



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

JUNY
JULIOL25



#segueixcultura

COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

QUAN?

Inici: dilluns 2 de juny a les 16 h
Final: divendres 13 de juny a les 21 h
Inici dels cursos: 25 de juny de 2025

- 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.
- 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 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

- Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal.
4,32 €/hora, les persones de més de 26 anys.
3,46 €/hora, les persones més joves de 26 anys, les més grans de 60, 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:² els preus que s'apliquen com a suplement de material als cursos i tallers són preus públics pendants 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 el grau de discapacitat.
En el cas dels descomptes dels cursos organitzats per entitats residents als centres, s'apliquen descomptes de soci segons l'entitat.

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

activitats



TALLER D'ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Treballa la flexibilitat i l'elasticitat dels teus músculs a través d'estiraments i l'automassatge. Coneix el teu cos i allibera't de les tensions acumulades del dia a dia i millora la teva salut.

**Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025,
de 9.30 a 10.30 h**

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 14 € (12 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TALLER DE SÒL PELVIÀ

Taller per prendre consciència del sòl pelvià, de com exercitar-lo i de què són i com es fan els hipopressius.

Dimarts, de l'1 al 22 de juliol de 2025, de 17.45 a 19 h

Preu: 19,95 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

HATA 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'1 al 22 de juliol de 2025,
de 19.15 a 20.30 h**

Preu: 19,95 € (4 sessions)

A càrrec de Rosa Montero

Organització: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



IOGA EN CADIRA



Taller dirigit a persones que tenen unes necessitats específiques a l'hora de dur a terme una activitat física i no poden optar a la pràctica de ioga a terra. Gaudeix dels beneficis del ioga d'una manera còmode i accessible per a tothom.

**Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025,
de 18.15 a 19.15 h**

Preu: 24 € (22 € els socis de l'AV Tres Torres)
(4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

YIN IOGA



El yin ioga és una pràctica lenta d'assanes. Les postures es realitzen normalment a terra i es mantenen de forma passiva durant un període de temps, entre 2 i 5 minuts, aconseguint així un ampli estirament i calmant la nostra ment i cos.

**Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025,
de 19.30 a 20.30 h**

Preu: 24 € (22 € els socis de l'AV de Tres Torres)
(4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

HATA IOGA

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 27 de juny al 18 de juliol de 2025, d'11.15 a 12.15 h

Grup tarda: dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025, de 19 a 20 h

Preu: 14 € (12 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA SUAU

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

Dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025, de 19 a 20 h

Preu: 20,80 € (16,80 € els socis de l'AV de Can Bassa) (4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

MEDITACIÓ

Obrim un espai on poder calmar la ment, relaxar el cos, sintonitzar amb la respiració i sobretot connectar amb un mateix. Anirem alternant o incloent tècniques de respiració i relaxació conscient, així com visualitzacions i diferents tipus de meditació. A través de la pràctica de la meditació aconseguirem reduir els nivells d'estrès i ansietat per poder experimentar la vida plenament, en el moment present.

Dimarts, de l'1 al 22 de juliol de 2025, de 19 a 20 h

Preu: 20,80 € (16,80 € els socis de l'AV de Can Bassa) (4 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Treballa l'autoconeixement i la plena consciència a través les tècniques de relaxació. Aprèn a tenir una postura corporal correcta, afavorint la lliure circulació d'aire i d'energia pel teu cos. Gaudeix dels seus beneficis i adquireix les eines per practicar-ho.

Dimarts i dijous, del 26 de juny al 22 de juliol de 2025, d'11.45 a 12.45 h

A càrrec d'Alba Morales

***Preu:** Gratuït (8 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.

PILATES

Exercita el teu cos a través del pilates mat.

Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025, de 19.30 a 20.30 h (4 sessions)

Preu: 20,80 € (16,80 € els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA

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!

Grup matí:

Dimarts, de l'1 al 22 de juliol de 2025, de 9.45 a 10.45 h

A càrrec d'Inés Medaura, instructora de zumba

Grup tarda:

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 19 a 20 h

A càrrec d'Arlet Roura

Preu: 14 € (12 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TÈCNIQUES DE MASSATGE

Endinsa't en el món de la salut i el benestar a través de tècniques senzilles per fer un bon massatge relaxant i terapèutic.

Material a càrrec dels participants: coixí, estoreta i tovallola gran.

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 18 a 19.30 h

Preu: 23,64 € (4 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER DE MEMÒRIA

I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

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

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 10 a 11 h

Preu: 8 € (6 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

Preu reduït durant l'estiu'25

A càrrec d'Elena Matencio

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



MICROGIMNÀSTICA: SALUT EN MOVIMENT

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.

**Dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025,
de 10.30 a 11.30 h**

A càrrec d'Alba Morales

***Preu:** 10 € (8 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

***Preu reduït durant l'estiu'25**

Organització: AV 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 per a totes les edats i nivells.

**Divendres, del 27 de juny al 18 de juliol de 2025,
de 19 a 20.30 h**

Preu: 23,64 € (4 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER DE POP-UP

Fes pop-up en paper per fer les teves creacions. Aprèn a donar volum al paper a partir del tall, del plec i de diferents mecanismes, per amagar petites sorpreses en volum d'entre els plecs d'una postal o un llibret.

Dimarts, de l'1 al 22 de juliol de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 28,64 € (4 sessions)

A càrrec de Núria Güell, @n.guell

Organitza: AV Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CURS INTENSIU DE GUITARRA



Tocar cançons de diferents estils musicals, amb els seus corresponents ritmes, acords, arpegis i melodies, amb la finalitat d'aprendre i divertir-se tocant en grup.

Nota: S'ha de tenir uns coneixements previs per fer aquest curs.

Grup 1: dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025 de 17.45 a 19.15 h

Grup 2: dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025 de 19.30 a 21 h

Preu: 30 € (28 € els socis de l'AV Tres Torres) (4 sessions)

A càrrec de Carlos Torres

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

URBAN SKETCHING

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

Dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025, de 19 a 21 h

***Preu:** 20 € (18 € els socis de l'AV Hostal) (4 sessions)

***Preu reduït durant l'estiu'25**

A càrrec de Núria Güell, @n.guell

Material a càrrec dels participants

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ENQUADERNACIÓ MIDORI, CREA EL TEU QUADERN DE VIATGE

L'estiu és època de descobrir nous indrets, fes-ho a través d'un quadern de viatge. Et convidem a aprendre la tècnica d'enquadració midori. Crea una funda reutilitzable amb un sistema d'elàstics que et permetrà afegir i intercanviar diferents quaderns segons les teves necessitats. Un format perfecte per a persones viatgeres, creatives o amants de l'organització!

Dijous 26 de juny i 3 de juliol de 2025, 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 Mata Adillón, @cerusarestauracio

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE LÀMPADES DE PAPER

Crea i dissenya la teva pròpia làmpada de paper. Explora els diferents tipus de paper i el comportament que tenen amb la llum, sempre utilitzant materials sostenibles i respectuosos amb el medi ambient. Es treballarà a partir de la tècnica del paper encolat i les diferents maneres de filtratge de la llum.

Dilluns 30 de juny i 7 de juliol 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 16 € en concepte de material

A càrrec de Jorgelina Rasmussen, @hakulamps

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER DE CIANOTÍPIA SOBRE TELA

La cianotípia és una de les tècniques fotogràfiques més antigues que existeix. Consisteix en una impressió per contacte monocrom de color blau amb la llum directa del sol. Coneix aquesta tècnica i aplica-la sobre tela fent composicions mitjançant l'ús de plantes seques i fresques.

Dimarts 8 de juliol de 2025, de 17 a 20 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 12,96 € (2 sessions)

Suplement de 9 € en concepte de material

A càrrec de Veronica Menichini

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INTENSIU DE TWERK

I BOOTY DANCE (INICIACIÓ)

Introdueix-te en el món del twerk i el booty dance amb aquest curs intensiu on en coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren control del teu cos reforçant el core i desbloquejant la pelvis. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual.

**Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol 2025,
de 19 a 20.30 h**

***Preu: 21 € (19 €, socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)**

***Preu reduït durant l'estiu'25**

A càrrec de Berta López

Organització: AV de l'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 totes les edats.

**Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025,
d'11 a 12 h**

A càrrec de Valentí i Felip

***Preu: 10 € (8 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)**

***Preu reduït durant l'estiu'25**

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



INTENSIU DE SALSA I BATXATA



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

Dimarts, de l'1 al 22 de juliol de 2025, de 20 a 21.30 h

Preu: 30 € (28 € els socis de l'AV Tres Torres) (4 sessions)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: no cal venir en parella

INICIACIÓ AL FLAMENC

Si vols aprendre a ballar flamenc, aquest és el teu curs!

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 16 € (4 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

TALLER INTENSIU DE CANT

Contacta amb la teva veu a través d'aquest curs intensiu de cant. 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!

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 18.30 a 20.30 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)

A càrrec de Marta Shanti, @martashantiart

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: no cal tenir coneixements previs de cant

TEATRE AL CARRER

Portem el teatre al carrer! Una plaça, un banc, una parada d'autobús, una terrassa de bar... Són llocs on passen moltes històries i amb aquest curs les viurem a temps real. A partir de la improvisació muntarem petites escenes que cada setmana passaran a un espai diferent. Si vols viure aquesta experiència, aquest és el teu curs!

Dijous, del 26 de juny al 17 de juliol de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 21 € (4 sessions)

A càrrec de Dani Codina

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

DELÍCIES EN MINIATURA

A l'estiu triomfen els àpats informals per compartir al voltant de la taula. Descobreix com fer que aquests àpats siguin espectaculars de manera senzilla creant, petites tapes, mini quiches, broquetes... Tot un món de petites delícies per compartir a casa o per emportar.

Dijous 26 de juny i 3 de juliol 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 8 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Can Gili

MENÚS PER A CONVIDATS

D'UNA NIT D'ESTIU

Una nit d'estiu amb els amics o la família sempre es mereix un bon àpat. Et presentem dos menús complets per a aquestes ocasions especials per fer de manera fàcil i atractiva. Algun dels plats que aprendràs a fer són la sopa de blat de moro amb llet de coco i llima o els *spring rolls* amb verdures, gambes o pollastre amb salsa de cacauet i soja. Descobreix quins plats més t'esperen!

Dijous 26 de juny i 3 de juliol 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 18 € en concepte de material

A càrrec de Núria Ventura, @quarantatres

Lloc: Centre Cívic Palou



CONSERVA L'ESTIU:

FERMENTATS I CONSERVES D'ESTIU

Fes tota mena de conserves: fermentats, envinagrats, gelees, melmelades, compotes, *chutneys*, salses...

Aprèn a conservar les verdures i fruites de temporada, estalviar diners i conservar l'estiu tot l'any!

Dilluns 30 de juny i 7 de juliol 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 8 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, @cordelmontseny

Lloc: Centre Cívic Can Gili

PASTISSOS SALATS D'ESTIU

Aquest estiu és un bon moment per reprendre les exquisides receptes dels pastissos salats d'estiu. Elabora deliciosos pastissos salats tant tradicionals com moderns. Una alternativa senzilla amb un resultat sorprenent per a qualsevol àpat.

Dilluns 30 de juny i 7 de juliol 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 8 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

ARROSSOS D'ESTIU

AMB LES SEVES SALSSES

En aquest curs cuinarem i degustarem diferents varietats d'arrossos cuinats amb verdures de temporada acompanyats de delicioses salses per donar un toc d'allò més especial, com per exemple una amanida d'arròs salvatge amb vinagreta de mostassa o arròs vermell amb verdures i salsa especiada. Amplia les teves possibilitats culinàries d'estiu!

Dimarts 1 i 8 de juliol 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 6 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili

AMANIDES ORIGINALS D'ESTIU

Fuig de les amanides convencionals i descobreix combinacions increïbles amb ingredients com la síndria, les mongetes, els espinacs, l'arbergínia rostida, el préssec, la burrata o el formatge feta. Opcions refrescants perfectes pels dies calorosos d'estiu que no només fan un plat deliciós sino, també complet.

Dimecres 2 de juliol 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 Can Gili

DESCOBREIX EL SUSHI VEGÀ

Sempre que pensem amb sushi el relacionem amb peix cru. Doncs aquest curs t'aportà alternatives delicioses per crear un sushi lliure d'aliments d'origen animal. Farem makis, nigiris i temakis amb diferents fruites i verdures de temporada i la tècnica per fer l'arròs perfecte.

Dilluns, 14 de juliol 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 4 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Can Gili



ELS MILLORS TÀPERS D'ESTIU

Si a l'estiu no pares de moure't aquest curs t'interessa!
Deixa de banda els entrepans i coneix les millors
receptes de cuina per emportar en un tàper a la platja,
a la muntanya o a la ciutat.

Dilluns 14 i 21 de juliol de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (1 sessió)

**Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60,
persones aturades o amb discapacitat:** 13,84 € (1 sessió)

Suplement de 12 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, @cordelmontseny

Lloc: Centre Cívic Palou

CUINA D'ESTIU SENSE FOGONS

La cuina sense fogons o el *raw food* és la manera de
consumir aliments de la manera més similar possible a
com els trobem a la natura. D'aquesta manera no perden
les seves propietats, minerals i vitamines. Coneixeràs
receptes per treure el màxim profit a les verdures i fruites
de temporada d'aquest estiu.

Dimarts, 15 i 22 de juliol de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 17,28 € (2 sessions)

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

Suplement de 6 € en concepte de material

A càrrec de Danae Esteban

Lloc: Centre Cívic Palou

TOCATS PEL DOLÇ

• TRUFES GELADES

Gaudeix aquest estiu aprenent a preparar una àmplia
varietat de trufes gelades de llimona, de coco, de
xocolata blanca, te matcha... i sorprèn a tothom amb
aquest petit plaer pel paladar.

Dimecres, 2 de juliol 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 4 € en concepte de material

A càrrec d'Elena Matencio

Lloc: Centre Cívic Palou

• REFRESCOS NATURALS AMB HERBES MEDICINALS DE L'ENTORN

La calor fa que les begudes siguin grans protagonistes els mesos de calor. No passis set aquest estiu i prepara les millors receptes de refrescos naturals amb plantes medicinals de l'entorn.

Dimecres, 9 de juliol de 2025, de 18.30 a 21 h

Preu: 10,80 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys, més grans de 60, persones aturades o amb discapacitat: 8,65 € (1 sessió)

Suplement de 5 € en concepte de material

A càrrec de Marissa Peláez, @cordelmontseny

Lloc: Centre Cívic Palou

• POSTRES FRESQUES D'ESTIU AMB FRUITA LOCAL

Llépol, aquest curs va dirigit a tu! Si sempre et ve de gust un dolç, a l'estiu no serà menys. Prepara diferents postres refrescants amb fruita d'estiu local. Postres llamineres, sanes i de KMO!

Dijous 10 i 17 de juliol 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, @cordelmontseny

Lloc: Centre Cívic Can Gili



RECURSOS

ANGLÈS PER VIATJAR!

Practica la conversa en anglès de manera divertida i viatja arreu del món sense problemes. És necessari tenir nivell B1 o similar.

Dilluns, del 30 de juny al 21 de juliol de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 25,20 € (4 sessions)

A càrrec de Maida Garcia

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CONVERSA EN FRANCÈS, ESPECIAL ESTIU!

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Passa-t'ho d'allò més bé aquest estiu amb el grup de conversa en francès!

Nota: Nivell intermedi, B1 o similar.

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 19 a 20.30 h

Preu: 21 € (19 € socis de l'AV de l'Hostal) (4 sessions)

A càrrec d'Alliance Française

Lloc: Centre Cívic Nord

AMBIENTADORS NATURALS PER A LA LLAR

Taller per aprendre a preparar ambientadors naturals per a la teva llar. Elabora un ambientador diferent fent servir plantes i olis essencials. Fes que el teu racó més íntim sigui un espai agradable i natural!

Dimarts, 1 de juliol 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 Noelia Narejo

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

AROMATERÀPIA D'ESTIU

Endinsa't en el món dels olis essencials, aprèn quines són les seves propietats i com els podem aplicar. Prepararàs un roll-on per als petits marejos d'estiu i un esprai contra els mosquits.

Dimecres, 2 de juliol 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 Noelia Narejo

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

COSMÈTICA NATURAL D'ESTIU

A tots ens agrada gaudir a l'aire lliure quan fa bon temps, però hem de preparar la nostra pell per a això. Aprèn a com tenir cura de la pell a l'estiu, com ens afecten les radiacions solars i quines matèries vegetals ens ajuden i prevenen del fotoenvelliment de la nostra pell. Elabora els teus propis productes com són un *after sun* d'aloè vera i una llet corporal.

Dimecres 9 de juliol 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 Noelia Narejo

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

FOTOGRAFIA DE VIATGE

Arriba l'estiu i anem de vacances. Vols aprendre a millorar les teves fotografies de viatge? Fes un recorregut per les tècniques que faran millorar les teves fotografies d'aquestes vacances.

Dimecres, del 25 de juny al 16 de juliol de 2025, de 19 a 21 h

Preu: 40 € (4 sessions)

A càrrec de Cristina Forés

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

Nota: cal portar càmera reflex digital amb mode manual

> LOCALITZACIÓ



Centre Cívic Can Bassa

Plaça de Joan Oliver, 1 | 08402

Tel. 93 842 66 85 | centrecivicanbassa@granollers.cat



Centre Cívic Can Gili

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 | 08403

Tel. 93 849 90 45 | centreciviccangili@granollers.cat



Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n | 08401

Tel. 93 879 24 69 | centrecivicpalou@granollers.cat



Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 | 08402

Tel. 93 879 58 92 | centrecivicjaumeoller@granollers.cat



Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 | 08401

Tel. 93 840 60 69 | centrecivicnord@granollers.cat



Ajuntament
Granollers



Centres Cívics
Granollers

Més informació

www.granollers.cat/centrescivics

infocentrescivics@granollers.cat



@centrescivicsgranollers