYA

La castanya és un fruit que ens encanta menjar-lo al foc i ben torrat. Ara, més enllà de la castanyada, aquest fruit s'ha fet servir des de fa molts anys a la cuina com a protagonista o com un dels elements dins de plats exquisits. Coneix aquest producte i les receptes més destacables de la cuina de tardor.

Dilluns 19 i 26 d'octubre 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 12,40 € en concepte de material
A càrrec de Marisa Peláez
Lloc: Centre Cívic Palou

COREA STREET FOOD!

Dins la cultura asiàtica l'street food és un dels seus atractius gastronòmics. Aquest cop, endinsa't dins la cuina de carrer coreana amb plats vegetarians plens de sabors intensos com el gimbap, picants com el tteokbokki, divertits com els corn dogs i dolços com els hoteokk. Gaudeix de l'autèntica cuina coreana!

Dijous 22 d'octubre 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

CUINA CREATIVA DELS LLEGUMS

Els llegums són una gran font de proteïna vegetal i saludable, però et falten idees per cuinar-los? Si vols saber com fer pa de llenties, flam de cigrons o milaneses d'azuki, entre altres moltes receptes, aquest és el teu curs sense dubte!

Dilluns 2 i 9 de novembre 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 6,20 € en concepte de material
A càrrec de Danae Esteban
Lloc: Centre Cívic Palou

POSTRES D'HIVERN

Les postres ocupen un lloc molt destacat dins dels àpats, sobretot pels més llaminers. Endinsa't de ple en la preparació de postres d'hivern. Juga amb ingredients de temporada per a la seva elaboració, amb les temperatures i amb els acabats professionals. Postres dolçament irresistibles!

Dimarts 10 i 17 de novembre 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

FEM BAKLAVA!

En aquest taller de baklava descobriràs com preparar aquest dolç tradicional de països com Turquia o Grècia en versió vegana, cruixent i ple de matisos. Aprendràs a treballar amb massa filo, a crear farciments aromàtics amb fruits secs i espècies i a aconseguir l'equilibri perfecte amb almívars i xarops. Explorarem diferents variacions i combinacions de sabors per a donar un toc personal a aquest clàssic.

Dijous 19 de novembre 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

TALLER DE PATÉS CASOLANS

El paté és un gran aliat dins els àpats per les festes, tant per cuinar com pel pica-pica previ als grans dinars. En aquest taller aprèn a fer els teus patés casolans de verdures, de carn o de llavors de fruits secs una alternativa saborosa i saludable als ultraprocessats.

Dilluns 23 de novembre 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 Marisa Peláez
Lloc: Centre Cívic Palou

BRIOIXERIA SALADA PER FESTES

Per aquestes festes, rebosteria salada per sorprendre. Coneix les tècniques d'elaboració i els diferents farcits i acabats irresistibles amb ingredients de temporada. Peces per obrir taula, creatives i delicioses!

Dimecres 25 de novembre i 2 de desembre 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

UN NADAL VEGÀ

Aprèn a preparar plats festius plens de sabor, color i creativitat, sense ingredients d'origen animal a partir de receptes equilibrades i reinventant clàssics de Nadal que sorprendran a tothom. Celebra un Nadal més conscient sense renunciar al plaer de menjar bé.

Dijous 26 de novembre i 3 de desembre 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 6,20 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

RECURSOS

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 19 d'octubre de 2026 al 25 de gener de 2027, de 19 a 20.30 h
Preu: 64,48 € (60,48 €, els socis de l'AV Can Bassa) (12 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 19 d'octubre de 2025 al 25 de gener de 2026, de 19 a 20.30 h
Preu: 67,32 € (12 sessions)
A càrrec de Maida Garcia
Organització: AV Sant Julià de Palou
Lloc: Centre Cívic Palou

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

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 14 d'octubre de 2026 al 27 de gener de 2027, de 19 a 20.30 h
Preu: 83,79 (14 sessions)
Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller
A càrrec de Juan Punzano
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, ambl'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.
Dilluns i dimecres, del 14 d'octubre al 16 de desembre de 2026, de 16.15 a 18.15 h
Preu: 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

◆ DOMINA EL TEU MÒBIL (BÀSICS DEL MÒBIL, APPS, CONFIGURACIÓ...)
Vols sentir-te més còmode utilitzant el mòbil? En aquesta sessió aprendrem les funcions essencials del telèfon: configuració bàsica, gestió d'aplicacions, connexions, notificacions i eines útils per al dia a dia. Una introducció pràctica per guanyar confiança i autonomia en l'ús del dispositiu.
Dimecres, 28 d'octubre de 2026, de 16.15 a 18.15 h

◆ CIBERSEGURETAT EN LÍNIA (COMPTES, BANCS EN LÍNIA, ESTAFES...)

Cada vegada fem més gestions per Internet. En aquesta sessió descobrirem com crear contrasenyes segures, protegir els nostres comptes, identificar missatges fraudulents i utilitzar la banca en línia amb més tranquil·litat.

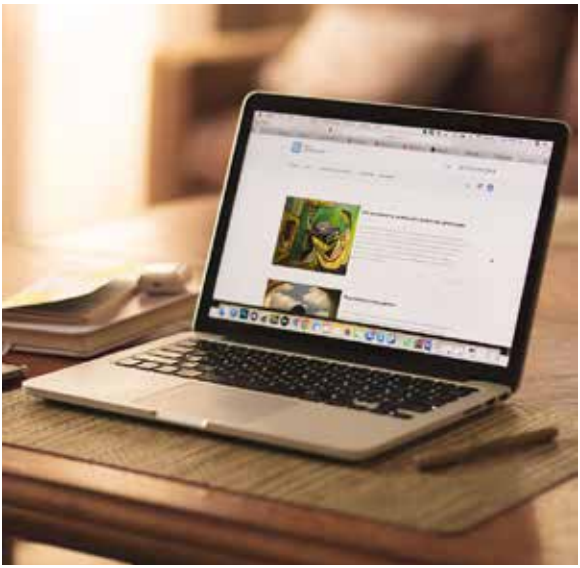
Dimecres, 18 de novembre de 2026, de 16.15 a 18.15 h

◆ CULTURA EN LÍNIA (WEBS DE CONTINGUT CULTURAL, BIBLIOTEQUES, LLIBRES I PEL·LÍCULES EN LÍNIA)

Internet ofereix una gran varietat de continguts culturals gratuïts o accessibles des de casa. Coneixerem plataformes de biblioteques digitals, préstec de llibres electrònics, cinema en línia, música, exposicions virtuals i altres recursos per gaudir de la cultura a través del mòbil o l'ordinador.
Nota: Cal estar donat d'alta com a usuari digital de la Biblioteca

Dimecres, 9 de desembre de 2026, 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

Notes

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

Ajuntament
Granollers

Centres Cívics
Granollers

Més informació
www.granollers.cat/centrescivics
infocentrescivics@granollers.cat

@centrescivicsgranollers