

CENTRE CÍVIC PLA DE PALAU

Cursos i tallers

2024/2025



Xarxa de Centres
Cívics de Girona

Centre Cívic Pla de Palau

Centre Cívic Pla de Palau

ccpalau@ajgirona.cat
www.girona.cat/ccivics

C/ Saragossa, 27
17003 Girona
Tel. 972.426.390

Horari d'atenció:

De dilluns a divendres de 9 a 13 h i
de 16 a 20 h

Horari d'obertura:

De dilluns a divendres de 9 a 21h.
Dissabtes de 10 a 14h i de 16 a 19h

Local social AV Eixample

Local Social AV Eixample

aveinseixample@gmail.com
C/ Maluquer Salvador, 21
17003 Girona

NOU
LOCAL

Local social AV Palau-sacosta

Local Social AV Palau-sacosta

avpalau-sacosta@avpalau-sacosta.cat
C/ Jocs Olímpics, 2-4
17003 Girona

Local social AV Montilivi

Local Social AV Montilivi

avmontilivi@gmail.com
Plaça George Orwell,
17003 Girona

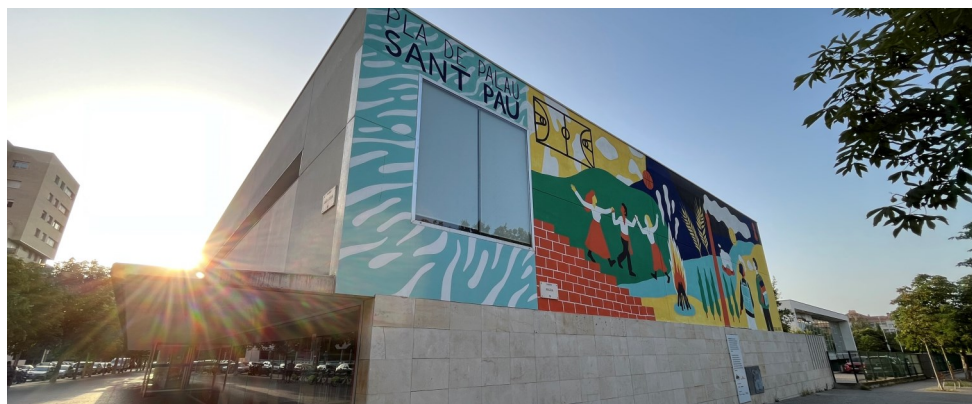
Programació de cursos i tallers 2024-2025

En aquest llibret trobareu el recull de la programació de cursos i tallers que s'ofereix el curs 24-25 en el Centre Cívic Pla de Palau per part de les entitats vinculades al barri i també pel propi centre. A part, hi trobareu les propostes de la programació dels Locals Socials de Palau-sacosta, Eixample i Montilivi, autogestionats per les Associacions de Veïns de cada territori. Aquest curs destaquem la obertura del nou Local Social Eixample, situat entre Travessia de la Creu i C/ Maluquer Salvador, un espai municipal de trobada i de dinamització del barri.

A part de la programació, el Centre Cívic Pla de Palau també treballarà al llarg del curs amb projectes propis i amb coproducció d'entitats i serveis, amb l'objectiu de generar processos d'interacció social amb mirada comunitària, com són el SingulAr, El Pati o el Dimecres Juganers, entre altres.

Desitgem que us engresqueu i formeu part d'aquest curs carregat de novetats.

L'equip del Centre Cívic Pla de Palau



PA24101 Taller de ganxet

Espai de trobada per aprendre i millorar la tècnica, tant si comences des de zero com si ja tens experiència prèvia teixint. D'acord amb el nivell de cada participant, proposarem diferents projectes per cada trimestre, per anar aprenent des dels punts bàsics, les abreviatures i com interpretar els gràfics, fins a la tècnica en circular, els canvis de colors, la unió de peces (costures) i tècniques de volum. Podràs triar entre diferents projectes adaptats al teu nivell, des de la realització de teixits en pla (peces de vestir, xals, bosses...) fins a projectes en volum (cistells, "amigurumis", decoració per la llar...)

Divendres de 16 a 17.30 h, del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 144,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA24102 Moviment suau a la cadira (gent gran)

Activitat adreçada a la gent gran amb dificultat de moviment que vulgui mantenir-se en forma d'una manera divertida. Fem exercicis suaus asseguts de coordinació, mobilitat i flexibilitat. També treballem la memòria i practicarem senzilles coreografies amb la música. L'objectiu és passar-s'ho bé i sentir-se cada dia millor.

Dimecres de 9.30 a 10.30 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: a partir de 65 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 51,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA24103 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (oct.-des.)

Aquesta proposta, vol ser un espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuidat amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada en la importància de respectar, donant espai i temps a la mateixa activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dilluns de 16.15 a 17.15 h, del 7 d'octubre al 9 de desembre de 2024

Edat: 3-10 mesos | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA24104 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (gener-març)

Aquesta proposta, vol ser un espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuida't amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada en la importància de respectar, donant espai i temps a la mateixa activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dilluns de 16.15 a 17.15 h, del 20 de gener al 17 de març de 2025

Edat: 3-10 mesos | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28,80 €

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau**

PA24105 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (abril-juny)

Aquesta proposta, vol ser un espai d'acompanyament al primer any de vida, per a nadons i les seves famílies. Un espai cuida't amb material de joc que acompanya el moviment i el joc lliure propi de l'infant. Una proposta per trobar-se i compartir, mentre es plantegen temes relacionats amb les necessitats que tenen els infants, des de la mirada en la importància de respectar, donant espai i temps a la mateixa activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dilluns de 16.15 a 17.15 h, del 31 de març al 9 de juny de 2025

Edat: 3-10 mesos | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28,80 €

Organitza: **Centre Cívic Pla de Palau**



PA24106 Cercle d'homes. Grup 1

Un espai on ens puguem escoltar, aprendre els uns dels altres, inspirar-nos i donar-nos suport. Volem atrevir-nos a contactar amb les nostres necessitats reals i expressar-les, baixar de la ment al cos, aprendre a ser més autèntics i clarificar el nostre propòsit. No es tracta d'un grup de teràpia ni d'un grup per a discussions teòriques. No importa l'edat, ni l'orientació sexual, política o religiosa; el nostre treball es basa en el respecte. Aquí no estem per donar ni rebre consells, ni tampoc per jutjar ningú, però s'exigeix mantenir una actitud d'escolta respectuosa amb el company, sentint-lo mentre m'estic sentint a mi mateix. La sessió comença amb una mica de centrament o mindfulness, seguida d'una presentació de com jo entro al grup. Compartim breument algun tema sobre com estem vivint la masculinitat en la nostra pròpia vida i sostenim un espai d'escolta per als homes que vulguin compartir els reptes que estiguin travessant.

Dimarts de 19 a 20.30 h (mensual)

Dies: 8 d'oct., 12 de nov., 10 de des. de 2024 i 14 de gener, 11 de feb., 11 de març, 8 d'abril, 13 de maig i 10 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA24108 Escriitura Creativa. Iniciació

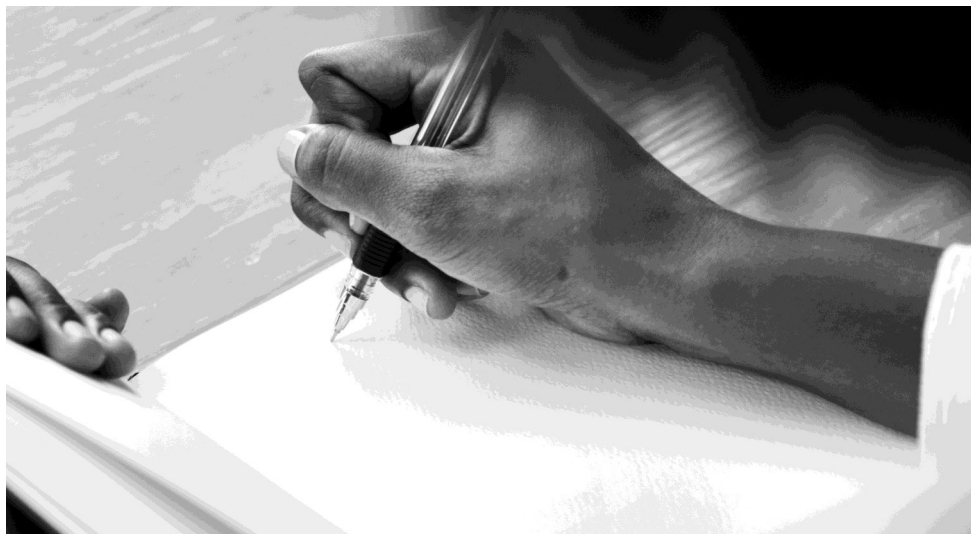
La finalitat d'aquest taller és reunir a persones que els agrada escriure i compartir aquesta passió per l'escriptura, aprenent els uns dels altres a través dels nostres processos creatius personals.

Dijous de 17.30 a 19 h (quinzenal)

Dies: 3 i 17 d'octubre, 7 i 21 de novembre, 5 i 19 de desembre 2024, 9 i 23 de gener, 6 i 20 de febrer, 6 i 20 de març, 3 d'abril, 8 i 22 de maig i 5 de juny 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA24110 Pintura, art i creació

A través de la pintura i les diferents tècniques pictòriques, aprendrem a experimentar, crear i comunicar a través de l'art. Un espai on s'acompanya a cada alumne al seu procés personal i creatiu, cercant i despertant el seu món sensitiu intern i extern.

El material no està inclòs al preu del curs. La quantitat aproximada d'aquest material serà d'uns 80 € anuals aproximadament.

Dimecres de 10 a 11.45 h, del 9 d'octubre de 2024 al 28 de maig de 2025.

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 140,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau i SBAS Palau

PA24111 Cicle Ciència, literatura i pensament

Cicle de debats a càrrec de Joan Vilaltella sobre ciència, literatura i pensament.

1. Els Elements d'Euclides a la carta de Bolyai: una epopeia de més de 2000 anys.
2. El mètode d'Arquimedes i la petita investigació del qüestor romà.
3. Llucià de Samosata i la ciència-ficció primerenca.
4. Cartes de Sinesi de Cirene a Hipàtia d'Alexandria.
5. Les paradoxes de Galileu.
6. Leibniz contra Newton.
- 7 Herbert George Wells contra Henri Bergson o La grandesa de Darwin.
8. Poe i Doyle, detectius.
9. Douglas R. Hofstadter i les arrels de la intel·ligència.

Dilluns de 19 a 20.30 h (1er de mes)

Dies: 7 d'oct., 4 de nov., 2 de des. de 2024 i 13 de gener, 3 de feb., 3 de març, 7 d'abril, 5 de maig i 2 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

Les sessions són gratuïtes, però cal inscripció a www.girona.cat/agenda



PA24112 DEB'ART Cicle de debats sobre l'Art

Espai de trobada per a debatre sobre l'art. No calen coneixements artístics, només cal un mínim d'interès en l'art i tenir la ment oberta perquè una obra ens interpel·li, ens emocioni, ens agradi o ens provoqui una reacció tant a la nostra part més raonada com a la visceral. Viatjarem pel romànic, el gòtic, el barroc... Parlarem de Goya, Da Vinci...

Dilluns de 19 a 20.30 h (3r de mes)

Dies: 21 d'oct., 18 de nov., 16 de des. de 2024 i 20 de gener, 17 de feb., 17 de març, 28 d'abril, 19 de maig i 16 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

Les sessions són gratuïtes, però cal inscripció a www.girona.cat/agenda

TALLERS DE MEMÒRIA

eines per a un cervell en forma

Activitat d'estimulació cognitiva
dirigida a gent gran

Els Centres Cívics de Girona posen a l'abast espais de trobades setmanals, guiats per professionals, que ajuden als participants a agilitzar i reactivar els mecanismes de la memòria.



**TRUCA AL TEU CENTRE
CÍVIC DE REFERÈNCIA**

PA24201 Hatha ioga (Grup 1)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 12 a 13 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 235 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24202 Hatha ioga (Grup 2)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 18 a 19 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 235 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24203 Hatha ioga (Grup 3)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida. Prendre consciència del propi cos mitjançant exercicis suaus, asanas, respiracions, pranayamas i aprendre a relaxar-lo, ens aporta calma i serenitat a la nostra vida.

Dilluns i dijous de 19 a 20 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 235 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**





PA24204 Tai Txi Intermedi (Grup 1)

Tai txi txuan, l'art marcial de la polaritat. És un estil d'entrenament xinès, que té les seves arrels tant en un sistema de lluita com en antics models de treball corporals energètics. Sovint se'n destaca els nombrosos beneficis terapèutics per a la salut corporal que ens aporta, sempre lligats al benestar emocional i mental. També és conegut com l'art de la meditació en moviment. Aquest grup és per a persones que ja hagin tingut contacte amb el Tai Txi amb anterioritat.

Dilluns de 9 a 10.30 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 185 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24205 Tai Txi Intermedi (Grup 2)

Tai txi txuan, l'art marcial de la polaritat. És un estil d'entrenament xinès, que té les seves arrels tant en un sistema de lluita com en antics models de treball corporals energètics. Sovint se'n destaca els nombrosos beneficis terapèutics per a la salut corporal que ens aporta, sempre lligats al benestar emocional i mental. També és conegut com l'art de la meditació en moviment. Aquest grup és per a persones que ja hagin tingut contacte amb el Tai Txi amb anterioritat.

Dimecres de 17 a 18.30 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 185 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24206 Tai Txi Inicial (Grup 3)

Tai txi txuan, l'art marcial de la polaritat. És un estil d'entrenament xinès, que té les seves arrels tant en un sistema de lluita com en antics models de treball corporals energètics. Sovint se'n destaca els nombrosos beneficis terapèutics per a la salut corporal que ens aporta, sempre lligats al benestar emocional i mental. També és conegut com l'art de la meditació en moviment. Aquest grup és per a persones que no hagin tingut contacte amb el Tai Txi.

Dilluns de 10.30 a 12 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 185 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24207 Defensa Personal Femenina (oct.-feb.)

Amb una instructora dona i experta, aprendràs tot el que necessites saber per defensar -te de possibles agressors, incloent-hi què és la defensa personal femenina i les tècniques d'autoprotecció que són adequades per a qualsevol persona.

Dimecres de 18.45 a 19.45 h, del 2 d'octubre de 2024 al 5 de febrer de 2025

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 90 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**



PA24208 Defensa Personal Femenina (feb.-juny)

Amb una instructora dona i experta, aprendràs tot el que necessites saber per defensar -te de possibles agressors, incloent-hi què és la defensa personal femenina i les tècniques d'autoprotecció que són adequades per a qualsevol persona.

Dimecres de 18.45 a 19.45 h, del 12 de febrer a l'11 de juny 2025

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 90 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24209 Zumba

Balls coreografiats, on a través del moviment de diferents estils de música buscarem divertir-nos fent salut.

Dijous de 17 a 18 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 120 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24210 Costura i arranjaments

Aprendrem a cosir a màquina sense cap coneixement previ, farem un estoig, una bossa, un coixí, una samarreta, un pantaló, una dessuadora... Aprendrem diferents tècniques de costura i farem arranjaments de roba, el que ara se'n diu *upcycling*. Petites reparacions a la màquina de cosir, cada dia aprendrem a cosir, cada dia aprendrem, i sobretot ganes de passar-nos-ho bé. Fem costura-teràpia.

Dijous de 17 a 18.30 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 185 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA24211 Il·lustració creativa

Vols millorar el teu estil de dibuix? Vols perdre la por al full en blanc? Vols conèixer a gent interessada en la il·lustració i descobrir com és la professió per dins? A partir de jocs creatius i propostes fictícies, la il·lustradora Marta Bellvehí ens ensenyarà a comunicar amb imatges. Ens introduïrem en el món del *lettering*, el retrat, el còmic i el llibre il·lustrat.

Dimecres de 17.30 a 19 h (quinzenal), del 9 d'octubre a l'11 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 95 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau



PA24212 Dibuix i pintura creativa

Partint de classes molt practiques les combinarem amb alguns apunts de teoria. A dibuixar s'aprèn dibuixant; i a pintar, doncs pintant. Per bé que, hi ha una teoria coherent i aplicable en aspectes de la tècnica, la teoria del color, la composició... Treballarem la mirada i guanyarem en percepció de formes i colors. Caldrà que l'alumne dugui el seu material de casa.

Divendres de 10 a 12 h, del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 240 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24213 Ús quotidià del mòbil per adults (1er semestre)

Amb aquestes classes aprendràs a afegir i modificar contactes al mòbil, utilitzar WhatsApp: compartir fotos, ubicacions, un contacte o un document, crear grups de WhatsApp i afegir-hi gent al grup, entendre i saber utilitzar els "emojis", escriure correus des del mòbil, fer fotos i retallar-les, instal·lar/desinstal·lar aplicacions, prevenció bàsica d'estafes per SMS o WhatsApp, buscar a Google des del mòbil, orientació bàsica amb Google Maps, copiar i enganxar text, escoltar música i molt més. **Per a mòbils Android (no Apple)**

Dilluns de 16 a 17.15 h, del 7 d'octubre de 2024 al 10 de febrer de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 90 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24214 Ús quotidià del mòbil per adults (2n semestre)

Amb aquestes classes aprendràs a afegir i modificar contactes al mòbil, utilitzar WhatsApp: compartir fotos, ubicacions, un contacte o un document, crear grups de WhatsApp i afegir-hi gent al grup, entendre i saber utilitzar els "emojis", escriure correus des del mòbil, fer fotos i retallar-les, instal·lar/desinstal·lar aplicacions, prevenció bàsica d'estafes per SMS o WhatsApp, buscar a Google des del mòbil, orientació bàsica amb Google Maps, copiar i enganxar text, escoltar música i molt més. **Per a mòbils Android (no Apple)**

Dilluns de 16 a 17.15 h, del 17 de febrer al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 90 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24215 Anglès per viatjar

Aprendrem vocabulari i expressions típiques en tots els àmbits d'un viatge: a l'aeroport, a l'hotel, a la cafeteria i restaurant, donar i rebre indicacions dins d'una ciutat, a la farmàcia i al metge, al transport públic i les compres. Farem tant pràctica escrita com oral.

Dilluns de 17 a 18 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 135 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24216 Mindfulness i ceràmica

Mindfulness o atenció plena és viure el present tal i com és. Un espai de calma, atenció, equilibri i lliure de judicis on connectar amb nosaltres, les nostres sensacions i emocions. A través de tècniques de ceràmica explorarem diferents eines de gestió emocional basades en Mindfulness. En el preu del taller s'inclou el material del curs i les cuites de les peces. Vine el 13 de setembre a les 17.30 h al Centre Cívic Pla de Palau per conèixer la nostra metodologia, els objectius del curs i com farem aquest camí.

Divendres de 17.30 a 19.30 h, del 4 d'octubre de 2024 al 28 de març de 2025

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 360 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**

PA24217 Capritxets dolços i algun de salat

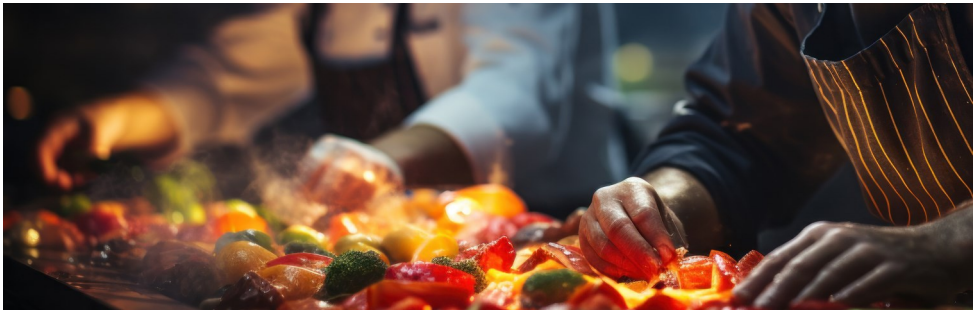
Aprendrem com fer postres i aperitius. Un cop acabat en provarem el resultat. A càrrec de Lluís Blanch.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Dies: 19 i 26 de novembre de 2024, 11 i 18 de març i 13 i 20 de maig de 2025

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 90 €

Organitza: **Associació de Veïns de Palau-Sant Pau**



PA24403 Escacs per Adults. Iniciació

Dilluns de 20 a 21.30 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 70 € per trimestre

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**

PA24404 Escacs per Adults. Intermig

Dilluns de 20.30 a 22 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 70 € per trimestre

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**

PA24405 Escola d'Escacs Consolidació (6-14 anys)

Es farà una sessió informativa pels pares i mares de les persones inscrites.

Dimecres de 17.30 a 19 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: de 6 a 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 70 € per trimestre

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**

PA24406 Escola d'Escacs Iniciació (6-14 anys)

Es farà una sessió informativa pels pares i mares de les persones inscrites.

Dijous de 17.30 a 19 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: de 6 a 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 70 € per trimestre

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**

PA24407 Escola d'Escacs (6-14 anys)

Es farà una sessió informativa pels pares i mares de les persones inscrites.

Divendres de 17.30 a 19 h, del 4 d'octubre de 2024 al 13 de juny de 2025

Edat: de 6 a 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 70 € per trimestre

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**

PA24408 Escacs per a Tothom

Espai de joc obert perquè tothom qui ho vulgui, pugui venir a jugar partides d'escacs amb altra gent.

Dissabtes de 17 a 19 h, del 21 de setembre de 2024 al 12 de juliol de 2025

Edat: a partir de 6 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: Gratuït

Organitza: **Club d'Escacs Gerunda**



PA24501 Cook and Chat - Autumn. Cuina i conversa en anglès

Vols practicar el teu anglès mentre aprens a preparar plats fàcils i saborosos (principalment vegetarians) basats en cuines de tot el món? Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada, per exemple, a la tardor/hivern farem sopes, curris, cuina mexicana i plats de carbassa, moniato. A cada sessió, farem receptes diferents perquè tothom hi pugui participar i llavors dinarem tots junts! No va només de cuina: coneix gent nova, fes nous amics, i parla del menjar i de la vida en anglès. *Let's cook and chat!*

El preu del curs cobreix tots els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi. Les receptes no es repeteixen mai. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 21 h, del 3 d'octubre de 2024 al 30 de gener de 2025

El dia 31 d'octubre no hi haurà classe.

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 185 €

Organitza: Associació The Hub



PA24502 Cook and Chat - Spring. Cuina i conversa en anglès

Vols practicar el teu anglès mentre aprens a preparar plats fàcils i saborosos (principalment vegetarians) basats en cuines de tot el món? Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada, per exemple, a la tardor/hivern farem sopes, curris, cuina mexicana i plats de carbassa, moniato. A cada sessió, farem receptes diferents perquè tothom hi pugui participar i llavors dinarem tots junts! No va només de cuina: coneix gent nova, fes nous amics, i parla del menjar i de la vida en anglès. *Let's cook and chat!*

El preu del curs cobreix tots els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi. Les receptes no es repeteixen mai. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 21 h, del 13 de febrer al 5 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 185 €

Organitza: Associació The Hub



PA24503 Creative Kids I. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

Voleu venir amb els vostres nens a desenvolupar la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Doncs aquesta és l'activitat perfecta per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides. Cantarem, tocarem, ballarem, pintarem, farem manualitats, jocs, contes i molt més! Amb l'ajuda de diferents recursos, farem volar la nostra imaginació en un petit món creatiu anglo-parlant, una mini immersió lingüística al teu costat! *Let's get creative!*

Per a infants de P2 a P5 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada infant. Material inclòs.

Dijous de 17.15 a 18 h, del 3 d'octubre de 2024 al 22 de maig de 2025

Edat: de 2 a 5 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 195 €

Organitza: Associació The Hub

PA24504 Creative Kids II. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

Voleu venir amb els vostres nens a desenvolupar la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Doncs aquesta és l'activitat perfecta per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides. Cantarem, tocarem, ballarem, pintarem, farem manualitats, jocs, contes i molt més! Amb l'ajuda de diferents recursos, farem volar la nostra imaginació en un petit món creatiu anglo-parlant, una mini immersió lingüística al teu costat! *Let's get creative!*

Per a infants de P2 a P5 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada infant. Material inclòs.

Dijous de 18 a 18.45 h, del 3 d'octubre de 2024 al 22 de maig de 2025

Edat: de 2 a 5 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 195 €

Organitza: Associació The Hub

PA24505 DramaTeens. Teatre en anglès per adolescents

Vols fer teatre i millorar l'anglès alhora? Vine a Drama Teens per descobrir l'artista que portes dins! El teatre és un mitjà per expressar sentiments, explicar històries i connectar amb altres persones. També és una molt bona eina per guanyar confiança en nosaltres mateixos. Ens introduïrem en aquest món explorant la potencialitat de la nostra veu i l'expressió corporal amb una professora nord-americana. Farem una gran varietat d'activitats des d'escalfaments i jocs, cançons i coreografies a improvisacions i escenes preparades. A més, podrem posar en pràctica tot el que sabem d'anglès i aprendre'n molt més: expressions i vocabulari nou! Us animem a aprendre i compartir, viure experiències teatrals, i a practicar l'anglès! *Let's get dramatic!*

Dijous de 16 a 17 .30 h, del 3 d'octubre de 2024 al 22 de maig de 2025

Edat: de 12 a 15 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 180 €

Organitza: Associació The Hub



PA24506 DramaHub Autumn. Teatre en anglès per adults

Vine al DramaHub a fer teatre en anglès. L'autoexpressió a través del teatre et permet descobrir tota una manera diferent de comunicar-se i expressar-se en anglès. Farem un tastet de diverses tècniques a través del joc i tractarem temes engrescadors que ens guiaran pel laberint de la vida a través de recursos interessants com ara el llibre *Who Moved My Cheese?* de Dr. Spencer Johnson. *We Hub Drama!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 20.30 h, del 3 d'octubre de 2024 al 23 de gener de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 115 €

Organitza: Associació The Hub

PA24507 DramaHub Spring. Teatre en anglès per adults

Vine al DramaHub a fer teatre en anglès. L'autoexpressió a través del teatre et permet descobrir tota una manera diferent de comunicar-se i expressar-se en anglès. Farem un tastet de diverses tècniques a través del joc i tractarem temes engrescadors que ens guiaran pel laberint de la vida a través de recursos interessants com ara el llibre *Who Moved My Cheese?* de Dr. Spencer Johnson. *We Hub Drama!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 20.30 h, del 13 de febrer al 5 de juny de 2025

Edat: a partir dels 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 115 €

Organitza: Associació The Hub

PA24508 UkuleleHub III Autumn. Ukelele en anglès per adults i joves

Curs d'Ukelele per a joves i adults amb coneixements previs d'aquest instrument. T'agrada tocar l'ukelele i vols millorar l'anglès? Vine a aprendre a tocar l'ukelele i conèixer altra gent mentre practiques la comprensió oral en anglès amb un professor natiu. El curs estarà dirigit majoritàriament en anglès però amb elements d'altres idiomes (lletres, llenguatge musical etc). Compartirem la passió per a la música! *Let's ukulele!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dimarts de 20.15 a 21.15 h, de l'1 d'octubre de 2024 al 28 de gener de 2025

Edat: a partir dels 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 80 €

Organitza: **Associació The Hub**

PA24509 UkuleleHub III Spring. Ukelele en anglès per adults i joves

Curs d'Ukelele per a joves i adults amb coneixements previs d'aquest instrument. T'agrada tocar l'ukelele i vols millorar l'anglès? Vine a aprendre a tocar l'ukelele i conèixer altra gent mentre practiques la comprensió oral en anglès amb un professor natiu. El curs estarà dirigit majoritàriament en anglès però amb elements d'altres idiomes (lletres, llenguatge musical etc). Compartirem la passió per a la música! *Let's ukulele!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dimarts de 20.15 a 21.15 h, del 18 de febrer al 3 de juny de 2025

Edat: a partir dels 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 80 €

Organitza: **Associació The Hub**



PA24901 Degustació de Vins Eslovacs amb formatges I

Veniu a descobrir el gust i l'olor dels vins eslovacs, descobriu també la zona d'on procedeix aquest peculiar vi gastronòmic, ja que és únic al món per la seva singularitat. Ho degustarem totes plegades amb el nostre *somelier* Jose Luís.

Divendres 15 de novembre de 2024, de 18 a 19.30 h

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28 €

Organitza: **Associació de comerciants Girona Sud**

PA24902 Degustació de Vins Eslovacs amb formatges II

Veniu a descobrir el gust i l'olor dels vins eslovacs, descobriu també la zona d'on procedeix aquest peculiar vi gastronòmic, ja que és únic al món per la seva singularitat. Ho degustarem totes plegades amb el nostre *somelier* Jose Luís.

Divendres 17 de gener de 2025, de 18 a 19.30 h

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28 €

Organitza: **Associació de comerciants Girona Sud**

PA24903 Degustació de Vins Eslovacs amb formatges III

Veniu a descobrir el gust i l'olor dels vins eslovacs, descobriu també la zona d'on procedeix aquest peculiar vi gastronòmic, ja que és únic al món per la seva singularitat. Ho degustarem totes plegades amb el nostre *somelier* Jose Luís.

Divendres 16 de maig de 2025, de 18 a 19.30 h

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28 €

Organitza: **Associació de comerciants Girona Sud**



PA24904 Cuina eslovaca i divertida en família

Aprendrem de manera divertida la cuina d'Eslovàquia. Aprendrem a cuinar diferents receptes, dolces i salades, postres o entrants, de manera divertida. Cada dia farem receptes diferents amb productes de proximitat que podem trobar a les botigues de Girona Sud.

Dimarts de 17 a 18 h (quinzenal), de l'1 d'octubre 2024 al 10 de juny de 2025

Edat: Familiar | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 5 € la sessió

Organitza: **Associació de comerciants Girona Sud**

Hi col·labora: **Unión Eslovaca de Girona**



PA24905 Aprèn eslovac fàcil per infants

Aprèn l'eslovac jugant. Classes en format joc. També podeu seguir les nostres classes online per Instagram.

Dilluns de 16.30 a 17.30 h (quinzenal), del 14 d'octubre al 16 desembre 2024

Edat: de 8 a 14 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 15 €

Organitza: **Unión Eslovaca de Girona**

PA24906 Economia del Bé Comú: Respostes a les crisis del capitalisme, ara i aquí

Grup de reflexió entorn la proposta de l'Economia del Bé Comú, una alternativa realista a l'actual model econòmic. A partir de diferents blocs temàtics analitzarem com és el nou paradigma econòmic que necessitem i aprendrem a construir el món més just i sostenible que volem. Ens constituïrem en un grup de treball i reflexió sobre la proposta de Christian Felber i com s'aplica al nostre entorn més proper i de forma immediata. L'enfocament serà totalment divulgatiu i rigorós. Tothom hi és convidat a participar en el debat de l'economia entesa com a gestió dels recursos al servei de les persones. Alguns dels temes que tractarem seran: Idees bàsiques de l'economia, la banca, la propietat, el sentit de l'economia, la democràcia, els valors en l'economia, les relacions amb els ODS de l'ONU, i amb altres economies transformadores.

Dissabte (mensual) de 10.30 a 11.30 h, del 5 d'octubre 2024 al 7 de juny 2025

Dies: 5 d'octubre, 9 de novembre i 14 de desembre de 2024 i 11 de gener, 1 de febrer, 1 de març, 5 d'abril, 3 de maig i 7 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: Gratuït

Organitza: Economia del Bé Comú Girona





PA24907 New Generation Choir

Som una coral de joves de Girona amb la finalitat d'experimentar el poder i l'energia de la música mitjançant el cant. Treballem un repertori variat i modern, combinant diferents estils musicals. Alhora, volem prendre consciència del cos, la veu, la respiració, les emocions i la posada en escena. Durant el curs farem diferents actuacions per compartir aquesta passió dalt dels escenaris. La veu és el nostre instrument i gaudim de la màgia que es crea quan ens escoltem i cantem juntes!

Dimecres de 20 a 21.30 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: de 20 a 35 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 175 €

Organitza: Associació Piano Subito

PA24301 Aquarel·la Iniciació

Si teniu inquietud, ànima d'artista i voleu iniciar-vos en l'aquarel·la, veniu a l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Eixample a aprendre les arts bàsiques com el domini de l'aigua i els colors (base de l'aquarel·la), per fluir com a pintors on aflora la vostra sensibilitat.

Divendres de 10 a 12 h, de l'11 d'octubre al 20 de desembre de 2024

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 100 € (material no inclòs)

Preu socis: 90 € (material no inclòs)

Organitza: AV Eixample

PA24302 Aquarel·la Avançada 1

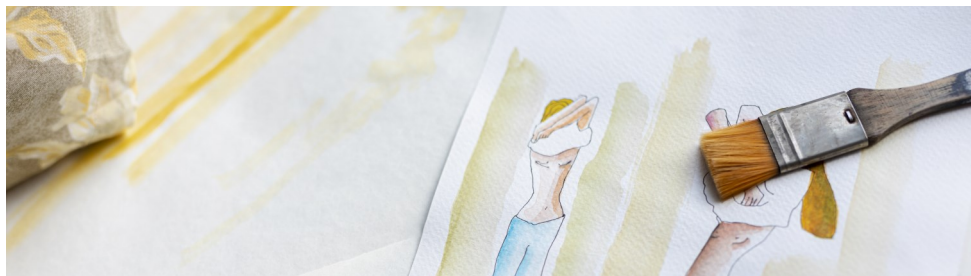
Partint del domini de l'aigua, els colors, el dibuix, l'encaix, etc., per a perfeccionar la tècnica, només cal portar: entusiasme, ganes de treballar i voluntat per a fer-ho, la resta vindrà sola. Com deia Picasso: que quan arribi la inspiració, que em trobi treballant.

Divendres de 10 a 12 h, del 17 de gener al 21 de març de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 100 € (material no inclòs)

Preu socis: 90 € (material no inclòs)

Organitza: AV Eixample



PA24303 Aquarel·la Avançada 2

Seguim perfeccionant la tècnica de l'Aquarel·la a l'Eixample, només cal portar: entusiasme, ganes de treballar i voluntat per a fer-ho, la resta vindrà sola. Com deia Picasso: que quan arribi la inspiració, que em trobi treballant.

Divendres de 10 a 12 h, del 28 de març al 6 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 100 € (material no inclòs)

Preu socis: 90 € (material no inclòs)

Organitza: AV Eixample

PA24304 Il·lustració i llenguatge visual

Des de la branca del dibuix i la pintura es treballarà la comunicació visual. Veurem que no precisem d'un alt nivell de dibuix clàssic per expressar-nos de forma creativa i contemplant l'experiència estètica de l'Art. Contemplarem, entre d'altres, els colors, les formes, buscarem poder fer aflorar en cada un dels usuaris aquella forma personal que tenim en la creació d'imatges per "explicar una història"

Dijous de 18.30 a 20.30 h, del 20 de març al 5 de juny de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 110 € (material no inclòs)

Preu socis: 90 € (material no inclòs)

Organitza: AV Eixample

PA24305 Costura Creativa Tardor

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell.

Dijous de 16 a 18.30 h, del 3 d'octubre al 5 de desembre de 2024

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA24306 Costura Creativa Hivern

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell.

Dijous de 16 a 18.30 h, del 9 de gener al 13 de març de 2025

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA24307 Costura Creativa Primavera

Curs dirigit a persones que es vulguin iniciar en costura o que els interessi millorar el seu nivell.

Dijous de 16 a 18.30 h, del 20 de març al 5 de juny de 2025

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA24308 Costura creativa i de transformació

En una societat on regna el consumisme i on la indústria tèxtil és de les més contaminants, reutilitzar, reciclar i reaprofitar és un gest necessari. Aquest curs està pensat per a que siguis capaç de donar una segona vida a peces tèxtils que tinguis en desús, transformant-les d'una manera única i creativa

Dimarts de 16 a 18.30 h, de l'1 d'octubre al 10 de desembre de 2024

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 135 € | Preu soci: 120 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24309 Aprenem a reciclar (Grup 1)

Aprendrem a reciclar cartrons d'ous, pots de vidre, caixes de cartró/fusta, laca d'ungles, texans vells... i tot allò que us pugueu imaginar.

Dijous de 10 a 12 h, del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2024

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 60 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24310 Aprenem a reciclar (Grup 2)

Aprendrem a reciclar cartrons d'ous, pots de vidre, caixes de cartró/fusta, laca d'ungles, texans vells... i tot allò que us pugueu imaginar.

Dijous de 18.30 a 20.30 h, del 10 d'octubre al 12 de desembre de 2024

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 60 €

Organitza: **AV Eixample**



PA24311 La Sardana. Curs teòric i pràctic

Coneixement de la metodologia de la sardana, la seva història, i el punteig-dansa. Part musical de la sardana; instruments, so, formacions, compositors.

Dilluns de 19 a 20 h, del 10 de febrer al 28 d'abril de 2025

Edat: a partir de 16 anys | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 10 €

Preu soci: Gratuït

Organitza: **AV Eixample**

PA24312 Anglès Inicial

Vine a classes d'anglès de nivell inicial per a aprendre des de les primeres expressions. Obtindrem coneixements d'una manera entretinguda, posant en pràctica les primeres nocions d'anglès adquirides en un ambient relaxat. Utilitzarem material i vídeos que també ens ajudin a entendre converses bàsiques.

Divendres de 16 a 18 h, del 4 d'octubre de 2024 al 5 de juny de 2025

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 175 € | Preu soci: 160 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24313 Interactive English. Travel English I. Elementary

Aquest curs està pensat per a persones que tinguin un nivell elemental de la llengua anglesa. Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Aprendre les nocions elementals per a poder mantenir una conversa senzilla i llegir textos bàsics. Posarem l'anglès en pràctica i gaudirem de l'idioma en un entorn relaxat i natural.

Now you're talking!

Dimecres de 9 a 10.30 h, del 9 d'octubre de 2024 al 28 de maig de 2025

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 175 € | Preu soci: 160 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24314 Interactive English. Travel English II. Pre-Intermediate

Aquest curs està pensat per a persones que tinguin un nivell de la llengua anglesa. Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Aprendre les nocions elementals per a poder mantenir una conversa senzilla i llegir textos bàsics. Posarem l'anglès en pràctica i gaudirem de l'idioma en un entorn relaxat i natural.

Dimecres de 10.30 a 12 h, del 9 d'octubre de 2024 al 28 de maig de 2025

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 175 € | Preu soci: 160 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24315 Conversa Anglès per a viatjar. Nivell 2

En aquest curs ampliarem el vocabulari i serem capaços de tenir una conversa fluida.

Dimecres de 19.30 a 21 h, del 9 d'octubre de 2024 al 28 de maig de 2025

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 175 € | Preu soci: 160 €

Organitza: **AV Eixample**

PA24316 Anglès per a viatjar. Nivell 1

Curs pensat per a persones que tenen coneixements d'anglès. Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena!

Dimecres de 18 a 19.30 h, del 9 d'octubre de 2024 al 28 de maig de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 175 € | **Preu socis:** 160 €

Organitza: AV Eixample

PA24317 Espai Gent Gran. Memòria

Espai pensat per a la gent gran del barri de l'Eixample que vulguin fer diferents activitats i trobar-se amb altra gent.

Dilluns de 17.30 a 19 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: a partir de 60 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 30 €

Més informació i inscripcions al telèfon 972.296.612, de 16 a 19 h o per correu electrònic aveinseixample@gmail.com

Organitza: AV Eixample

PA24318. Fotografia amb càmera reflex

Tens una càmera Reflex? Vols treure-li el màxim de suc? Vine a l'Eixample!

Aprendrem la tècnica bàsica fotogràfica, dominarem la nostra càmera, analitzarem la composició de la imatge, explicarem la història de la fotografia i alguna sorpresa més!

Practicarem amb les nostres màquines a classe i a casa. I per acabar, un dissabte, farem una sortida al matí per a practicar tot el que hem après! T'hi apuntes?

Dijous de 19 a 21 h, del 9 de gener al 13 de març de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 110 € | **Preu socis:** 95 €

Organitza: AV Eixample



PA24319 Aprèn a conviure amb les orquídiades

Donarem algunes nocions bàsiques de com tractar-les sense por i ho portarem a la pràctica amb les nostres pròpies plantes a fi d'aconseguir una bona floració.

Divendres 15 de novembre de 2024, de 18 a 20 h

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 5 € | Preu soci: Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA24320 Tastets de l'Eixample. Tast d'embotits

Tast d'embotits artesans catalans, curats i cuits des del perol fins al pernil del país.

Divendres 8 de novembre de 2024, de 19 a 20.30 h

Edats: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 23 €

Organitza: AV Eixample

PA24321 Tastets de l'Eixample. Taller de torrons saludables

Un taller fàcil i divertit, en el qual aprendràs a preparar aquest dolç. Sabràs com fer, de forma totalment casolana i artesana, els torrons per a aquestes festes. Gaudiràs elaborant i menjant!

Divendres 13 de desembre de 2024, de 18 a 20 h

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 23 €

Organitza: AV Eixample

PA24322 Tastets de l'Eixample. Fes la teva pasta!

Vols fer la teva pròpia pasta? Aprèn tot el que cal saber per fer la massa de la pasta a l'estil italià i també aprendràs a fer alguna salsa per acompanyar-la.

Divendres 14 de febrer de 2025, de 18 a 20 h

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 22 €

Organitza: AV Eixample



PA24323 Tastets de l'Eixample. Galetes artesanes

Som "La Galeta Artesana" i ens dediquem a fer galetes casolanes, amb productes de qualitat i de proximitat, fetes de manera totalment artesanal. No hi posem mai cap colorant, ni conservant ni additiu. Farem dos tipus de galetes, un amb xocolata i l'altre sense. Són galetes molt fàcils de fer que vosaltres les podreu fer a casa.

Divendres 14 de març de 2025, de 18 a 19.30 h

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 23 €

Organitza: AV Eixample

PA24324 Tastets de l'Eixample. Tast de formatges

Tast de formatges de diferents països Denominació d'Origen Protegida.

Divendres 9 de maig de 2025, de 19 a 20.30 h

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 23 €

Organitza: AV Eixample

PA24325 Tastets de l'Eixample. Tast de vins de proximitat blancs i negres

Vols aprendre més sobre els vins de proximitat blancs i negres? Vine al tast d'iniciació de les principals DO catalanes. Aprèn a gaudir i coneix les diferents varietats dels nostres vins.

Divendres 11 d'abril de 2025, de 19 a 20.30 h

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 18 €

Organitza: AV Eixample



PA24326 Tastets de l'Eixample. Tast de cerveses artesanes

Ets més IPA o STOUT? Introducció al món de les cerveses artesanes i els seus principals estils. Descobrirem la gran variabilitat de cerveses que hi ha i com maridar-les amb els vostres plats preferits.

Divendres 13 de juny de 2025, de 19 a 20.30 h

Edat: Adults | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 21 €

Organitza: AV Eixample

PA24601 Taller obert de pintura

Taller de pintura obert on cada alumne treballa seguint els seus propis interessos, quant a temàtica i tècniques. En aquests grups hi ha una enorme riquesa perquè tots assistim al procés i explicacions del treball de companys atents a altres expectatives que, en moltes ocasions no coneixem, i acaben convertint-se en les nostres. En finalitzar el curs realitzem una exposició de les obres realitzades. Material no inclòs.

Dijous de 10 a 12 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 290 €

Preu soci: 260 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24602 Balls de Saló. Nivell 2 (per parelles)

Si ja has fet un primer nivell de ball, aquest és al que t'has d'apuntar. Treballarem nous balls i ampliarem els passos dels diferents balls com: Salsa, Merengue, "Bachata", "Cha-cha-cha", Swing, Rumba, Bolero, Pas doble, Vals, i molt més. Només cal inscriure un dels components de la parella i fer el pagament global.

Divendres de 18.30 a 19.30 h, , del 4 d'octubre de 2024 al 28 de març de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 170 €

Preu soci: 150 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA24603 Balls de Saló. Nivell 3 (per parelles)

Sou tot uns experts amb els passos i com que ja els teniu consolidats; en aquest curs ampliarem coneixements i ens ho passarem molt bé.

Divendres de 19.30 a 20.30 h, del 4 d'octubre de 2024 al 28 de març de 2025

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 170 €

Preu soci: 150 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24604 Marxa Nòrdica. Noves rutes de tardor

Activitat adreçada a tothom qui ja ha fet algun curs d'iniciació de Marxa Nòrdica.

Noves rutes: Només el primer dia sortirem a peu des del local social. Els altres dies ens desplaçem a diferents llocs: Fornells de la Selva, Quart... i d'allà realitzarem les rutes caminant. **Punt de sortida:** Pàrquing al costat del local social Palau-sacosta (compartirem cotxes). Caldrà dur un bon calçat esportiu i els bastons. Si una sortida no es pot fer pel mal temps, s'allargarà al final del quadrimestre.

Divendres de 10 a 12 h, del 4 d'octubre al 29 de novembre de 2024

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Activitat exterior | **Preu:** 60 € | **Preu soci:** 45 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24605 Marxa Nòrdica. Noves rutes de primavera

Activitat adreçada a tothom qui ja ha fet algun curs d'iniciació de Marxa Nòrdica.

Noves rutes: Només el primer dia sortirem a peu des del local social. Els altres dies ens desplaçem a diferents llocs: Fornells de la Selva, Quart... i d'allà realitzarem les rutes caminant. **Punt de sortida:** Pàrquing al costat del local social Palau-sacosta (compartirem cotxes). Caldrà dur un bon calçat esportiu i els bastons. Si una sortida no es pot fer pel mal temps, s'allargarà al final del quadrimestre.

Divendres de 10 a 12 h, del 7 de març al 2 de maig de 2025

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Activitat exterior | **Preu:** 60 € | **Preu soci:** 45 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24606 Aula de cuina (Grup 1)

Saps quan tothom diu: "Els bons costums no s'han de perdre mai!". Doncs nosaltres no volem perdre la nostra cuina tradicional catalana. Treballarem durant 7 sessions els plats de temporada, de festa, receptes fàcils, d'aprofitament ; totes de la nostra terra. Elaborarem un entrant, un primer plat i unes postres dignes de la millor taula i comensals. Són receptes senzilles, que ens agraden a tots! Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. No repetim les receptes de tallers anteriors. Si algun dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes.

Divendres de 18.30 a 20.30 h, de l'11 d'octubre de 2024 al 17 de gener de 2025

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 140 €

Preu soci: 125 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24607 Aula de cuina (Grup 2)

Saps quan tothom diu: "Els bons costums no s'han de perdre mai!" Doncs nosaltres no volem perdre la nostra cuina tradicional catalana. Treballarem durant 7 sessions els plats de temporada, de festa, receptes fàcils, d'aprofitament ; totes de la nostra terra. Elaborarem un entrant, un primer plat i unes postres dignes de la millor taula i comensals. Són receptes senzilles, que ens agraden a tots! Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. No repetim les receptes de tallers anteriors. Si algun dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes.

Divendres de 18.30 a 20.30 h, del 7 de febrer al 9 de maig de 2025

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 140 €

Preu soci: 125 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA24608 Sóc un petit xef (Grup 1)

Segur que t'agrada cuinar!

En aquest taller aprendrem a fer plat salat i un de dolç que hauràs de repetir pels de casa, perquè el tastaràs i no en quedarà res. Cuina per nens i nenes de 6 a 12 anys aproximadament (els agruparem per edats). Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 25 d'octubre de 2024, de 18.30 a 20 h

Edat: de 6 a 12 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 15 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24609 Sóc un petit xef (Grup 2)

Segur que t'agrada cuinar!

En aquest taller aprendrem a fer plat salat i un de dolç que hauràs de repetir pels de casa, perquè el tastaràs i no en quedarà res. Cuina per nens i nenes de 6 a 12 anys aproximadament (els agruparem per edats). Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 28 de març de 2025, de 18.30 a 20 h

Edat: de 6 a 12 anys | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 15 €

Organitza: **Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta**

PA24610 Sóc un petit xef (Grup 3)

Segur que t'agrada cuinar!

En aquest taller aprendrem a fer plat salat i un de dolç que hauràs de repetir pels de casa, perquè el tastaràs i no en quedarà res. Cuina per nens i nenes de 6 a 12 anys aproximadament (els agruparem per edats). Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 30 de maig de 2025, de 18.30 a 20 h

Edat: de 6 a 12 anys | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 15 €

Organitza: **Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta**

PA24611 Tapes originals

Tens convidats i no vols cuinar de manera tradicional?

Prepararem elaboracions per oferir uns entrants divertits i poder començar un bon àpat en trobades familiars o amb amics. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 29 de novembre de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 20 €

Preu soci: 18 €

Organitza: **Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta**

PA24612 Pans variats

En aquest taller treballarem masses per elaborar pans amb diferents formes d'amasats, fermentacions i tipus de cocció. Farem molletes, francesilles i uns batbout. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 24 de gener de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 20 €

Preu soci: 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA24613 Gyozas, com es fan?

Voleu gaudir d'unes tapes asiàtiques? Aquestes petites empanades orientals son com les nostres tapes, admeten infinitats de farcits i formats. Aprendre a fer-los començant des de la massa. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 28 de febrer de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 20 €

Preu soci: 18 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA24614 Masses de brioix

Aquestes masses conegudes com Viennoisseires són petites peces de brioixeria que ens faran gaudir en qualsevol moment. Aprendre a fer cinamom roll i ens permetrem una llicència per fer uns fartons. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris.

Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres 24 d'abril de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 20 €

Preu soci: 18 € | Organitza: **Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta**

PA24615 Amanides saludables

Elaborarem amanides saludables amb una varietat d'ingredients per aconseguir presentacions atractives i que es puguin considerar com a plats principals. Acompanyades de diferents vinagretes. Ja veureu què en són de fàcils i originals! Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes.

Divendres 16 de maig de 2025, de 18.30 a 20.30 h

Edat: a partir de 14 anys | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 20 €

Preu soci: 18 € | Organitza: **Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta**



PA24701 Cant Coral

Cantem tot tipus de cançons i participem, amb la Polifònica de Figueres, en concerts i trobades de coral.

Dimecres de 20.15 a 21.45 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | Lloc: Local social de Montilivi | Preu: 125 €

Preu soci: 115 €

Organitza: **Associació de Veïns de Montilivi**

PA24702 Pilates (dimarts)

Vine a posar-te en forma, millora la teva flexibilitat i tonifica la teva musculatura amb el sistema Pilates.

Dimarts de 20.15 a 21.15 h, de l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot | Preu: 120 €

Preu soci: 110 €

Organitza: **Associació de Veïns de Montilivi**



PA24703 Pilates (dijous)

Vine a posar-te en forma, millora la teva flexibilitat i tonifica la teva musculatura amb el sistema Pilates.

Dijous de 20.15 a 21.15 h, del 3 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot | Preu: 120 €

Preu soci: 110 €

Organitza: **Associació de Veïns de Montilivi**

PA24704 Zumba (dilluns)

Vine a posar-te en forma de manera divertida amb classes de zumba, una disciplina esportiva a base d'exercicis aeròbics a ritme de música llatina.

Dilluns de 20 a 21 h, del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot | Preu: 120 €

Preu soci: 110 €

Organitza: **Associació de Veïns de Montilivi**



PA24705 Zumba (dimecres)

Vine a posar-te en forma de manera divertida amb classes de zumba, una disciplina esportiva a base d'exercicis aeròbics a ritme de música llatina.

Dimecres de 20 a 21 h, del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Edat: A partir de 16 anys | Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot | Preu: 120 €

Preu soci: 110 €

Organitza: **Associació de Veïns de Montilivi**



DIMECRES JUGANERS

Cada dimecres, les famílies del barri poden gaudir d'una temàtica de jocs diferent, gràcies a les associacions Ludus Mundi, 7 estrelles i la ludoteca self-service creada amb aportacions dels veïns/es del Centre Cívic Pla de Palau. Aquests esdeveniments ofereixen activitats lúdiques i jocs de taula, perquè els infants aprenguin a partir de la mateixa activitat que genera l'infant amb la seva imaginació i creativitat. Mentre els adults passen una tarda distesa amb els seus fills i filles. És una oportunitat única per a la diversió i la connexió comunitària.

Ludosala. Jugarem a jocs de taula moderns. A partir de 3 anys acompanyats. Dinamitzat per l'Associació LudusMundi.

Espai joc lliure. Espai de joc acollidor i segur, amb diferents materials nobles i objectes per experimentar. Proposta de joc lliure per infants de 1 a 3 anys acompanyats. Dinamitzat per l'entitat 7 Estrelles. Cal inscripció.

Ludoteca self-service. Espai obert per jugar amb els jocs de la ludoteca del Centre Cívic (creada amb aportacions dels veïns/es).

SINGULAR (CICLE DE CONCERTS I MERCAT D'ART)

Projecte artístic de promoció de nous talents emergents de l'escena musical gironina que potencia la vida associativa i comunitària al barri de Pla de Palau, creat conjuntament amb Casa de la Música amb la col·laboració de l'AV Pla de Palau Sant Pau.

3 dimarts a concretar, de maig, juny i juliol al Pati del Centre Cívic.

ESPAI GENT GRAN

Espai de trobada per gent gran on farem diverses activitats lúdiques i culturals per tal de fomentar les relacions interpersonals i de convivència, fer noves amistats i passar una bona estona.

Dijous, d'octubre a juny, de 10 a 12 h. Apunta't al Centre Cívic.

GRUPS D'ASSAIG

Ja hi som tots! (Grup de teatre del barri) dilluns de 20 a 22 h

Coral Musicandis dimarts de 19 a 21 h

New Generation Choir dimecres de 20 a 22 h

Coral Viarany dijous de 19 a 21 h

Girona Banda Band divendres de 19 a 22 h

Bufant Fort diumenge de 17.30 a 20.30 h

SERVEIS MUNICIPALS QUE TROBAREU EN EL CC PLA DE PALAU:

[OAMR. OFICINA D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ CIUTADANA]

Dilluns, dimecres i dijous de 9 a 14 h

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010

o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat

[SBAS. SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL]

Dimarts, dimecres i dijous de 9.30 a 13.30 h

Per concertar hora d'entrevista truqueu al 972 419 404

o escriviu a serveissocials@ajgirona.cat

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

1. Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

IMPORTANT: és obligatori llegir amb atenció la informació següent abans de fer la preinscripció, per evitar malentesos i saber quins són els vostres drets i deures com a participants en les activitats.

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/ inscripcions de l'1 al 15 de setembre de 2024 ambdós inclosos.

No cal fer la preinscripció el primer dia a primera hora, mentre s'hagi fet dins el període assenyalat n'hi ha prou, ja que l'ordre de preinscripció no dona cap mena de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

1.2 Un cop accediu al web d'inscripcions heu de registrar-vos amb un usuari i contrasenya que us permetrà accedir a les activitats. Amb un registre pots inscriure't tu i els teus fills/es o altres persones. Si ja us heu registrat en alguna altra ocasió, no cal que ho torneu a fer.

1.3 Primer haureu d'escollir l'oferta d'activitats: Cursos i Tallers de la Xarxa de Centres Cívics 2024-2025. Després seguieu els passos que us indiquen fins a trobar l'activitat a què us voleu inscriure.

1.4 La major part dels cursos i tallers no tenen limitació de sol·licitud de places. En alguns cursos anuals, trobareu que només es permet fer una preinscripció per persona, amb tres opcions d'activitats ordenades per prioritat. És important que les sol·liciteu per ordre de preferència, per si no obteniu plaça en la primera activitat escollida. El sorteig es farà sempre entre les sol·licituds presentades en primera opció. Si un cop fet aquest sorteig no s'entra a la primera activitat escollida el programa infor-

màtic, busca si queden places lliures en les altres opcions. Si tampoc hi ha places lliures, es queda en reserva de la primera opció escollida. **ATENCIÓ:** si una mateixa persona vol inscriure's en dues activitats de grups diferents, caldrà que faci dues preinscripcions diferents.

1.5 Cal que ompli el formulari amb totes les dades que es demanen (la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la sol·licitud).

1.6 Durant el període de preinscripció amb el vostre usuari i contrasenya podreu anul·lar la preinscripció. **IMPORTANT:** Si heu de fer un canvi en una preinscripció, cal anul·lar-la i fer-ne una de nova. Les persones inscrites són les responsables en última instància de comprovar que la preinscripció s'hagi fet correctament.

1.7 En cas que es detectin duplicitats de preinscripcions, només es donarà com a vàlida la darrera presentada, i les anteriors no es consideraran ni computaran.

1.8 El 16 de setembre, en aquelles activitats on la demanda superi l'oferta de places disponibles, es farà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori.

1.9 En el sorteig es donarà preferència a les persones empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dona prioritat en el sorteig.

1.10 A partir del 16 de setembre rebreu un correu electrònic informant-vos que podeu consultar la resolució de places mitjançant el vostre usuari i contrasenya a la web www.girona.cat/ inscripcions. Per aquest motiu és important tenir el correu electrònic actiu. Si teniu plaça, a la web també se us informarà de com i quan podeu efectuar el pagament. La informació de la

web també la podeu obtenir de forma presencial al Centre Cívic on s'organitza l'activitat.

2. Passos a seguir per formalitzar la inscripció i el pagament

2.1 RENÚNCIA D'UNA PLAÇA ASSIGNADA: en el cas que hàgiu obtingut una plaça i vulgueu renunciar-hi, caldrà que ho notifiqueu per escrit o per correu electrònic al Centre Cívic on s'organitza l'activitat al més aviat possible per donar opció a les reserves per ocupar les places vacants.

2.2 A partir del 16 de setembre podeu passar per la recepció del Centre Cívic on es durà a terme l'activitat per presentar la documentació que acredita que sou mereixedors d'un descompte. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte us ha estat aplicat.

2.3 Si no pagueu la inscripció en el termini establert (veureu la informació de cada activitat a la web d'inscripcions) es procedirà a donar-vos de baixa i traspasar la vostra plaça a la primera persona de la llista de reserva.

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins al dia 27 de setembre del 2024 i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2024.

2.5 Si en alguna activitat no s'ocupa el mínim de places establert, aquesta es pot anul·lar sense garantir plaça en un altre curs de característiques similars i/o iguals.

2.6 En els cursos on hi hagi baixes o es decideixi ampliar places es trucarà els preinscrits en situació reserva seguint l'ordre establert per sorteig.

2.7 En les activitats on després del sorteig quedin places lliures, s'ampliarà el període d'inscripcions fins al dia abans de començar el curs.

2.8 No s'admetran devolucions si no són per causes que es puguin considerar de força major i degudament justificades, com per exemple malaltia que impossibilita fer l'activitat, que caldrà justificar amb un informe mèdic, o canvi forçós de domicili a una altra població, que caldrà justificar amb el canvi d'empadronament.

2.9 La Xarxa de Centres Cívics i les diferents entitats organitzadores es reserven el dret de modificar qualsevol aspecte de la programació, sempre que sigui per causes justificades.

Si no teniu connexió a casa...

Podeu adreçar-vos als Esp@isInternet del Centre Cívic i/o fer la preinscripció presencialment al Centre Cívic.

QR Inscripcions:



**Preinscripcions de l'1 al 15
de setembre del 2024**
www.girona.cat/inscripcions



**CENTRE CÍVIC
PLA DE PALAU**

Xarxa de Centres Cívics de Girona

C. Saragossa, 27. 17002 Girona

Tel. 972 426 390

ccpalau@ajgirona.cat | www.girona.cat/ccivics