



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics


OCTUBRE 24
GENER 25




QUAN?

Inici: dilluns 9 de setembre a les 16 h

Final: divendres 27 de setembre a les 21 h

Atenció! Les inscripcions a als cursos organitzats per l'Espai Actiu de Gent Gran, el curs de tècniques de relaxació, gimnàstica de manteniment per a gent gran i memòria per a gent gran de Can Bassa, s'inicien el dijous 12 de setembre a les 16 h i finalitzen divendres 27 de setembre a les 21 h. Cursos marcats amb la següent icona 

Inici dels cursos: setmana del 7 d'octubre de 2024

- 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

- La inscripció és nominal. Amb les teves dades no pots inscriure a una altra persona.
- Presencialment, pots inscriure fins a un màxim de 2 persones 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 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.

PREUS I DESCOMPTE

- Preus:¹ els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.
 - 3,45 €/hora, les persones de més de 26 anys
 - 2,55 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.
 En el cas de cursos amb material inclòs:
 - 4,80 €/hora, les persones de més de 26 anys
 - 3,45 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.

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 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 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 7 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 16 a 17 h

Preu: 6 € (29 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 del 12 al 27 de setembre

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, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, d'11.45 a 12.45 h

A càrrec d'Alba Morales

Preu: Gratuït (15 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 del 12 al 27 de setembre

MICROGIMNÀSTICA

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

Tarda: Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 16.15 a 17.15 h

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

Matí: divendres, de l'11 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, de 9.45 a 10.45 h

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

***Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 24-25**
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. Aprendràs coreografies en la modalitat de ball en línia. Apte per a totes les edats.

Matí: dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, d'11 a 12 h

Preu: 37,10 € (31,10 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

Tarda: dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 39,75 € (33,75 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Valentí i Felip

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

PRACTICA EL 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 16 d’octubre al 6 de novembre de 2024, de 18 a 19 h

Preu: 13,80 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20 € (4 sessions)

A càrrec d’Anna Teruel

Lloc: Centre Cívic Palou

ESTIRAMENTS ESQUENA SANA

Coneix tècniques senzilles per alliberar la tensió acumulada durant el dia. Prevén de manera natural dolors i lesions d’esquena, respira millor i gaudeix de moments plens de benestar. Tècniques per millorar la salut de la teva esquena i aquietar la ment.

Dijous, del 10 d’octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 30 € (15 sessions)

***Preu reduït durant el curs 24-25**

A càrrec de Silvina Molina

Organització: AV Can Gili

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



CUIDA'T, MOU-TE I JUGA



Cerca el benestar físic mitjançant exercicis i jocs 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, musical, divertit i 100% saludable.

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 18.30 a 19.30 h

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

A càrrec de David Farré

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de David Ferrer

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PILATES

Grups dilluns:

Grup 1: dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 18.15 a 19.15 h

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

Grup 2: dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19.30 a 20.30 h (14 sessions)

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

Grup dijous:

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(15 sessions)

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA NORD

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Matí: dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Inés Medaura, instructora de zumba

Tarda: dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 19.30 a 20.30 h

A càrrec d'Arlet Roura, instructora de zumba

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

(15 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ZUMBA A CAN GILI

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

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 20 a 21 h

Preu: 49 € (14 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ZUMBA A CAN BASSA

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

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 56,50 € (52,50 € els socis de l'AV Hostal)

(15 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



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

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 79 € (74 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

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 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 19.30 a 21 h

Preu: 88,65 € (15 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

HATA IOGA PALOU

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

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 59,50 € (14 sessions)

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou



HATA IOGA CAN GILI

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. 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 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025

Grup 1: de 17 a 18.15 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 74,81 € (15 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hatha ioga

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

HATA IOGA CAN BASSA

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

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 67 € (63 € els socis de l'AV de Can Bassa) (15 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

HATA IOGA NORD

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

Grup matí: divendres, de l'11 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, d'11.15 a 12.15 h

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

Grup tarda: dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 19 a 20 h

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

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA TERAPÈUTIC

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

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 79 € (74 € socis de l'AV Tres Torres) (15 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

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

Divendres, del 10 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, de 17.30 a 18.30 h (13 sessions)

Preu: Gratuït

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

Inscripcions del 12 al 27 de setembre

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 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 16.15 a 17.15 h (15 sessions)

Preu: Gratuït

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

Inscripcions del 12 al 27 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 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 10 a 11.30 h

A càrrec de David Paniagua

Preu: 75,60 € (69,60 € els socis de l'AV Hostal)
(15 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. 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, de l'11 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, 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 facilitaran un envelliment saludable.

Centre Cívic Can Gili: dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 16.30 a 17.30 h (14 sessions)

Centre Cívic Can Bassa: dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 17.15 a 18.15 (14 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Inscripcions del 12 al 27 de setembre

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 facilitaran un envelliment saludable.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 18.30 a 19.30 h (14 sessions)

Preu: Gratuït

A càrrec de Carlos Parra

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 del 12 al 27 de setembre



ACTIVA LA MENT: ENTRENAMENT DE LES HABILITATS COGNITIVES (ATENCIÓ, CONCENTRACIÓ I MEMÒRIA)



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

A partir dels 45 anys fins als 85 anys

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 17 a 18 h

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

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

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

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 30 € (24 € els socis de l'AV Hostal) (15 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 24-25**

A càrrec de Carme Ruiz

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE MEMÒRIA**I ESTIMULACIÓ COGNITIVA**

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

Divendres, de l'11 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, de 9 a 10 h

Preu: 29,90 € (13 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 24-25**

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

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, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 18 a 20.30 h

Preu: 92,48 € (15 sessions)

A càrrec de Víctor López

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

Nota: 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.

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. Aprendre a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treballs propis de cadascú.

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 107,40 € (15 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 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 16 a 18 h

Preu: 94,50 € (15 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 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 94,50 € (15 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 o pintura.

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 105 € (99 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(15 sessions)

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec dels participants

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ AL CANT EXPRESSIU

Potencia l'instrument més versàtil i genuí del nostre cos, la veu. Aprèn les tècniques de respiració, relaxació i posició de la veu per potenciar les teves capacitats i fer emergir el seu màxim potencial. Descobreix la veu que portes dins!

Dijous, del 10 al 24 d'octubre de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 20,70 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 15,30 € (3 sessions)

A càrrec de Marta Shanti, @martashantiart

Lloc: Centre Cívic Nord

TWERK I BOOTY DANCE

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

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 73,50 € (67,50 €, socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 24-25**

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

Aprendràs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell mitjà- avançat

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 20 a 21 h (15 sessions)

Nivell avançat

Dimarts, del 8 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025, de 21 a 22 h (15 sessions)

Nivell inicial-mitjà

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 21 a 22 h (15 sessions)

A càrrec de José Luis Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 85 € (80 €, socis AV Tres Torres)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

SEVILLANES PER A GENT GRAN

Majors de 55 anys

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

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 56,10 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC NIVELL MIG

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

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 56,10 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC

Adreçat a persones amb nivell bàsic

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

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 20 a 21 h

Preu: 56,10 € (15 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

SEVILLANES CAN GILI

Nivell inicial

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

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 18 a 19 h

Preu: 64,50 € (15 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Lloc: Centre Cívic Can Gili

SEVILLANES CAN GILI

Nivell intermig

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

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 19 a 20 h

Preu: 64,50 € (15 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili



TALLER DE CAJÓN FLAMENC

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

Dijous, del 10 d'octubre al 21 de novembre de 2024, de 20 a 21 h

A càrrec de Vanesa Martos

Preu: 28 € (7 sessions)

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

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

GUIARRA



Nivell inicial: és un apropament a la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords, batut i arpegi.

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 20 a 21 h

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

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 21 a 22 h

A càrrec de David López

Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (15 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INICIACIÓ AL TEATRE

Comencem a caminar en la pràctica teatral a partir d'exercicis d'expressió corporal, veu, rol i creació.

Les dinàmiques de treball grupal i el joc dramàtic ens permetran posar-nos en joc de forma progressiva i començar l'aventura del món teatral.

Dimecres, del 9 d'octubre de 2024 al 29 de gener de 2025, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina i Esther Arimon

Preu: 78,75 € (14 sessions)

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 de la vida diària individualment i en grup.

Dijous, del 10 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 78,75 € € (15 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

PRÀCTICA ESCÈNICA I INTERPRETACIÓ

Com es crea un personatge? Com cobra vida en una escena? I el text, com l'incorporem i el fem nostre? Curs anual en el qual anirem endinsant-nos en el treball actoral amb l'objectiu de posar-nos en joc i arribar a presentar una peça teatral de petit format (monòleg-escena).

Divendres, de l'11 d'octubre de 2024 al 31 de gener de 2025, de 18 a 19.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 68,25 € (13 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: les persones que realitzin el curs de forma anual es beneficiaran d'un descompte del 50% sobre el preu del taller del 2n quadrimestre (febrer-maig)



TERRA I FOGONS

RECEPTES DE CINE!

Aprèn a preparar els plats més famosos que has vist en la pantalla gran. Les millors receptes de pel·lícules com: *La dama y el vagabundo*, *Sin reservas*, *Ratatouille*, *Chef*, *la receta de la felicidad*, *Una pastelería en Tokyo*, i moltes més. Passa-t'ho de cine cuinant!

Dilluns, del 14 al 28 d'octubre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 28,80 € (3 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 20,70 € (3 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA DE RESISTÈNCIA

La cuina de resistència t'ofereix l'oportunitat d'aprendre receptes per recuperar aliments i racons de nevera, trucs i bases de conserves per cuinar de manera sana, econòmica i senzilla. A més a més, parlarem de la importància de cuinar amb productes de proximitat i de temporada, l'impacte que aquesta té en els recursos, la petjada ecològica i residus que genera aquest tipus de consum envers el consum de gran superfície.

Dimecres, 16 i 23 d'octubre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Marissa Peláez, de Cor del Montseny

Lloc: Centre Cívic Palou

ENTREPANS ORIGINALS

Descobreix els millors entrepans fets amb pa de *focaccia*, pa de *brioche* i *bagels*. Aprenen a combinar aquests pans amb els aliments i salses més adients creant combinacions d'allò més originals. Entrepans irresistibles, per clavar-hi mossegada!

Dimarts 5 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Núria Ventura, @quarantatres

Lloc: Centre Cívic Can Gili

DESCOBREIX LA CUINA DANESA

Endinsa't en la desconeguda i deliciosa cuina danesa. Descobreix els plats més típics d'aquestes dates com són els fantàstics aperitius *smørrebrøds*, el salmó amb fonoll, l'amanida d'ou i gambes o les mandonguilles amb patates caramelitzades. Coneix la gastronomia del país més feliç del món. *God appetit!*

Dimecres 6 i 13 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 €

(2 sessions)

A càrrec de Núria Ventura, @quarantatres

Lloc: Centre Cívic Palou

ESCOLA DE CUINA: ESPECIAL CONVIDATS!

L'escola de cuina presenta la cuina per a convidats! Tant si no tens ni idea de cuina com si el que vols és millorar les teves receptes, no et perdis aquest curs. Aprèn a cuinar plats especials pels àpats amb convidats. Sorprèn-los!

Dimecres, del 6 al 27 d'octubre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 38,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 27,60 €

(4 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

ELS BOLETS A LA CUINA VEGETARIANA

Dins de la cuina vegetariana els bolets són un aliment molt important, tant pels seus nutrients com per la seva textura a l'hora de l'elaboració de plats. Descobreix receptes vegetarianes delicioses on els protagonistes seran els bolets.

Dilluns, 11 i 18 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 €

(2 sessions)

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Palou

RAMEN VEGÀ

Si t'agrada la cuina japonesa, segur que t'agrada un dels seus plats estrella d'hivern, el ramen! Aprèn a preparar un exquisit ramen 100% vegà de manera senzilla i saludable.

Dilluns, 25 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Palou

EL SECRET DELS 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.

Dilluns, 2 i 9 de desembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

TAST DE VINS BLANCS CATALANS

Descobreix una selecció sorprenent de vins blancs de la nostra terra. Indaga en l'art del vi i educa els teus sentits. Un tast de vins d'allò més nostrat!

Dimecres, 11 de desembre de 2024, de 19 a 20 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Sergi Bernet, @vinsandrapes__

Lloc: Centre Cívic Palou



TOCATS PEL DOLÇ

◆ REBOSTERIA AMERICANA

Si el dolç és la teva perdició, aquest curs està pensat per a tu! Aprèn a preparar la millor rebosteria americana, *cinnamon rolls*, *cup cakes*, *New York cheesecake*, *carrot cake*, *red velvet*, *cookies*... i molt més! Receptes senzilles amb resultats espectaculars.

Dijous, 7 i 14 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 €

(2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ TAULETES DE XOCOLATA AMB INGREDIENTS NATURALS

Fes les teves pròpies tauletes de xocolata amb ingredients naturals. Coneix com treballar la xocolata i combina-la amb infinitat d'ingredients que li donaran un toc especial i potenciaran el seu sabor.

Dimecres, 11 de desembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

◆ TORRONS VEGANS

Gaudeix aquest Nadal de torrons elaborats per tu sense ingredients d'origen animal. Els torrons de sempre amb ingredients 100% vegetals.

Dimecres, 18 de desembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 9,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,90 € (1 sessió)

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Palou

RECURSOS

ELS REMEIS DE L'ÀVIA: RETROBANT SABERS ANTICS, LES HERBES

Aquest curs va dirigit a totes aquelles persones interessades a explorar els remeis tradicionals a través de les herbes. Descobreix les herbes medicinals més comunes, les seves aplicacions i la millor manera de conservar-les. Elabora infusions, ungüents, cataplasmes i cremes naturals que faran millorar la teva salut de manera natural.

Dijous, 17 i 24 d'octubre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 19,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,80 € (2 sessions)

A càrrec de Moisès Cañellas, d'El bruixot del Montseny

Lloc: Centre Cívic Can Gili

INICIA'T A LA MICOLOGIA: ELS BOLETS DE CATALUNYA

Inicia't en el món dels fongs i els bolets en aquest curs per a principiants. Coneix la gran varietat de bolets que podem trobar arreu de Catalunya i en concret a la nostra comarca. Aprèn com sortir amb seguretat a buscar bolets, identificar les espècies comestibles de les tòxiques i com recol·lectar correctament.

Dijous, 7 i 14 de novembre de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 13,80 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 10,20 € (2 sessions)

A càrrec d'Evarist March, de Naruralwalks

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa, passa-t'ho bé i millora el teu francès! Nivell intermedi.

Dilluns, del 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 73,50 € (67,50 € els socis de l'AV de l'Hostal) (14 sessions)

A càrrec d'Aliança Francesa

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

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 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 74,56 € (70,56 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (14 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 7 d'octubre de 2024 al 27 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 78,54 € (14 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

FOTOGRAFIA

INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA DIGITAL

NIVELL 1

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 9 d'octubre de 2024 al 15 de gener de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 87,75 (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 14 d'octubre a l'11 de desembre de 2024, de 16.15 a 18.15 h. Gratuït

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

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

PÍNDOLES FORMATIVES

◆ QUÈ SIGNIFICA CADA TARIFA TELEFÒNICA I COM PODEM ESTALVIAR

Saps realment què signifiquen les tarifes i capacitats d'emmagatzematge dels teus dispositius? Desxifrarem el món dels megues, gigues i teres. Què representen i com afecten el teu dia a dia? Adapta la teva tarifa telefònica al teu consum real, evitant malbarataments i estalviant diners. També descobreix com gestionar l'emmagatzematge del teu telèfon, descobrint trucs per mantenir-lo organitzat i lliure d'espai innecessari.

Dimecres, 23 d'octubre de 2024, de 16.15 a 18.15 h

◆ EINES DEL MÒBIL: TOT EL QUE EL TEU MÒBIL TÉ I DESCONEIXES

Descobreix totes les eines ocultes i funcionalitats que té el teu mòbil. Aprèn a gestionar les teves aplicacions, configurar *widgets* personalitzats i descobrir totes les funcionalitats que t'ofereix. També podràs aprendre a utilitzar correctament la seguretat del telèfon, com per exemple els SMS d'emergències i així estar sempre preparat davant qualsevol situació.

Dimecres, 13 de novembre de 2024, de 16.15 a 18.15 h

◆ EINES DE GOOGLE

Sabies que Google pot fer molt més del que imagines? Endinsa't en les eines més poderoses de Google i com poden transformar la teva vida. Aprèn a utilitzar Google Lens, gestionar el teu temps amb Google Calendar, i explorar el món amb Google Maps i les seves increïbles llistes de llocs. A més, descobriràs què sap Google sobre tu i com pots gestionar la teva privadesa.

Dimecres, 4 de desembre de 2024, de 16.15 a 18.15 h

Totes les píndoles són gratuïtes amb inscripció prèvia

A càrrec de Marc Troyano

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



@centrescivicsgranollers