



ACTIVITATS I SERVEIS  
GRANOLLERS

# centres cívics

FEBRER  
MAIG 25







## COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

### QUAN?

Inici: dilluns 13 de gener a les 16 h

Final: divendres 31 de gener a les 21 h

Inici dels cursos: setmana del 17 de febrer de 2025

1. Fes la inscripció a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: [granollers.cat/centrescivics](http://granollers.cat/centrescivics) i inscriu-te a les activitats triades.

2. Fes el pagament amb targeta (tant 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<sup>1</sup>: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics pendents d'aprovació pel Ple municipal:  
4,32 euros/h, les persones de més de 26 anys  
3,46 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys, aturades o amb discapacitat.

En el cas de cursos especialitzats:

6 €/hora, les persones de més de 26 anys  
4,80 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, aturades o amb discapacitat.

· Preus<sup>2</sup>: 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 a 5 €/hora en funció del curs.

En el cas del descompte per a 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.



**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 17 de febrer al 26 de maig de 2025,  
de 9.30 a 10.30 h**

**A càrrec d'Anna Teruel**

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

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

#### PER A PERSONES GRANS

#### DEL BARRI DE CAN BASSA

**Dilluns i dijous, del 17 de febrer al 29 de maig de 2025,  
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.

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## TÈCNiques DE RELAXACIÓ

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.

**Dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025, 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.

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 16.15 a 17.15 h

**Preu:** 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

**Matí:** divendres, del 21 de febrer al 23 de maig de 2025, de 9.45 a 10.45 h

**\*Preu:** 25 € (19 € els socis de l'AV Hostal) (10 sessions)

**\*Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 24-25**

**A càrrec de Silvina Molina**

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## 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 totes les edats.

**Matí:** dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, d'11 a 12 h

**Preu:** 34,45 € (28,45 € els socis de l'AV Hostal)  
(13 sessions)

**Tarda:** dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 17.30 a 18.30 h

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

**A càrrec de Valentí i Felip**

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## CONNECTA, TALLER DE CONSCIÈNCIA CORPORAL I AUTOCURA

Aquest curs està enfocat a donar espai al reconeixement del teu propi cos. Cada sessió és una proposta per conèixer diferents metodologies com el moviment somàtic per alliberar tensions o l'anatomia vivencial que t'ajuda a conèixer en profunditat cada espai del cos, entre d'altres. Practica i promou espais d'autocura en comunitat.

**Dimarts, del 4 al 25 de març de 2025, de 18 a 19.30 h**

**Preu:** 25,92 € (4 sessions)

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat:** 20,76 €

(4 sessions)

**A càrrec de Núria Martínez**

**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 20 de febrer al 29 de maig de 2025, de 16.15 a 17.15 h** Preu: 26 € (13 sessions)

**\*Preu reduït durant el curs 24-25**

**A càrrec de Silvina Molina**

**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 a les persones que viuen al barri.

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 20 de febrer al 29 de maig de 2025, 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

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## 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 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 18.30 a 19.30 h**

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

**A càrrec de Belén Castiñeiras**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## PILATES

**Grups dilluns:**

**Grup 1:** dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 18.15 a 19.15 h

**Grup 2:** dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 19.30 a 20.30 h

**Grup dijous:** Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025, de 19.30 a 20.30 h

**Preu:** 58,60 € (54,60 € els socis de l'AV de Can Bassa) (13 sessions)

**A càrrec de Rebeca Mena**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 9.45 a 10.45 h

**A càrrec d'Inés Medaura, instructora de zumba**

**Tarda:** dimecres, del 19 de febrer al 28 de maig de 2025, de 19 a 20 h

**A càrrec d'Arlet Roura, instructora de zumba**

**Preu:** 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## ZUMBA A CAN GILI

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

**Dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025,  
de 20 a 21 h**

**Preu:** 45,50 € (13 sessions)

**A càrrec de Susana Ruiz**

**Organització:** AV Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## ZUMBA A CAN BASSA

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

**Dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025,  
de 19.30 a 20.30 h**

**Preu:** 53 € (49 € els socis de l'AV Can Bassa) (14 sessions)

**A càrrec de Susana Ruiz**

**Organització:** AV Can Bassa

**Lloc:** Centre Cívic Can Bassa

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 17 de febrer al 26 de maig de 2025,  
de 19.45 a 20.45 h**

**Preu:** 79 € (74 € socis de l'AV Tres Torres) (13 sessions)

**A càrrec de Marta Gutiérrez**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## 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 de febrer al 28 de maig de 2025, de 19.30 a 21 h**

**Preu:** 82,74 € (14 sessions)

**A càrrec de Pepe Ligeró**

**Organització:** Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## HATHA IOGA PALOU

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

**Dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 17.30 a 18.30 h**

**Preu:** 55,25 € (13 sessions)

**A càrrec d'Anna Teruel**

**Organització:** AV Sant Julià de Palou

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## HATHA IOGA CAN GILI

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendre 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 18 de febrer al 27 de maig de 2025**

**Grup 1:** de 17 a 18.15 h

**Grup 2:** de 18.30 a 19.45 h

**Preu:** 69,83 € (14 sessions)

**A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hatha ioga**

**Organització:** AV Can Gili

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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'àsanes i meditació.

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025, de 17.30 a 18.30 h**

**Preu:** 58,60 € (54,60 € 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

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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.

**Grup matí:** divendres, del 21 de febrer al 23 de maig de 2025, d'11.15 a 12.15 h

**Preu matí:** 35 € (29 € els socis de l'AV Hostal)  
(10 sessions)

**Grup tarda:** dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025, de 19 a 20 h

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

**A càrrec de Mar Martos**

**Organització:** AV Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 18.30 a 19.30 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

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## IOGA PER A PERSONES GRANS

**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 21 de febrer al 23 de maig de 2025, de 17.30 a 18.30 h (10 sessions)**

**Preu:** Gratuït

**A càrrec de Karina Rodríguez**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Palou

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## TAITXÍ PER A PERSONES GRANS

**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 de febrer al 28 de maig de 2025, de 16.15 a 17.15 h (14 sessions)**

**Preu:** Gratuït

**A càrrec de Pepe Ligeró**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## 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 19 de febrer al 28 de maig de 2025, de 10 a 11.30 h**

**A càrrec de David Paniagua**

**Preu: 70,56 € (64,56 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)**

**Organització: AV de l'Hostal**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 21 de febrer al 23 de maig de 2025, de 19.30 a 21 h**

**Preu: 59,10 € (10 sessions)**

**A càrrec de Pepe Ligeró**

**Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**





## MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS

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 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 16.30 a 17.30 h (13 sessions)

**Centre Cívic Can Bassa:** dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 17.15 a 18.15 (13 sessions)

**A càrrec de Carlos Parra**

**Activitat gratuïta amb inscripció**

**Organització:** Espai Actiu de la Gent Gran

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## MEMÒRIA PER A PERSONES GRANS

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.

**Dilluns, del 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 18.30 a 19.30 h (13 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.

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 17 a 18 h**

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

**A càrrec de Marta Gutiérrez**

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 19 de febrer al 28 de maig de 2025,  
de 16.30 a 17.30 h**

**Preu: 28 € (22 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)**

**\*Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 24/25**

**A càrrec d'Elena Matencio**

**Organització: AV Hostal**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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, del 21 de febrer al 23 de maig de 2025,  
de 9 a 10 h**

**Preu: 27,60 € (12 sessions)**

**\*Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 24/25**

**A càrrec de Sarai Relo**

**Organització: AV Sant Julià de Palou**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

### TALLER D'ENQUADERNACIÓ AMB PAPER ARTESANAL

Crea el teu propi paper artesanal pas a pas a partir de paper reciclat. Aprèn a fer diferents tipus de paper amb diversos acabats i crea i enquaderna la teva llibreta amb cosit entrellaçat.

**Dijous 20 i 27 de febrer de 2024, de 18.30 a 21 h**

**Preu: 21,60 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 17,30 € (2 sessions)**

**Suplement de 20 € en concepte de material**

**A càrrec de Marta Adillón, de Cerusa**

**Lloc: Centre Cívic Can Bassa**

### AQUAREL·LA

L'aquarel·la és immediata i fresca. S'asseca ràpidament i permet transportar-se fàcilment per pintar en qualsevol lloc. En aquest curs coneixerem quines 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 treball propis de cadascú.

**Dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 100,24 € (14 sessions)**

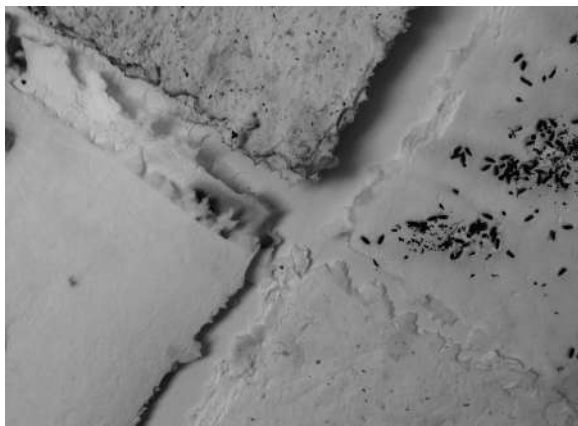
**A càrrec de Núria Güell, artista plàstica**

**Cost del material a càrrec dels participants**

**Organització: AV Can Gili**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## 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 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
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**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## CREART: DIBUIXAR, PINTAR, EXPERIMENTAR

A dibuixar i pintar se n'aprèn, és una capacitat pròpia de l'ésser humà. Aprèn i experimenta a través de l'art fent servir com a suport el paper i diferents tècniques com el llapis, la tinta l'aquarel·la... Desperta la teva creativitat!

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
de 18.30 a 20.30 h**

**Preu: 81,90 € (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 i pintura.

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
de 18.30 a 20.30 h**

**Preu: 91 € (85 € els socis de l'AV de l'Hostal)  
(13 sessions)**

**A càrrec de Núria Güell**

**Material a càrrec dels participants**

**Organització: AV de l'Hostal**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

### TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del *twerk* i el *booty dance* i 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 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 19 a 20.30 h**

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

**\*Preu reduït durant el 2n quadrimestre del curs 24/25**

**A càrrec de Berta López**

**Organització:** AV de l'Hostal

**Lloc:** Centre Cívic Nord

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

### 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.

Aprenderàs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

**Nivell mitjà-avançat. Dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 20 a 21 h (14 sessions)**

**Nivell avançat. Dimarts, del 18 de febrer al 27 de maig de 2025, de 21 a 22 h (14 sessions)**

**Nivell inicial-mitjà. Dimecres, del 19 de febrer al 28 de maig de 2025, de 21 a 22 h (14 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

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## SEVILLANES PER A PERSONES GRANS

### Majors de 55 anys

Tens nocions de sevillanes i vols perfeccionar-les?

Aquest és el teu curs!

**Dimecres, del 19 de febrer al 18 de juny de 2025,  
de 17.30 a 18.30 h**

**Preu: 63,58 € (17 sessions)**

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització: Hermandad Rociera**

**Lloc: Centre Cívic Can Bassa**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## FLAMENC NIVELL MIG

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo?

Aquest és el teu curs!

**Dimecres, del 19 de febrer al 18 de juny de 2025,  
de 18.45 a 19.45 h**

**Preu: 63,58 € (17 sessions)**

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització: Hermandad Rociera**

**Lloc: Centre Cívic Can Bassa**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## FLAMENC

Adreçat a persones amb nivell bàsic

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

**Dimecres, del 19 de febrer al 18 de juny de 2025,  
de 20 a 21 h**

**Preu: 63,58 € (17 sessions)**

**A càrrec de Rafael Moreno**

**Organització: Hermandad Rociera**

**Lloc: Centre Cívic Can Bassa**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## SEVILLANES CAN GILI

### Nivell inicial-intermig

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

**Dimecres, del 19 de febrer al 28 de maig de 2025,  
de 17 a 18 h**

**Preu: 60,20 € (14 sessions)**

**A càrrec d'Ana Calderón**

**Organització: Centro Cultural Andaluz**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## SEVILLANES CAN GILI

### Nivell avançat

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

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
de 19 a 20 h**

**Preu:** 55,90 € (13 sessions)

**A càrrec d'Ana Calderón**

**Organització:** Centro Cultural Andaluz

**Lloc:** Centre Cívic Can Gili

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 20 de febrer al 3 d'abril de 2025,  
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.

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## GUITARRA



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

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig 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 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
de 21 a 22 h**

**A càrrec de Carlos Torres**

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

**Organització:** AV Tres Torres

**Lloc:** Centre Cívic Jaume Oller

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 19 de febrer al 28 de maig de 2025, de 19.30 a 21 h**

**A càrrec de Dani Codina i Esther Arimon**

**Preu: 73,50 € € (14 sessions)**

**Organitza: L'Hydra**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 20 de febrer al 29 de maig de 2025, de 19 a 20.30 h**

**A càrrec de Dani Codina**

**Preu: 68,25 € € (13 sessions)**

**Organització: L'Hydra**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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, del 21 de febrer al 6 de juny de 2025, de 18 a 19.30 h**

**A càrrec de Dani Codina**

**Preu: 57,75 € (11 sessions)**

**Organitza: L'Hydra**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



### SOPARS PER DORMIR BÉ

L'alimentació és un aspecte essencial per sentir-te bé en el teu dia a dia. Descobreix quins són els aliments que t'ajudaran a agafar el son i t'ajudaran a descansar millor, a través de receptes per sopar.

**Dilluns 17 i 24 de febrer de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 17,28 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Laia Oller**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

### AMANIDES TÈBIES DE TEMPORADA

Ves més enllà de les amanides convencionals o d'acompanyament a través de receptes d'amanides tèbies amb productes de temporada. Fes-li una volta a les amanides i converteix-les en plats exquisits.

**Dilluns 17 de febrer de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 8,64 € (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)**

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec de Marissa Peláez, d'El cor del Montseny**

**Lloc: Centre Cívic Palou**



## MENÚS EQUILIBRATS DE TEMPORADA

Elabora un menú equilibrat amb productes de temporada i de manera sostenible. Coneix com aprofitar al màxim els aliments i com cuinar-los per extraure les fonts més riques en nutrients.

**Dilluns 3 i 10 de febrer de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 17,28 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,**

**persones aturades o amb discapacitat: 13,84 €**

**(2 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Laia Oller**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## CUINA ÍNDIA VEGETARIANA

Submergeix-te dins l'exòtica gastronomia de l'Índia a través de receptes tradicionals vegetarianes. Gaudeix dels aromes i sabors hindús aprenent a preparar receptes com el pa naan, thali, pakoras, aloo tikki i molt més!

**Dimarts 4 i 11 de març de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 17,28 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,**

**persones aturades o amb discapacitat: 13,84 €**

**(2 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Danae Esteban**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

## ESMORZARS NUTRITIUS

### PER COMENÇAR BÉ EL DIA

Per esmorzar menges sempre el mateix? Anima't a descobrir aquells esmorzars diferents, plens de nutrients, sabor, saludables i equilibrats! Aprèn a fer granola, *pancakes* de plàtan amb mantega de cacauet, entrepans amb pans de pastanagues o amb moniato... Esmorzars freds i calents plens d'energia per començar bé el dia!

**Dilluns 17 de març de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 8,64 € (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,**

**persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)**

**Suplement de 8 € en concepte de material**

**A càrrec de Núria Ventura, @quarantatres**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## APERITIUS PER IMPRESSIONAR

Deixa enrere el clàssic aperitiu de patates i olives, i dona pas a un aperitiu molt més atractiu i innovador! Aprèn a cuinar aperitius especials com les làmines d'alvocat i tàrtar de gambes, tortites de pèsols amb tzatziki o tacos de parmesà amb pollastre entre d'altres.

**Dilluns 24 de març de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 8,64 € (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)**

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Núria Ventura, @quarantatres**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## ESCOLA DE CUINA, BÀSICS DE PRIMAVERA

L'escola no para! 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 bàsics pel dia a dia amb tots els productes que ens ofereix la primavera.

**Dijous del 20 de març al 10 d'abril de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 34,56 € (4 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 27,68 € (4 sessions)**

**Suplement de 16 € en concepte de material**

**A càrrec d'Elena Matencio**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

## CANELONS I LASANYES DE PRIMAVERA

Canelons i lasanyes només quan fa fred? És clar que no! Descobreix les millors receptes de canelons i lasanyes amb els productes que ens ofereix la primavera.

**Dilluns 31 de març i 7 d'abril de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 17,28 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec de Marissa Peláez, d'El cor del Montseny**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## TAST D'OLI KMO

Sabies que al Vallès Oriental hi ha productors d'oli i tenim una varietat pròpia? Descobreix el món de l'oli, com es cultiva, com es treballa i tasta 6 olis diferents de les varietats Vera i Arbequina de la mà de La Xerona, de Caldes de Montbui. Tot un món per descobrir al costat de casa.

**Dilluns 24 de febrer, de 19 a 21 h**

**Preu: 12 € (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 9,60 € (1 sessió)**

**Suplement de 10 € en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Giménez, de La Xerona**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## INICIA'T EN L'ENOLOGIA I LA SOMMELIERIA

Inicia't en el món dels vins de la mà d'un professional. Aquest curs et permetrà adquirir noves habilitats de la cultura vinícola a través d'experiències gustatives i sensorials de manera teòrica i pràctica en cada sessió.

**Dilluns, del 3 de març al 7 d'abril de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 51,84 € (6 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 41,52 €**

**(6 sessions)**

**Suplement de 24 € en concepte de material**

**A càrrec de Sergi Bernet, @sergibernet**

**Lloc: Centre Cívic Nord**

## TOCATS PEL DOLÇ

### • POSTRES CALENTES I TÈBIES

A l'hivern les postres tèbies i calentes són màgia! Prepara les postres més top com són el *coulant* de xocolata, pastís *tatin*, les creps o les tortites. Un curs per endolcir als més llaminers!

**Dimecres del 26 de febrer al 12 de març, de 19 a 21 h**

**Preu: 25,92 € (3 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 20,76 €**

**(3 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

**A càrrec d'Elena Matencio**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

## • POSTRES AMB FRUITES PER A TOTHOM

Postres amb fruites per a tothom és un curs dirigit a totes aquelles persones que vulguin gaudir de les postres i tinguin necessitats especials en la seva alimentació. Cuinaràs receptes de postres veganes lliures d'al·lèrgens, sense gluten, sense ou, sense làctics... Postres plenes de sabor com les trufes de poma i xocolata, una *mousse* de fruites de temporada o poma especiada amb galetes.

**Dilluns, 17 de març de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 8,64 € (1 sessió)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 6,92 € (1 sessió)**

**Suplement de 6 € en concepte de material**

**A càrrec de Danae Esteban**

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**



## RECURSOS

### ELS REMEIS DE L'ÀVIA: RETROBANT SABERS ANTICS, NETEJA PER A LA LLAR I HIGIENE PERSONAL

Aquest curs va dirigit a totes aquelles persones interessades a explorar els remeis i sabers tradicionals a través de les herbes. Descobreix com elaborar productes per a la neteja de la llar i d'higiene personal de manera natural i respectuosa amb el medi ambient i amb el teu cos.

**Dimecres, 12 i 19 de març de 2025, de 19 a 21 h**

**Preu: 17,28 € (2 sessions)**

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 13,84 € (2 sessions)**

**Suplement de 12 € en concepte de material**

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

**Lloc: Centre Cívic Can Gili**

### 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 17 de febrer al 26 de maig de 2025, de 19 a 20.30 h**

**Preu: 69,52 € (65,52 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (13 sessions)**

**A càrrec de Tiffany Jones**

**Organització: AV Can Bassa**

**Lloc: Centre Cívic Can Bassa**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

## 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 17 de febrer al 26 de maig de 2025,  
de 19 a 20.30 h**

**Preu: 72,93 € (13 sessions)**

**A càrrec de Maida Garcia**

**Organització: AV Sant Julià de Palou**

**Lloc: Centre Cívic Palou**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**



## FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

### FOTOGRAFIA

#### INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA DIGITAL NIVELL 2

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 19 de febrer al 28 de maig,  
de 19 a 20.30 h**

**Preu: 92,19 (14 sessions)**

**Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller**

**A càrrec de Cristina Forés**

**Lloc: Centre Cívic Jaume Oller**

**Curs anual subjecte a disponibilitat de places**

#### INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

Aquest curs t'introduirà al funcionament d'Adobe Photoshop per a l'edició d'imatges i el disseny bàsic. S'abordan conceptes bàsics com l'ús de les eines d'edició, la creació i l'organització de capes, l'aplicació d'ajustament del color i el retoc.

Nota: cal portar portàtil amb el programa Photoshop prèviament instal·lat.

**Dijous, del 20 de febrer al 29 de maig de 2025,  
de 19 a 20.30 h**

**Preu: 85,61 € (13 sessions)**

**Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller**

**A càrrec de Verónica Requena**

**Lloc: Centre Cívic Palou**





## 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 17 de febrer a 28 d'abril de 2025, de 16.15 a 18.15 h**

**Gratuït**

**A càrrec de Marc Troyano**

**Lloc:** Centre Cívic Nord

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

## PÍNDOLES FORMATIVES

### • QUE NO T'ENGANYIN: EVITA LES ESTAFES EN LÍNIA

Descobreix com identificar i evitar les estafes digitals més comunes a internet, protegeix les teves dades i aprèn a navegar amb seguretat i no caure en enganys.

**Dimecres, 26 de febrer de 2025, de 16.15 a 18.15 h**

### • PAGAMENTS I TRÀMITS EN LÍNIA

Domina els passos per fer tràmits i pagaments en línia amb confiança. Descobreix com mantenir les teves transaccions segures i agilitzar aquestes gestions sense complicacions.

**Dimecres, 19 de març de 2025, de 16.15 a 18.15 h**

### • MÒBILS, TAULETES I PORTÀTIL:

#### CONSELLS PRÀCTICS PER COMPRAR-NE UN

Aclarim els dubtes sobre com triar el mòbil, tauleta o portàtil perfecte. Aprèn què has de saber per fer una compra encertada i tenir el dispositiu que millor s'adapti a tu.

**Dimecres, 9 d'abril de 2025, 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](mailto:centrecivicanbassa@granollers.cat)



### **Centre Cívic Can Gili**

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 | 08403

Tel. 93 849 90 45 | [centreciviccangili@granollers.cat](mailto:centreciviccangili@granollers.cat)



### **Centre Cívic Palou**

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n | 08401

Tel. 93 879 24 69 | [centrecivicpalou@granollers.cat](mailto:centrecivicpalou@granollers.cat)



### **Centre Cívic Jaume Oller**

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 | 08402

Tel. 93 879 58 92 | [centrecivicjaumeoller@granollers.cat](mailto:centrecivicjaumeoller@granollers.cat)



### **Centre Cívic Nord**

C. del Lledoner, 6 | 08401

Tel. 93 840 60 69 | [centrecivicnord@granollers.cat](mailto:centrecivicnord@granollers.cat)

### **Horari**

De dilluns a dijous de 16 a 21 h

i divendres de 17 a 21 h

Matí Centre Cívic Nord: de 9 a 13.30 h



Ajuntament  
Granollers



Centres Cívics  
**Granollers**

Més informació

[www.granollers.cat/centrescivics](http://www.granollers.cat/centrescivics)

[infocentrescivics@granollers.cat](mailto:infocentrescivics@granollers.cat)



@centrescivicsgranollers