

Cursos i tallers

Programació 2026-2027



Centre Cívic
Pedret

Índex

pàg. 2	Activitats infantils i juvenils
pàg. 3	Activitats físiques
pàg. 7	Dibuix i pintura
pàg. 8	Manualitats
pàg. 9	Dansa i ball
pàg. 13	Dinamització de Gent Gran



Centre Cívic
Pedret

Preinscripcions i inscripcions

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 2026. 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 quan 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 si que tindrà prioritat qui s'apunta primer.

Web d'inscripcions

Per realitzar les inscripcions a les activitats, cal registrar-se al web amb un compte d'usuari/a i contrasenya. Un cop fet el registre, 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

El 16 de setembre, si la demanda d'activitats supera les places disponibles, es realitzarà un sorteig mitjançant un sistema informàtic aleatori. En el sorteig és donarà preferència a les persones empadronades a Girona

Confirmació

A partir del 16 de setembre, rebreu un correu electrònic per informar-vos que podeu consultar la resolució de places al web d'inscripcions. És important tenir el correu electrònic actiu. Si heu obtingut plaça, la web indicarà com i quan fer el pagament. També es pot obtenir la informació presencialment al Centre Cívic on es fa l'activitat.

Renúncia de Plaça

Si voleu renunciar a una plaça assignada, heu de notificar-ho per escrit o correu electrònic al Centre Cívic el més aviat possible, per permetre que les reserves ocupin la plaça vacant.

A partir del 17 de setembre, podeu presentar la documentació per aconseguir un descompte a la recepció del Centre Cívic on es farà l'activitat. No feu cap pagament fins que es confirmi que el descompte s'ha aplicat.

Activitats infantils i juvenils

PM26901

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.

Professorat: Marçal Font i Berta García

Organitza: Ass. d'arts marcialss

Silat de la Grulla Blanca

Preu: 15 €/mes // Places: 15

Dimarts, 18.35-19.30 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny



Activitats físiques

PM26902

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.

Professorat: Roser Massegú

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 150 € // Places: 20

Dilluns 10.30 a 12 h

Del 5 d'octubre al 7 de juny

PM26911

Kali Yoga - Ioga dinàmic i marcial

Kālī Yoga és una pràctica que combina ioga, moviments inspirats en les arts marcial internes, respiració conscient i meditació. A través dels cinc elements, treballarem la força, la flexibilitat, l'equilibri, la coordinació i la consciència corporal, alhora que afavorirem la concentració, la calma i la gestió emocional. No cal experiència prèvia.

Professorat: Gontran Dutoya i Sira Cañavate

Organitza: Xarxa Ètica

Preu: 160 € // Places: 20

Dimecres de 17.15 a 18.45 h

Del 7 d'octubre al 9 de juny

PM26903

Fitness i autodefensa per a dones

Davant la necessitat de promoure la seguretat, l'empoderament i el benestar de les dones, aquest curs combina tècniques de defensa personal amb exercicis de condicionament físic. Les sessions treballen la força, la flexibilitat, la resistència cardiovascular i habilitats pràctiques per afrontar situacions de risc amb més confiança i seguretat.

L'activitat té com a objectiu potenciar l'autoconfiança, fomentar hàbits de vida saludables i contribuir al benestar físic i emocional de les participants.

Professorat: Natàlia Mandangara

Organitza: Ass. Cultural Comequefaz

Preu: 120 € // Places: 30

Dilluns, 20.15-21.15 h

Del 5 d'octubre al 7 de juny



Activitats físiques

Pilates

El Pilates combina exercicis d'estirament amb la respiració per alliberar les tensions i millorar la flexibilitat de manera progressiva i natural. Les sessions ajuden a reduir la rigidesa corporal, afavorint una major sensació de benestar.

A més, el moviment conscient estimula la circulació sanguínia i contribueix a una millor consciència corporal, aportant vitalitat, equilibri i una sensació general de salut.

Professorat: Walter Pérez

Organitza: Ass. Gent Gran de Pedret

Preu: 140 € (120 € per sòcis) // Places: 25

PM26904

Matins

Dimarts 12-13 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM26905

Tardes

Dimarts 16.30-17.25 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM26906

Esquena forta i reeducació corporal

Esquena Forta i Reeduació Corporal és una activitat orientada a millorar la salut de l'esquena, la postura i la qualitat del moviment a través d'exercicis suaus, segurs i adaptats.

Les sessions combinen exercicis de mobilitat, enfortiment de la musculatura estabilitzadora, estiraments i consciència corporal per prevenir molèsties i afavorir una millor alineació del cos.

L'objectiu és reduir tensions, augmentar la força funcional i millorar la flexibilitat, contribuint a una major comoditat en les activitats del dia a dia.

És una proposta apta per a tots els nivells, especialment indicada per a persones que vulguin cuidar l'esquena, prevenir lesions i adquirir hàbits posturals saludables, millorant el benestar físic i la qualitat de vida.

Professorat: Walter Pérez

Organitza: Ass. Gent Gran de Pedret

Preu: 140 € (120 € per sòcis) // Places: 25

Dimarts, 17.30-18.25 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM26907

Estiraments i Flexibilitat

Els estiraments, combinats amb la respiració conscient, ajuden a alliberar tensions i a recuperar la flexibilitat de manera progressiva i natural. Les sessions contribueixen a reduir la rigidesa corporal, afavorint una major sensació de benestar i llibertat de moviment.

El moviment i la respiració estimulen la circulació i ajuden a revitalitzar el cos, millorant la consciència corporal, l'energia i la sensació general de salut.

Professorat: Roser Massegú
Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret
Preu: 40 €/trimestre // Places: 25

Dimecres, 10-11 h
Del 7 al 9 de juny

PM26908

Qi Gong - Txi Kung

El Qi Gong (Txi Kung) és una disciplina d'origen xinès que combina moviment, respiració i concentració per cultivar l'energia vital (qi) i afavorir-ne la circulació a través dels meridians del cos. Durant les sessions practiquem seqüències suaus i fluides que inclouen moviments d'extensió, flexió i rotació de la columna i les articulacions, estiraments segons els meridians, exercicis de do-in (automassatge de punts d'acupuntura) i pràctiques de meditació estàtica.

La pràctica regular ajuda a millorar la flexibilitat, afavorir la relaxació, augmentar la consciència corporal i potenciar la salut i la vitalitat.

Professorat: Carla Martín
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 160 € // Places: 15

Dijous 18.15-19.30 h
De l'1 d'octubre al 10 de juny



Activitats físiques

PM26909

Tai Txi Txuan

El Tai-txi és un art marcial intern que integra tres aspectes fonamentals: el moviment corporal, fluid i continu, la respiració conscient i la concentració mental. La seva pràctica afavoreix la consciència corporal, la propiocepció i l'atenció plena, millorant la postura, la coordinació i la sensació d'equilibri.

Durant les sessions utilitzem diferents eines, com els exercicis respiratoris i els estiraments del Qi Gong, el do-in (automassatge de punts d'acupuntura), la forma Yang de 24 moviments i el Zhan Zhuang (meditació estàtica). Aquestes pràctiques ajuden a alliberar les tensions del dia a dia, afavoreixen la calma i contribueixen a enfortir els ossos, flexibilitzar les articulacions i millorar la vitalitat.

Professorat: Carla Martín

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 160 € // Places: 15

Dijous, 17-18 h

De l'1 d'octubre al 10 de juny

PM26910

Kung-Fú Tradicional Xinès i Indonesi

El Silat de la Grulla Blanca es basa en les arts marcial tradicionals de la Xina i Indonèsia. És una disciplina que combina autodefensa, desenvolupament físic i creixement personal a través d'un treball conscient del cos i del moviment. Durant les sessions desenvolupem coordinació, equilibri, força, flexibilitat i concentració mitjançant moviments tant dinàmics com fluids. La pràctica regular contribueix a millorar la consciència corporal, la confiança i el benestar general.

Professorat: David Plantés, Susan Baker i Pol Winker

Organitza: Ass. d'arts marcial

Silat de la Grulla Blanca

Preu: 30 €/mes // Places: 15

Dimarts i dijous, 19.40-21.30 h

De l'1 d'octubre al 10 de juny



Dibuix i pintura



Aquarel·la

Aquest és un espai per descobrir i gaudir de l'aquarel·la, explorant la creativitat a través del color, l'aigua i la llum. Proposem exercicis, recursos i reptes adaptats al nivell de cada participant perquè cadascú pugui desenvolupar el seu propi llenguatge pictòric.

No cal tenir experiència ni coneixements previs.

Professorat: Marina Borda Pérez
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 150 € // Places: 14

PM26912

Quadrimestre 1

Dimecres 17.30-19.30 h

Del 21 d'octubre al 17 de febrer

PM26913

Quadrimestre 2

Dimecres 17.30-19.30 h

Del 3 de març al 16 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.

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

PM26916

Dimecres. Quadrimestre 1

Dimecres, 17-19 h

Del 7 d'octubre al 3 de febrer

PM26917

Divendres. Quadrimestre 1

Divendres, 17-19 h

Del 2 d'octubre al 5 de febrer

PM26918

Dimecres. Quadrimestre 2

Dimecres, 17-19 h

Del 24 de febrer al 9 de juny

PM26919

Divendres. Quadrimestre 2

Divendres 17-19 h

Del 26 de febrer a l'11 de juny

Collage

Oferim un espai per experimentar amb les imatges, les textures i la subtileza dels colors, descobrint noves formes d'expressió i construint un imaginari propi, sense pautes tancades ni límits a la creativitat.

Treballarem diferents tècniques de collage amb materials diversos, creant els nostres propis papers i suports. No cal experiència prèvia, només ganes de gaudir, experimentar i crear.

Podeu començar a recollir revistes, papers i altres materials que us puguin inspirar.

Professorat: Marina Borda Pérez
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 150 € // Places: 14

PM26914

Quadrimestre 1

Divendres, 17-19 h

Del 23 d'octubre al 19 de febrer

PM26915

Quadrimestre 2

Divendres, 17-19 h

Del 5 de març al 18 de juny

Dansa i ball

PM26923

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.

Professorat: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 85 € // Places: 20

Dimecres, 19-20 h

Del 7 d'octubre al 7 d'abril

PM26924

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.

Professorat: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 85 € // Places: 20

Dimecres, 20-21 h

Del 7 d'octubre al 7 d'abril



Dansa i ball

PM26920

Balls en Línia. Nivell 1

(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-lo. 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.

Professorat: Dolors Xiberta

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 90 € // Places: 25

Dijous de 10.30 a 11.30h

Del 1 d'octubre al 10 de juny

Balls en Línia. Nivell 2

(A partir de 55 anys)

Aprentatge de passos de diversos balls, basats en la modalitat en línia. Aquest curs està pensat per a aquelles persones que ja estan iniciades en els balls més bàsics, o aquells que ja en saben una mica més i volen fer continuació.

Professorat: Dolors Xiberta

Organitza: Ass. de Gent Gran de Pedret

Preu: 90 € // Places: 25

PM26921

Grup 1

Dilluns 16.30-18 h

Del 5 d'octubre al 7 de juny

PM26922

Grup 2

Dilluns 18.15-19.45 h

Del 5 d'octubre al 7 de juny



PM26926

Balboa

Segueix descobrint el Balboa! Continuarem aprofundint en aquest ball apassionant que combina elegància, proximitat i una gran connexió amb la música. Aprendrem 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!

Professorat: Javiera Borgoño
Organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dimarts 19.30-20.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

PM26927

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!

Professorat: Javiera Borgoño
Organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dimarts 20.30-21.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre



Dansa i ball



PM26925

Lindy Hop. Avançat

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que porten més de quatre anys ballant i volen perfeccionar els seus passos i la seva tècnica.

Es un ball en parella afro-americà energètic i ritmic originari de la Nova York dels anys 20 i desenvolupat fins ben avançats els 30. Després de mig segle de calma, va reapareixer en força als anys 80 i des de llavors, s'ha convertit en un fenomen global i molt popular.

Professorat: Laura Franco

Organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

Preu: 60 € // Places: 22

Dijous 20.30-21.30 h

De l'1 d'octubre al 10 de desembre

Dinamització de Gent Gran

PM26928

Usa el mòbil i exercita la memòria

En un ambient distès i familiar, aprendrem a treure més profit del telèfon mòbil mentre exercitem la memòria i les capacitats cognitives. Les sessions combinaran exercicis de memòria, tant amb el mòbil com sense, amb explicacions pràctiques per resoldre dubtes sobre l'ús dels telèfons intel·ligents i les seves aplicacions.

L'objectiu és guanyar autonomia en l'ús de les noves tecnologies, estimular la memòria i la concentració, i compartir un espai de trobada, aprenentatge i suport mutu entre les persones participants.

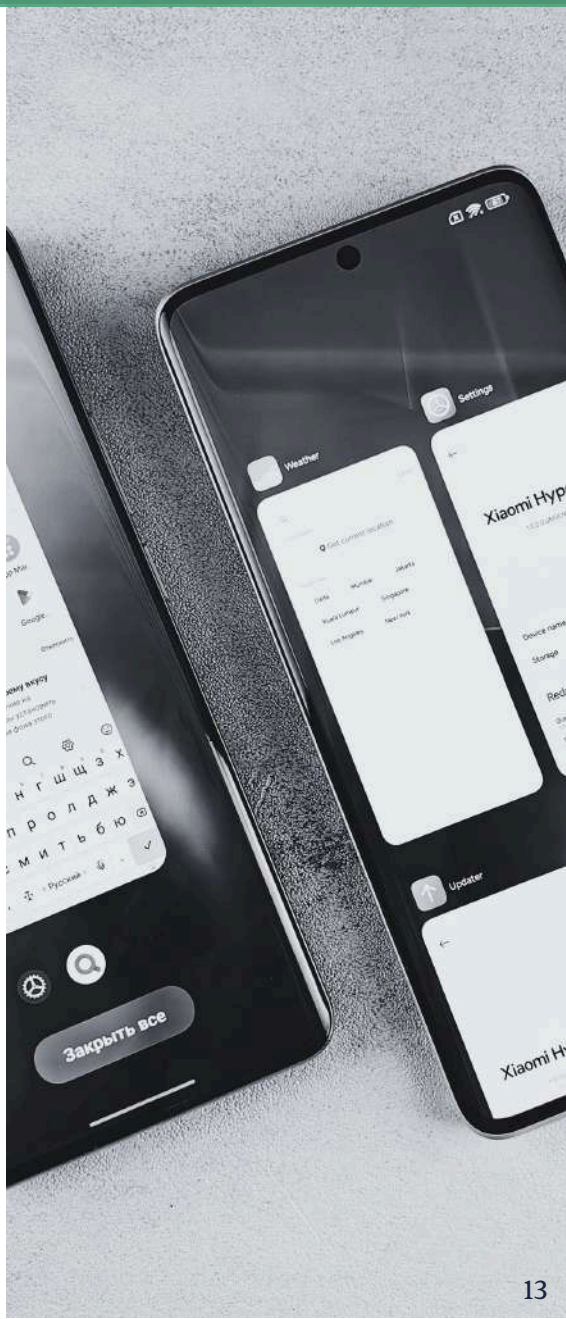
Professorat: Wilder Palacio

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 15 € // Places: 10

Dilluns, 16.30-17.30 h

Del 5 d'octubre al 7 de juny





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
- Associació Kali Marga



**Centre Cívic
Pedret**

Carrer Pedret 152-156 - 17007 Girona
ccpedret@ajgirona.cat
972 212 568

Atenció al Públic:
De dilluns a dijous de 16 a 20 h.
Agost tancat.