



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics



Segueix-nos a Facebook
@centrescivicsgranollers

OCTUBRE 22
GENER 23



#segueixcultura


COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

• Un cop iniciada l'activitat el 10 d'octubre de 2022, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 12 al 30 de setembre de 2022

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 (tant presencialment com a través de la web).
3. 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

- 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.
- 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.
- En els cursos en línia les instruccions relatives a com entrar al taller o com fer servir l'eina de videoconferència, entre altres, seran enviades amb uns dies d'antelació a les persones inscrites abans de l'inici de l'activitat.

- 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 i/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.
- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquen en cada moment. En el cas que les mesures no permetin dur a terme l'activitat presencialment, el centre podrà adaptar-les sense que es considerin suspeses.
- 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 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

Organització: AV 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 10 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 16 a 17 h

A càrrec de Marta Gutiérrez

Preu: 6 € (25 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al 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.

Tarda: dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

Matí: divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 9.45 a 10.45 h

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

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLS EN LÍNIA

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

Matí: dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, d'11 a 12 h

Preu: 31,80 € (25,80 € els socis de l'AV Hostal)
(12 sessions)

Tarda: dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 31,80 € (25,80 € els socis de l'AV Hostal)
(12 sessions)

A càrrec de Valentí i Felip

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

CUIDA'T, MOU-TE I JUGA: GIMNÀSTICA

DE MANTENIMENT



Cercarem el nostre benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri, el to muscular i la coordinació. Desenvolupa les relacions socials a través de l'activitat física en un ambient únic, dinàmic, divertit i 100 % saludable!

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 18.30 a 19.30 h

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

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



MARXA NÒRDICA

Introdueix-te en la tècnica de la marxa nòrdica. La marxa nòrdica és una activitat física eficaç que treballa el cos de forma simètrica i equilibrada. Gaudeix dels beneficis que ofereix la pràctica d'aquest esport.

Nota: no és necessari tenir pals per fer l'activitat.

Divendres, del 14 d'octubre al 2 de desembre de 2022, de 10.30 a 12 h

Preu: 31,80 € (25,80 € els socis de l'AV Hostal)
(8 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Cinto del Pozo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLS EN LÍNIA TARDA CAN GILI

Prioritat d'inscripció als veïns i veïnes del barri de Can Gili. Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprenderàs coreografies en la modalitat de ball en línia. Apte per a totes les edats.

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 17 a 18 h

A càrrec de Valentí i Felip

Preu: 5 € (13 sessions)

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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

HIPOPRESSIUS



Taller a base d'exercicis posturals i respiratoris. 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 18 d'octubre al 24 de gener de 2022, de 18.45 a 19.30 h

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19.30 a 20.30 h (12 sessions)

Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV de Can Bassa)

Grup dijous:

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 19.30 a 20.30 h (13 sessions)

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

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA NORD 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!

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 9.45 a 10.45 h

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

***Descompte en inscriure's dos dies:** preu dijous 32,50 €.

Preu reduït durant el curs 22-23.

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

Organització: AV 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, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener 2023, de 19 a 20 h

Preu: 48,88 € (44,88 € els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA NORD 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 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

A càrrec de Carlota Carrillo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



Espai dedicat al silenci intern i la quietud mental. Diferents tipus de meditació a través del so i la vibració.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

MEDITACIÓ

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, de l'11 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 10 a 11 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

REFLEXOLOGIA PODAL

La reflexologia és una tècnica mil·lenària de massatge als peus que relaxa i ajuda a combatre malalties digestives, circulatòries, musculars, del cicle menstrual i dolors en general, que s'adapta a les teves necessitats. Gaudeix dels beneficis de la reflexologia.

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 70,92 € (12 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

SHAOLIN KUNGFU

El Shaolin kungfu és un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual. Treballarem l'autodisciplina, la forma física, la concentració i la pau emocional.

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 19.30 a 21 h

Preu: 70,92 € (12 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

IOGA PER MILLORAR LA POSTURA

Al llarg del dia acumulem moltes tensions i males postures a conseqüència d'estar molt de temps asseguts o drets. Connecta't i descobreix el ioga postural, podràs alliberar tensions i recuperar la postura adequada per al teu cos.

Dilluns, del 17 d'octubre al 19 de desembre de 2022, de 19 a 20 h

Preu: 26,40 € (8 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o

aturades: 19,76 € (8 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Lloc: curs en línia a través de la plataforma zoom

HATHA-IOGA

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, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023

Grup 1: de 17 a 18.15 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 57,75 € (12 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de hatha-ioga

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV de Can Bassa) (13 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



KUNDALINI IOGA

La pràctica del ioga té com a finalitat retenir la vitalitat del cos per tal de fer minvar l'oportunitat de caure malalt. Al llarg del curs coneixeràs els principis d'aquest ioga integral: exercici adequat (àsanes), respiració adequada (pranaiames), relaxació adequada (savasana), pensament positiu i meditació (vedanta i dhiana).

Grup matí: dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener del 2023, d'11 a 12.30 h

Preu matí: 63 € (57 € els socis de l'AV Hostal)
(12 sessions)

Grup tarda: dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

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

A càrrec d'Anna Ortiz

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA TERAPÈUTIC, ESQUENA SANA



Aconsegueix una consciència corporal plena aprenent a deixar anar les tensions a través d'una respiració fluida, acompanyada del moviment i la respiració dels exercicis de ioga.

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada. Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les en el dia a dia.

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 9 € (13 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

TAITXÍ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 € (12 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

TXIKUNG I TAITXÍ

El txikung i el taitxí són dues disciplines xineses per a la salut. Les 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.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

A càrrec Gabriel Padilla

Preu: 63 € (57 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. 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 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 19.30 a 21 h

Preu: 76,83 € (13 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

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

Centre Cívic Can Gili: dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 16.15 a 17.15 h (12 sessions)

Centre Cívic Can Bassa: dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 16.45 a 17.45 h (12 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran



ACTIVA LA MENT: ENTRENAMENT

DE LES HABILITATS COGNITIVES

(ATENCIÓ, CONCENTRACIÓ I MEMÒRIA)

L'objectiu del taller és estimular la ment a través d'activitats pràctiques, per tal de mantenir i evitar el deteriorament de les habilitats cognitives. Farem càlcul, fitxes, dinàmiques, activitats i jocs.

A partir dels 45 anys fins als 85 anys.

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 45 € (40 € els socis de l'AV Tres Torres)

(12 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE MEMÒRIA

I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. i també aprenent a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

Tenen prioritat els inscrits el 1r quadrimestre.

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 9 a 10 h

Preu: 54,60 € (13 sessions)

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

EXPRESSION I CREATIVITAT

VITRALLS

Utilitzem el vidre i la tècnica Tiffany per desenvolupar la creativitat artística que tots tenim. Aprenem a tallar i polir el vidre i fem petites interpretacions de pintures amb vidre, quadres, caixes, làmpades... I podem dissenyar les nostres pròpies peces.

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 18 a 20.30 h

Preu: 70,20 € (12 sessions)

Els mesos de novembre i desembre les classes seran de 19 a 20.30 h amb l'opció de venir a les 18 h per avançar els treballs

A càrrec de Víctor López

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

AQUAREL·LA

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

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 85,92 € (12 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV de Can Gili



INTRODUCCIÓ AL MODELATGE AMB FANG

Introdueix-te al modelatge amb fang i crea formes amb volum de manera artesana. El modelatge amb fang et permet expressar-te amb llibertat però també ajuda a la concentració, la reducció de l'estrès i a desenvolupar el sentit del tacte.

Dimecres, del 19 d'octubre al 16 de novembre de 2022, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 33,50 € (5 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys o persones aturades: 24,70 € (5 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec de Montse Tomàs

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TALLER DE PINTURA MATÍ

En aquest taller cadascú aprofundirà en el seu projecte de pintura, avançant al seu propi ritme. Adquireix els coneixements per dominar la tècnica i altres aspectes com el contingut i el significat de l'obra.

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, d'11 a 13 h

Preu: 65 € (59 € els socis de l'AV de l'Hostal)

(13 sessions) *Preu reduït durant el curs 22-23

A càrrec de Montse Tomàs

Material a càrrec dels participants

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 16 a 18 h

Preu: 81,90 € (13 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

DIBUIX I PINTURA CREATIVA

A dibuixar i pintar se n'aprèn, és una capacitat pròpia de l'ésser humà. Si tens ganes de perdre la por al paper en blanc i desmuntar creences que limiten la teva creativitat, aquest és el teu taller.

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 81,90 € (13 sessions)

A càrrec de Nataly Prada

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CURS DE LABORS: PUNT, GANXET, PUNT DE CREU...

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 17 a 19 h

Preu: 56,56 € (52,56 € els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Toñi Gómez Romero

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE COSTURA I PATRONATGE

Crea la teva pròpia roba a través de la costura i el patronatge de manera simple i fàcil. Aprèn a prendre adequadament les mides, a traçar un patró i cosir cada peça.

Nota: és necessari portar màquina de cosir.

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 18.30 a 20 h

Preu: 45 € (39 € els socis de l'AV de l'Hostal)

(12 sessions) *Preu reduït durant el curs 22-23

A càrrec de Mireia Raig

Cost del material a càrrec dels participants.

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

CORAL SONATA

T'agrada cantar? Vols formar part d'una coral? Vine amb nosaltres! No necessites saber solfeig, només cal tenir una mica d'oïda i moltes ganes de passar-t'ho bé!

Dilluns, a partir del 10 d'octubre de 2022, de 21 a 22.30 h

Preu: gratuït

A càrrec de Toni Galera

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del *twerk* i el *booty dance*. En coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren el control del teu cos treballant el centre de plaer, reforçant el core i desbloquejant la pelvis. Reflexionarem al voltant de com ens sentim i quin paper juguen aquestes danses dins la cultura de masses. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual de les dones.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 72 € (66 €, socis de l'AV de l'Hostal) (12 sessions)

A càrrec de Júlia Hernamperez

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, *bachata*, vals vienès, rock, cúmbia, rumba, bolero, etc.

Aprendràs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell mitjà-avançat. Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 21 a 22 h

Nivell mitjà. Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 20 a 21 h

Nivell inicial. Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 21 a 22 h

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 80 € (75 €, socis AV Tres Torres) (12 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

SEVILLANES INTERMEDI

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

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

***Nota: Si les mesures Covid-19 no permeten la presencialitat, aquest curs passarà a fer-se en línia.**



FLAMENC INTERMEDI

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC INICIAL

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

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 20 a 21 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

SEVILLANES CAN GILI

Aprèn a ballar sevillanes, el ball estrella de la cultura andalusa.

Dijous, del 13 d'octubre al 26 de gener de 2022, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 55,90 € (13 sessions)

A càrrec de Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

BALL COUNTRY



Nivell intermedi

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 21.15 a 22.45 h

Preu: 70 € (12 sessions)

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou

L'ALEGRIA DE DANSAR

Moviment per a tots els cossos normatius i els que no!
Taller de dansa i joc, improvisació, composició instantània, creació coreogràfica i poètica a conjugar des dels sentits, més el de l'humor. Adreçat a persones amb interès per les arts del moviment, el joc teatral i la creació col·lectiva.

Dissabtes: 15 d'octubre, 5 i 26 de novembre i 17 de desembre de 2022, d'11 a 13.30 h

A càrrec de Sara García-Guisado & Carla Carissimi

Preu: 43 € (4 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

GUITARRA



Nivell inicial: És un apropament a la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords i arpeigs.

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 21 a 22 h

Nivell Intermedi: continuïtat del curs inicial, on coneixerem tècniques més complexes: acords de celleta, compassos compostos i arranjaments barrejant diverses tècniques.

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 20 a 21 h

A càrrec de Celeste Jaén

Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (13 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE MONÒLEGS I ESCENES

Treballarem escenes i monòlegs del teatre i del cinema. En tens alguna que t'agradaria treballar especialment? Tens algun personatge que t'agradaria interpretar? Farem un viatge, des de la primera lectura fins a la posada en escena, tot passant per la creació del personatge i interpretant des de l'emoció i la veritat.

Dimarts, de l'11 d'octubre de 2022 al 24 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 77,40 € (12 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ AL TEATRE A TRAVÉS DE LA IMPROVISACIÓ

T'agradaria fer teatre però no saps per on començar? Vols aprendre algunes tècniques bàsiques per desinhibir-te? Et proposem un taller d'improvisació teatral on es treballaran diferents tècniques a través del joc. Amb la improvisació treballarem la capacitat per deixar-se endur, l'escolta activa i la reacció als estímuls que sorgeixen i ho farem a través del joc lliure i deixant de banda els prejudicis. La intenció és aprendre passant una bona estona!

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 83,85 € (13 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord



TERRA I FOGONS

RISOTTOS DE TARDOR

El risotto és un plat típic del nord d'Itàlia. Coneix la tècnica per aconseguir la cremositat exacta, el tipus d'arròs i la varietat d'ingredients que pots fer servir. Aprèn a fer els millors risottos amb ingredients de tardor.

Dilluns 17 i 24 d'octubre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 13 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Palou

LA TARDOR A TAULA

La tardor ens regala grans aliments vegetals com els bolets, les castanyes, els moniatos, la carbassa o la magrana. Treu partit als aliments de temporada i gaudeix de la tardor a la taula.

Dimecres 19 i 26 d'octubre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 9 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

BOJOS PER LES BRAVES!

T'agraden les braves? Descobreix la millor manera de cuinar les patates i les diferents salses braves que les acompanyen. La tapa estrella de tots els aperitius!

Dijous 20 d'octubre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 6,5 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ESCOLA DE CUINA:

BÀSICS PER AL DIA A DIA!

Se't fa una muntanya pensar en els menús de cada setmana? Aprèn a cuinar de manera fàcil i divertida amb els bàsics per al dia a dia i deixa a tothom bocabadat!

Dimecres, del 26 d'octubre al 16 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 19,76 € (4 sessions)

Suplement de 14 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ESMORZARS VEGANS

T'avorreixen els esmorzars de sempre? Fes una queixalada a aquesta proposta d'esmorzars vegans que t'oferim. Innova als àpats de bon matí i guanya en salut!

Dilluns 7 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 4 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

PIZZA ITALIANA VS CHICAGO PIZZA

Viu la batalla entre la pizza italiana i la pizza estil Chicago. Aprèn a cuinar la tradicional pizza italiana i descobreix l'exuberant Chicago pizza. Una batalla només apta pels *pizza lovers*. Qui guanyarà?

Dijous 10 i 17 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 13 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CREMES I ESTOFATS VEGANS

Fes passar el fred amb aquesta proposta atractiva i al mateix temps saludable. Cremes i estofats vegans per a tothom i per a tots els gustos!

Dimecres, 23 i 30 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o

persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 8 € en concepte de material

A càrrec de Montse Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

STREET FOOD USA: SMASH BURGUER

Una de les delícies de l'*street food* d'Estats Units són les hamburgueses, però coneixes les *smash burgers*? Les *smash burgers* s'allunyen del concepte d'hamburguesa gourmet i opten per la simplicitat en els seus ingredients. S'usa la reacció Millard per caramel·litzar la carn amb els seus propis sucus, potenciant el sabor i l'aroma d'una forma increïble. No et quedis sense tastar-la!

Dijous 24 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o

persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 6,5 € en concepte de material

A càrrec de Dani Maldonado

Lloc: Centre Cívic Can Gili



ELS MILLORS ROSTITS DE NADAL

El rostit és un plat tradicional de la cuina catalana que es pot fer amb una àmplia varietat de carns amb un resultat d'allò més apetitós. Coneix els secrets i les tècniques per fer el millor rostit de Nadal.

Dimecres 14 de desembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 3,5 € en concepte de material

A càrrec de Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

TAST DE VINS

Descobreix una selecció especial dels millors vins catalans per a aquestes festes. Endinsa't en l'art del vi i educa els sentits per poder apreciar tot el que una copa de vi et pot suggerir.

Dijous 15 de desembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 12,70 € en concepte de material

A càrrec de Vi i companyia

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

APERITIUS PER COMPARTIR

No hi ha res millor que uns bons aperitius per compartir amb la família i els amics. Deixa endarrere les patates xips i les olives, i sorprèn amb un munt d'aperitius originals i per a tots els gustos!

Dilluns 19 de desembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

Suplement de 3,5 € en concepte de material

A càrrec de Elnea Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TOCATS PEL DOLÇ

◆ BRIOIXERIA DOLÇA

Introdueix-te al món de la brioixeria dolça i aprèn a fer l'elaboració de masses dolces fermentades de qualitat. Crea productes artesans amb decoracions i farciments deliciosos. Descobreix la cara més llaminera de la rebosteria

Dilluns 21 i 28 de novembre de 2022, 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 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ REBOSTERIA VEGANA

Cada cop més, els productes vegans s'estan fent un racó dins el món de la rebosteria. Elabora dolços de manera fàcil i espectaculars sense ingredients d'origen animal.

Dilluns 16 i 23 de gener 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 5 € en concepte de material

A càrrec de Katsarola S.C.C.L

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER D'ENQUADERNACIÓ JAPONESA

L'enquadrernació japonesa és una tècnica molt característica per enquadrernar llibretes, llibres i àlbums. Es tracta d'una enquadrernació sense llom on els fulls interiors estan units a les tapes mitjançant fils/cordes. En passar els fils a través dels forats que traspassen les tapes i els fulls interiors, es van generant uns preciosos i singulars patrons geomètrics. En aquest curs podràs fer dues llibretes amb dos tipus de cosits diferents.

Dimarts, 18 i 25 d'octubre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 10 € en concepte de material

A càrrec de Marta Adillón Corbera i Clàudia Ayats Jofre

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PLANTES REMEIERES:

LA FARMACIOLA DE SEMPRE!

Crea la teva pròpia farmaciola a base de plantes remeieres. Coneix les propietats de cada planta i com preparar el remeis naturals, tant per millorar la salut com per prevenir possibles malalties o afeccions. Els remeis de sempre a casa teva!

Dimecres, del 2 al 16 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 14,82 € (3 sessions)

Suplement de 7 € en concepte de material

A càrrec d'Anna Teruel

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER D'EXPRESSION I COMUNICACIÓ

Treballa l'expressió i la comunicació des de la confiança, l'expressió oral, corporal i emocional a través d'exercicis teatrals i dinàmiques individuals i de grup. Entrena, també, la veu, el cos, la intuïció i l'emoció. Un lloc on conèixer-te des de l'essència individual i interaccionar a partir d'aquí amb els altres i l'entorn amb presència, singularitat i seguretat.

Dijous, del 10 al 24 de novembre de 2022, de 19 a 21 h

Preu: 19,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 14,82 € (3 sessions)

A càrrec de Carol Badillo

Lloc: Centre Cívic Nord

ANGLÈS NIVELL ELEMENTAL



Un curs dissenyat per continuar aprenent anglès si ja en tens alguns coneixements bàsics.

Treballaràs tant el llenguatge escrit com l'oral amb diferents recursos: jocs, àudios, cançons, etc., que et donaran les eines per assolir una base sòlida.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 92,50 € (87,50 € els socis de l'AV Tres Torres) (12 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CONVERSA EN ANGLÈS CAN BASSA

Vols seguir millorant el teu anglès? Practica parlant anglès mentre mantens converses interessants, jugues i coneixes gent encantadora. Tot això i més amb una professora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa que necessita el teu anglès!

Nivell *intermediate*

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 64,48 € (60,48 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (12 sessions)

A càrrec de Tiffany Jones

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CONVERSA EN ANGLÈS 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... És necessari tenir un nivell d'anglès intermedi.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Maida Garcia

Preu: 67,32 € (12 sessions)

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

ITALIÀ NIVELL INICIAL

Vols aprendre una llengua romàntica i de cinema?

Si no saps per on començar o no tens cap coneixement previ, amb aquest curs (escrit i oral) gaudiràs de la llengua i la cultura italiana.

Dilluns, del 10 d'octubre de 2022 al 23 de gener de 2023, de 17 a 18 h

Preu: 92,50 € (87,50 € els socis de l'AV Tres Torres)
(12 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ITALIÀ NIVELL ELEMENTAL

Un curs dissenyat per continuar gaudint de la llengua i la cultura italianes. Treballaràs tant el llenguatge escrit com l'oral amb diferents recursos: jocs, àudios, cançons, etc. que et donaran les eines per assolir una base sòlida per als nivells següents.

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 17 a 18 h

Preu: 100 € (95 € els socis de l'AV Tres Torres)
(13 sessions)

A càrrec de Karina Rodríguez, d'Exit Idiomes

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa en línia. Passa-t'ho bé i millora el francès!

Nivell intermedi

Dijous, del 13 d'octubre de 2022 al 26 de gener de 2023, de 19 a 20 h

Preu: 62,40 € (13 sessions)

A càrrec de Alliance Française

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

CURS D'ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Adreçat a persones que volen aprendre a parlar i escriure castellà.

Dimecres, del 14 de setembre de 2022 al 21 de juny de 2023, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta

Organització: Associació Papers i Drets per a Tothom

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: inscripcions presencials a partir del 5 de setembre de 2022, fins a exhaurir places.

CASTELLÀ

Neolectors

Taller per a persones que volen aprendre castellà, però que saben llegir i escriure en la llengua materna. Nivell A1.

Dimecres, del 14 de setembre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció

A càrrec de Patricia Yañez

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: inscripcions presencials a partir del 5 de setembre de 2022, fins a exhaurir places.

CONVERSA EN CATALÀ PER A NOUINGUTS

Adreçat a persones nouvingudes interessades en practicar la llengua catalana a la vida quotidiana. T'hi animes?

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 17.30 a 19 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de Montserrat Rabinat i Lluïsa Amat

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: inscripcions només presencials

AUTODEFENSA PERSONAL

ADREÇADA A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones a partir de 16 anys.

Tenen prioritat les dones residents a Granollers.

Activitat física on s'utilitzaran eines de les arts marcials per a respondre a diferents tipus d'agressions per defensar-te.

Dimarts, del 19 d'octubre de 2021 al 25 de gener de 2022, de 18.30 a 20.30 h (12 sessions)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones

Lloc: Centre Cívic Palou



FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

FOTOGRAFIA

INICIA'T A LA FOTOGRAFIA

DIGITAL NIVELL 1



Inicia't en la fotografia digital d'una manera pràctica aprenent 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 19 d'octubre de 2022 a l'1 de febrer de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 85 € (80 € els socis d'AFJO) (13 sessions)

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Cristina Forés

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord, amb l'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.

Dilluns i dimecres, del 10 d'octubre de 2022 al 21 de desembre de 2022, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït

Lloc: Centre Cívic Nord



ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

ZONA JOVE CAN BASSA

Espai d'acompanyament acadèmic on rebràs eines per millorar en els estudis.

També es faran tota mena d'accions i activitats especials relacionades amb els vostres interessos, l'oci i la ciutat: tallers, visites a altres equipaments com el cinema o el teatre i d'altres qüestions que tu vulguis proposar!

Dimarts i dijous, de l'11 d'octubre de 2022 a l'1 de juny de 2023, de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Inscripcions a www.grajove.cat o presencialment al Gra, de dilluns a divendres a partir del 5 de setembre de 2022 fins a exhaurir places.

TALLER DE DIBUIX MANGA

Per a infants de 8 a 12 anys

Endinsa't en el món del dibuix a través del manga. Aprèn a dibuixar de manera divertida!

Dimecres, del 19 d'octubre de 2022 al 25 de gener de 2023, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Paula Serrano

Preu: 48,88 € (44,88 € socis AV de Can Bassa)

(12 sessions)

Organització: AV Can Bassa

MANUALITATS

Per a infants de 7 a 12 anys

Desperta la teva creativitat i passa unes tardes d'allò més divertides fent manualitats de tota mena.

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec de Núria Güell

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

(13 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

DANSA URBANA JUVENIL

Per a joves de 12 a 16 anys

La dansa urbana és un estil de ball que va néixer als barris de Nova York als anys 70 i també és coneguda com hip-hop. Coneix els passos bàsics i moviments principals d'aquest ball i contagia't del seu *flow*!

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 18.15 a 19.15 h

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

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Elvis Garcia

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

FEM UN CURT AMB EL MÒBIL

Per a joves de 14 a 16 anys

Si t'apassiona el cinema i sempre has volgut saber què hi ha darrere de les càmeres, en aquest taller t'explicarem les diferents fases tècniques i creatives que intervenen en la creació d'un curtmetratge. Farem un curt a partir d'una idea inicial fins al muntatge utilitzant com a eina principal el mòbil.

Divendres, del 14 d'octubre de 2022 al 27 de gener de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 48,75 € (13 sessions)

***Preu reduït durant el curs 22-23**

A càrrec de Dani Codina

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

TEATRE I MOVIMENT EN FAMÍLIA

Per a famílies amb nens i nenes a partir dels 6 anys

A través del moviment, els jocs i el teatre podem expressar-nos en llibertat i creativitat, millorar les interaccions socials i prendre consciència corporal i de l'espai.

Dissabte 22 d'octubre de 2022, de 10.30 a 12.30 h






A càrrec de M^a José Ribadeneira

Preu per persona: 12 € (1 sessió)

Organització: L'Hydra

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

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**



Els procediments per a la prestació del servei de cessió d'espais, per gestionar i executar programes d'actuació conjunta i per gestionar i executar activitats socioculturals en els centres cívics, disposen de la certificació ISO 9001