

Cursos i tallers

Programació 2025-2026



Centre Cívic
Pedret

Índex

Activitats infantils
i juvenils
pàg. 3

Activitats físiques
pàg. 4

Dibuix i pintura
pàg. 8

Manualitats
pàg. 9

Dansa i ball
pàg. 10

Creixement Personal
pàg. 13

Comunicació, noves
tecnologies i robòtica
pàg. 14

Memòria i reforç
de la llengua
pàg. 15



**Centre Cívic
Pedret**

Info

Període de Preinscripcions i inscripcions

Per fer la preinscripció o les inscripcions cal entrar al web d'inscripcions de l'Ajuntament de Girona:

www.girona.cat/inscripcions

PREINSCRIPCIONS

Les preinscripcions es poden fer entre l'1 i el 15 de setembre de 2025. No és necessari fer-la el primer dia ni a primera hora, ja que l'ordre d'inscripció no afecta. Si hi ha més sol·licituds que places, es farà un sorteig.

INSCRIPCIONS

Passat el plaç d'inscripcions, sempre i quant hi hagi places i sigui possible, els usuaris es poden inscriure a cursos. Especialment en el cas dels cursos que comencin més enllà del més d'octubre.

Aquí sí que tindrà prioritat qui s'apunta primer.

Web d'inscripcions

Per inscriure't a les activitats, cal registrar-se al web amb un usuari i contrasenya.

Un cop registrat, pots inscriure't tu i els teus fills/es o altres persones. Si ja t'has registrat abans, no cal que ho facis de nou.

Sorteig i places

El 16 de setembre es realitzarà un sorteig per assignar places a les activitats si la demanda supera les places disponibles.

Es donarà preferència a les persones empadronades a Girona.

A partir d'aquesta data, rebreu un correu per consultar la resolució de les places a la web d'inscripcions, i si heu obtingut plaça, la web indicarà com i quan fer el pagament. També es pot consultar la informació al Centre Cívic.

Si voleu renunciar a una plaça, cal notificar-ho per escrit o correu electrònic al Centre Cívic. A partir del 17 de setembre, es podrà presentar documentació per obtenir descomptes a la recepció del Centre Cívic, però no feu cap pagament fins que es confirmi l'aplicació del descompte.

Activitats infantils i juvenils

PM25901

Kung-Fú Infantil

(Per a infants de 7 a 14 anys)

El Silat de la Grulla Blanca es basa en les arts marcialss tradicionals de la Xina i d'Indonèsia. A través de diverses tècniques desenvoluparem un sistema per augmentar la coordinació i millorar la capacitat de concentració. Els nens i nenes aprendran a desenvolupar, en un entorn lúdic, la consciència del propi cos i la força de voluntat.

Professor: Marçal Font

Organitza: Ass. d'arts marcialss

Silat de la Grulla Blanca

Preu: 15 €/mes // Places: 15

Dimarts, 18.30-19.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de juny



Activitats físiques

PM25902

Estiraments i Flexibilitat

Exercicis d'estiraments combinats amb la respiració, per afloixar parts rígides del cos, deixant anar tensió d'una manera natural. La sensació de rigidesa passa a un estat de flexibilitat i de benestar.

El rec sanguini i l'energia circulen de manera més fluida, això permet una nova vitalitat a les cèl·lules, amb més energia, fent una renovació del cos en general, cap un estat òptim i saludable.

Professora: Roser Massegú

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 40 €/trimestre // Places: 30

Dimecres, 10-11 h

De l'1 d'octubre al 10 de juny



PM25903

Gimnàstica Hipopressiva

El mètode innovador i de gimnàstica integral Low Pressure Fitness (LPF) es basa en exercicis hipopressius, posturals i respiratoris combinats alhora.

Recomanat tant per a les dones especialment en el postpart i menopausa per tractar i/o prevenir la debilitat del sòl pelvià, com per als homes per prevenir i/o millorar els problemes associats amb la pròstata, com la hiperplàsia i la inflamació, entre altres.

Entre els seus beneficis destaquem l'augment d'irrigació vascular i la descongestió pelviana. L'enfortiment de la musculatura abdominal i l'equilibri muscular del "core". La millora postural així com la recuperació del lliure moviment de la caixa toràcica amb la plena capacitat de respirar. També millora el rendiment esportiu.

Professora: Carla Martín

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 75,90 € // Places: 25

Dijous, 17-18 h

Del 2 d'octubre a l'11 de juny

PM25904

Tai Txi Txuan

El TAI-TXI és un art marcial que coordina tres aspectes que s'unifiquen amb la pràctica: el moviment corporal (fluït i continu), la respiració conscient i la concentració mental. Es desenvolupa la capacitat propioceptiva i l'atenció cap a l'interior d'un mateix, la qual cosa afavoreix la postura, el flux i l'intercanvi energètic i una major presència/consciència.

S'utilitzen diferents eines: exercicis respiratoris i estiraments del Qi Gong, Do-in, la forma Yang de 24 moviments i el Zhan Zhuang (postura de meditació estàtica), eines que ens faciliten descarregar les tensions diàries, ens ajuden a centrar-nos i trobar la calma, i, físicament, a enfortir els ossos i flexibilitzar les articulacions. Amb la pràctica continuada guanyem salut i vitalitat!

Professora: Carla Martín

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 150 € // Places: 30

Dijous 18.15-19.30 h

Del 2 d'octubre a l'11 de juny

PM25905

Kung-Fú Tradicional Xinès i Indonesi

El Silat es basa en les arts marcials tradicionals de la Xina i Indonèsia. És un sistema subtil i complex basat en els antics coneixements sobre la salut, l'autodefensa i el desenvolupament personal. Amb aquesta disciplina, desenvoluparàs una gran quantitat de moviments, alguns dels quals són més físics i desenvolupen la força, mentre que altres són més harmònics i desenvolupen la teva energia interna.

Professors: David Plantés i Verena Künzel

Organitza: Ass. d'arts marcials

Silat de la Grulla Blanca

Preu: 30 €/mes // Places: 10

Dimarts i dijous, 19.40-21.30 h

Del 2 d'octubre al 30 de juliol



Activitats físiques

PM25906

Ioga Kundalini

Es un estil de ioga, on es combinen postures amb respiració, exercicis de pranayama, tancaments energètics, mudras i mantres. Facilita l'apertura de vies energètiques per l'equilibri global a nivell físic, emocional, mental i espiritual del ésser humà.

Professora: Roser Massegú

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 150 € // Places: 20

Dilluns 10.30 a 12 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM25907

Capoeira

La capoeira és un art marcial brasiler que combina dansa, música i lluita, creat pels esclaus africans com a forma de resistència cultural. Reconeguda per la UNESCO com a Patrimoni Cultural Immaterial, promou habilitat física, respecte i cooperació. Avui dia, és també una eina holística que integra cos, ment i esperit, afavorint el benestar emocional i psicològic.

Professora: Natàlia Mandangara

Organitza: Ass. Cultural Comequefaz

Preu: 120€ // Places: 20

Dilluns, 19-20 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM25908

Fitnes i Autodefensa per a Dones

Davant la necessitat de promoure la seguretat, l'empoderament i el benestar integral de les dones a la comunitat, proposem un projecte de capacitació en defensa personal i millora del condicionament físic.

Aquest curs pretén proporcionar eines pràctiques i habilitats per protegir la integritat física i emocional en situacions de perill i violència, millorant el condicionament físic i promovent la salut mental. Les classes setmanals combinaran tècniques de defensa personal amb exercicis cardiovasculars, força i flexibilitat, impartides per instructors qualificats.

Els objectius inclouen augmentar la seguretat personal, promoure la confiança i l'empoderament, incentivar una vida activa i saludable, i sensibilitzar la comunitat sobre la violència contra les dones. Esperem que aquest projecte contribueixi a crear un entorn més segur, saludable i igualitari per a totes les dones.

Professora: Natàlia Mandangara

Organitza: Ass. Cultural Comequefaz

Preu: 120€ // Places: 30

Dilluns, 20-21 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny



PM25909

Qi Gong - Txi Kung

El terme xinès QI GONG fa referència a un conjunt de pràctiques corporals i respiratòries destinades a cultivar l'energia vital "qi" i el seu lliure flux a través dels meridians del cos.

Practiquem seqüències fluides i dinàmiques de moviments d'extensió, flexió i rotació de la columna i de totes les articulacions del cos, també sèries d'estiraments segons els meridians, el do-in (auto-massatge dels punts d'acupuntura) i la postura estàtica de meditació. Flexibilitzem el cos i relaxem la ment. Amb la pràctica continuada guanyem salut, vitalitat i més consciència.

Professora: Carla Martín

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 150 € // Places: 30

Dimarts, 17-18.15 h

Del 7 d'octubre al 9 de juny

Acroiooga Perfeccioament

Si et ve de gust perfeccionar, millorar i aprendre coses noves en la pràctica de l'Acroiooga, on treballarem el cos, el seu control, la ment, la respiració, la complicitat, l'estar present i altres aspectes físics i emocionals! (Cal haver participat en classes anteriors d'acroiooga).

En aquesta pràctica practicarem en parella o més persones per combinar l'acrobàcia amb el ioga...

Professora: Carmína Jiménez

Organitza: Ass. Kerunta en Família

Preu: 60 € // Places: 10

PM25910

Primer Trimestre

Divendres, 18-19.30 h

(tres divendres al mes)

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

PM25911

Segon Trimestre

Divendres, 18-19.30 h

(tres divendres al mes)

Del 8 de gener al 27 de març



Dibuix i pintura



Dibuix Aquarel·la

Tant el dibuix com la pintura son excel·lents eines per expressar i fomentar la nostra creativitat. En aquest taller de grup reduït proposem reptes, estratègies i recursos per estimular aquesta creativitat i aprendre a deixar-la fluir a través de l'art.

Les propostes s'adaptaran a les inquietuds i el nivell de cadascú perquè aquest espai sigui un espai d'expressió i fluïdesa de la creativitat. No cal tenir experiència ni coneixements previs.

Professora: Marina Borda Pérez
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 140 € // Places: 14

PM25012

Primer quadrimestre

Dimecres 17.30-19.30 h

Del 15 d'octubre a l'11 de febrer

PM25013

Primer quadrimestre

Dimecres 17.30-19.30 h

Del 25 de febrer al 10 de juny

Manualitats

Ceràmica i terrissa amb torn i modelat

Utilitzaràs un torn i crearàs peces úniques i personals de terrissa en volum com una tassa o "mug", un bol, un plat, etc. que després decoraràs... L'activitat es realitzarà en un grup reduït, en un ambient relaxat, d'experimentació, de connexió amb l'argila i el fang, amb el treball manual i amb el torn i totes les possibilitats creatives que t'ofereix el material.

Professora: Lucinda Carod
Organitza: Xarxa Ètica
Preu: 250 € // Places: 8

PM25014

Dimecres. 1r Trimestre

Dimecres, 17-19 h

De l'1 d'octubre al 4 de febrer

PM25015

Divendres. 1r Trimestre

Divendres, 17-19 h

Del 3 d'octubre al 6 de febrer

PM25016

Dimecres. 2n Trimestre

Dimecres, 17-19 h

Del 18 de febrer al 10 de juny

PM25017

Divendres. 2n Trimestre

Divendres 17-19 h

Del 20 de febrer al 12 de juny



Dansa i ball

PM25918

Tango Argentí. Nivell 1

(Per parelles. Preu per Persona. La inscripció s'ha de fer individualment tot i que cal indicar el nom de la parella de ball.)

Curs adreçat a totes aquelles persones que vulguin aprendre a ballar el tango, que és un dels balls per excel·lència. Per apuntar-s'hi no cal coneixement previ, tothom ho pot provar. Començarem pels passos més bàsics, i a poc a poc anirem aprenent-ne fins a tenir prou autonomia per gaudir plenament del ball. Aquesta activitat s'ha de realitzar en parella i s'han d'inscriure els dos membres de la parella.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 80 € // Places: 20

Dimecres, 19-20 h

De l'1 d'octubre al 25 de març

PM25919

Tango Argentí. Nivell 2

(Per parelles. Preu per Persona. La inscripció s'ha de fer individualment tot i que cal indicar el nom de la parella de ball.)

Per a fer aquest curs es demanarà haver fet el curs de tango argentí nivell 1 o bé tenir uns mínims de coneixement i pràctica d'aquest ball. Està pensat per parelles iniciades i practicants del ball tango i vulguin seguir perfeccionant, adquirint nous coneixements i millorant tècnica i estil. Aquesta activitat s'ha de realitzar en parella i s'han d'inscriure els dos membres de la parella.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 80 € // Places: 20

Dimecres, 20-21 h

De l'1 d'octubre al 25 de març





PM25920

Balls en Línia Iniciació

(A partir de 55 anys)

Aquest curs està dissenyat especialment per a totes aquelles persones que volen iniciar-se en el món dels balls en línia i que mai abans han tingut l'oportunitat de practicar-los. No cal tenir experiència prèvia ni coneixements específics de dansa: el nostre objectiu és que tothom, sigui quina sigui la seva edat o nivell, pugui gaudir d'una activitat divertida i dinàmica.

Professora: Dolors Xiberta

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 90 € // Places: 25

Dijous de 10.30 a 11.30h

Del 2 d'octubre a l'11 de juny

Balls en Línia

(A partir de 55 anys)

Aprenentatge de passos de diversos balls, basats en la modalitat en línia. Aquest curs està pensat per a aquelles persones que ja es varen iniciar l'any passat en els balls més bàsics, o aquells que ja en saben una mica més i volen fer continuació.

Professora: Dolors Xiberta

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 90 € // Places: 35

PM25921

Grup 1

Dilluns 16.30-18 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM25922

Grup 2

Dilluns 18.15-19.45 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny



Dansa i ball

PM25923

Balboa

Segueix descobrint el Balboa Elegant! Continuarem aprofundint en aquest ball apassionant que combina elegància, proximitat i una gran connexió amb la música. Aprendre i consolidarem els passos bàsics i la postura tancada, explorarem les tècniques tant del Pure Balboa com del Bal-Swing, i descobrirem com moure'ns amb estil i fluïdesa fins i tot amb música swing ràpida. No cal que vinguis amb parella: l'ambient és acollidor i tothom té lloc a la pista!

Professors: Javiera Borgoño

Organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

Preu: 60 € // Places: 22

Dimecres 20-21 h

De l'1 d'octubre al 10 de desembre

PM25924

Shag

Seguirem aprenent aquest estil de ball i millorant per esdevenir autèntics shaggers! En cada sessió aprofundirem en la tècnica, la connexió i l'energia que fa únic el Collegiate Shag. Ens enfocarem en la postura i els passos bàsics, perfeccionarem moviments de cames ràpids i precisos, i descobrirem com brillar a la pista amb estil, ritme i alegria. Tant si ets principiant com si vols afinar la teva tècnica, aquest és el lloc per deixar-te portar per la música i gaudir ballant!

Professors: Javiera Borgoño

Organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

Preu: 60 € // Places: 22

Dimecres 21-22 h

De l'1 d'octubre al 10 de desembre



Creixement Personal

PM25925

Pràctica Meditativa

Et sents atrapat pels teus pensaments i et costa aquietar la ment? La pràctica meditativa t'ajudarà a comprendre i gestionar aquest flux constant de pensaments, permetent-te trobar moments de pau interior. Uneix-te a aquest curs de pràctica meditativa i descobreix què passa quan la ment es calma i connecta amb la consciència plena.

Professora: Roser Massegú

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 39 €/trimestre // Places: 20

Dimarts, 19.30-20.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de juny



PM25926

“Río Abierto”. Moviment vital i expressiu.

Un espai on per mitjà del moviment corporal i el ball entraràs en contacte amb el teu propi cos, mobilitzaràs l'energia i t'escoltaràs. Quan el cos i les emocions flueixen harmònicament a través del moviment, alguna cosa canvia en nosaltres i es transforma. Ballar, afliuxar els cos i deixar-nos anar a través del moviment expressiu ajuda a desplegar l'Ésser, prendre consciència del que som i sentim, permetent-nos estar més en contacte amb el moment present, viure des del cor i sentint-nos més plens/es de nosaltres mateixos/es.

El moviment vital i expressiu és un instrument de creixement de la capacitat expressiva de la persona, donant espai al cos, les emocions, la ment i l'esperit en sintonia amb la resta dels participants del grup.

Professors: Arantxa Sollano

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 69 € // Places: 20

Dimecres, 17.15-18.45 h

Del 21 de gener al 10 de juny

Comunicació i noves tecnologies

PM25928

Ens movem pel món digital

Aprendrem a crear i gestionar un compte de correu electrònic per mantenir-nos en contacte amb facilitat. Després ens introduïrem a la fotografia digital i a la navegació per internet, aprenent a cercar informació i desar webs d'interès. Finalment, tractarem les bones pràctiques a la xarxa i la ciberseguretat.

Organitza: Nascor Formación, S.L.

Preu: 0 € // Places: 10

Dimarts, 16-17.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

PM25929

Ens endinsem pel món digital

Aprendrem a utilitzar el mòbil per planificar excursions. Veurem com pot ajudar-nos en les tasques quotidianes, com recordatoris mèdics, gestions bancàries, compres en línia i l'ús de l'IdCAT mòbil. També organitzarem i compartirem fotografies i vídeos, i descobrirem com convertir-lo en un centre d'entreteniment amb sèries, música, pel·lícules i llibres.

Organitza: Nascor Formación, S.L.

Preu: 0 € // Places: 10

Dimarts, 16-17.30 h

Del 13 de gener al 17 de març



Memòria i reforç de la llengüa

PM25927

Taller de memòria

Un espai amè, distès i de trobada, destinat a les persones majors de 65 anys, en el que es fan exercicis i activitats per prevenir la pèrdua de memòria, mantenir-la activa i estimular la ment.

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 15 € // Places: 10

Dilluns, 16-17 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

A close-up photograph of a yellow pencil with a red eraser. The eraser is in the process of erasing the word "Memory" which is printed in a dark, bold, sans-serif font on a light-colored surface. Red eraser shavings are visible around the word.

Memory



Serveis del Centre Cívic

- Assessorament i acompanyament a grups i associacions del barri
- Cessió d'ús de les instal·lacions
- Servei de Suport i Assessorament Digital.

Entitats programadores

Segueix-nos

-  Centres Cívics Girona
-  @ccivics_gi
-  @ccivics_gi
-  gironatv

- Associació de Veïnes i Veïns de Pedret
- Associació Gent Gran de Pedret
- Col·lectiu de dones "La Cata" de Pont Major
- Associació Cultural Comequefaz
- Associació d'arts marcial Silat de la Grulla Blanca
- Associació Kerunta en Família
- Associació Xarxa ètica de professionals de les comarques gironines
- Associació la Sorellona
- Associació Cavallers de Gironheim

