

Cursos i tallers

Programació 2026-2027



Centre Cívic
Pont Major



Índex

pàg. 1	Preinscripcions i inscripcions
pàg. 2	Activitats familiars
pàg. 3	Activitats infantils i juvenils
pàg. 4	Activitats físiques
pàg. 6	Dibuix i pintura
pàg. 8	Manualitats
pàg. 9	Artesania tèxtil
pàg. 10	Dansa i ball
pàg. 14	Cuina
pàg. 16	Vins i altres begudes
pàg. 17	Natura, ecologia i sostenibilitat
pàg. 18	Ciència, literatura i pensament
pàg. 19	Idiomes
pàg. 20	Salut
pàg. 21	Creixement Personal
pàg. 22	Comunicació i noves tecnologies
pàg. 23	Memòria i reforç de la llengua
pàg. 23	Activitats per Gent Gran
pàg. 24	Espais de trobada, comunitat i cultura

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 i usuàries 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 es 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 familiars

PM26040

Explorart infants: Instal·lacions immersives

(Per a infants de 9 mesos a 6 anys)

Durant cadascun dels 9 dissabtes del curs, amb els/les infants, acompanyat d'una persona adulta, ens trobarem en un espai de joc i d'experimentació artística immersiva amb el que podran interaccionar de manera lliure i espontània. Tindrem experiències que requeriran desplegar la psicomotricitat, la curiositat per les matèries o el potencial d'experimentació artística.

Professora: Laura Morgado

Organitza: Associació Cultural Art-Crea

Preu: 135 € // Places: 16

Dissabtes, 10.30-12 h

- 3 d'octubre
- 7 de novembre
- 12 de desembre
- 9 de gener
- 6 de febrer
- 6 de març
- 3 d'abril
- 8 de maig
- 5 de juny



Activitats infantils i juvenils

PM26031

Aula artística per infants

(Per a infants de 8 a 12 anys)

Taller creatiu en el que aprendrem i experimentarem amb les diferents tècniques del dibuix, la pintura, l'escultura i el gravat de manera lúdica i divertida. Es donaran les nocions bàsiques per anar desenvolupant l'expressió personal de cadascú, així l'alumne/a podrà reflexionar sobre la presa de decisions a l'hora de realitzar les seves pròpies creacions. Ens adaptem a les diferents necessitats dels grups, treballant tant la creativitat i la imaginació com la representació més objectiva. En una època en què cada cop estem més acostumats a la immediatesa, aquest taller ofereix un espai on poder experimentar sense pressions, col·laborant així a la formació d'un pensament àgil i creatiu.

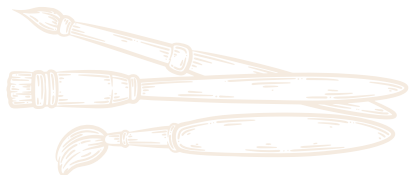
Professora: Mailén Navas

Organitza: Associació d'Art Blau Blau

Preu: 160 € // Places: 14

Divendres 17.15-18.45 h

Del 2 d'octubre al 11 de juny



Activitats físiques



PM26001

Activitat física terapèutica i gimnàstica

Activitat enfocada a mantenir-nos en bon estat de salut i forma física: to muscular, flexibilitat, moviment de les articulacions, etc. Amb execució harmònica de sèries de moviments corporals, exercicis de tai-txi, estiraments i altres exercicis específics treballarem el nostre cos. També es practicaran exercicis de relaxació.

Professora: Carme Hernández

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 150 € (140 € sòcies) // Places: 30

Dimarts i dijous, 9.30-10.30 h
De l'1 d'octubre al 10 de juny

PM26002

Activitat física a ritme de música

Les sessions que realitzarem estan basades en la fisioteràpia i des d'una visió global del cos. Treballarem diferents tècniques a ritme de música per activar, enfortir i tonificar el cos, amb la idea de passar-s'ho bé i flexibilitzar-nos per sentir-nos millor.

Professora: Carme Hernández

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 150 € (140 € sòcies) // Places: 30

Dimarts i dijous, 20-21 h
De l'1 d'octubre al 10 de juny

Lloc: Poliesportiu municipal Pont Major



Ioga Hatha i Kundalini

El Hatha és el ioga bàsic on s'aprenen les asanes/postures que ens permeten anar adquirint més flexibilitat en el cos i en la ment, i, amb els pranayames i respiracions ajudem a adquirir més calma. El cos es relaxa i, al mateix temps, la ment va prenent consciència. Per altra banda, el Kundalini és el ioga de la consciència. Es practiquen diferents postures corporals o asanes, meditacions actives i estàtiques, exercicis respiratoris, mantres i moviments que tenen per objectiu actuar beneficiosament sobre qui el practica.

Professora: Laura Sangrà
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 210 € // Places: 10

PM26003

Dimarts Matí

Dimecres, 10.30-12 h
Del 7 d'octubre al 9 de juny
Professora: Laura Sangrà

PM26004

Dilluns Tarda

Dilluns, 19-20.30 h
Del 5 d'octubre al 7 de juny
Professora: Laura Sangrà

PM26005

Gimnàstica Hipopressiva

El diafragma és molt més que un múscul respiratori, és la base del nostre centre o "core" ja que la seva acció es combina amb la dels músculs abdominals i pelvians estabilitzant la postura a partir d'una correcta gestió de les pressions internes.

Una bona mecànica respiratòria és imprescindible per la postura, el moviment harmònic del tronc, la tonificació i la relaxació del sòl pelvià.

La professora està certificada en el mètode "Low Pressure Fitness", un mètode de gimnàstica innovador basat en exercicis posturals i respiratoris hipopressius.

Contraindicacions: Embarassades i problemes cardiovasculars com hipertensió.

Professora: Carla Martín
Organitza: C C Pont Major-Pedret
Preu: 55 € // Places: 17

Dimarts, 11-12.15 h

Del 6 d'octubre al 22 de desembre

Dibuix i pintura



PM26032

Dibuix i pintura (dimecres)

Dirigit a alumnes amb coneixements previs de dibuix i pintura i pràctica creativa. Treballarem de forma paral·lela, tant aprofundint la tècnica com la creativitat, tot endinsant-nos en el llenguatge plàstic propi. La finalitat d'aquest taller és que l'alumne es vagi sentint més segur i sigui més autònom pintant.

Professora: Mariona Terrats
Organitza: Ass. d'Art Blau Blau
Preu: 220 € // Places: 15

Dimecres, 9.30-12 h
Del 7 d'octubre al 9 de juny

PM26033

Dibuix i pintura (divendres)

Dirigit a tothom que tingui ganes de pintar i dibuixar. Per a l'alumne/a que ho necessiti farem una introducció de les tècniques i elements bàsics de la pintura i el dibuix adaptar-nos als coneixements i habilitats prèvies, progressió i avenços de cada alumne/a.

Professora: Mariona Terrats
Organitza: Ass. d'Art Blau Blau
Preu: 185 € // Places: 15

Divendres, 10-12 h
Del 2 d'octubre al 11 de juny

PM26037

Tècniques en aquarel·la: llums, ombres, reflexes, transparències i més

Cicle de 8 tallers d'aquarel·la, de periodicitat mensual, adreçats a persones que han començat a pintar amb aquarel·la o tenen una base suficient, i volen aprofundir en tècniques específiques.

Cada sessió "masterclass" estarà dedicada a una tècnica concreta que sovint genera qüestionaments o curiositat entre els aficionats i practicants d'aquarel·la artística, i, aquarel·listes.

S'estructura amb una breu presentació teòrica, d'un tema i una o més tècniques, seguida d'exercicis guiats, demostracions i temps per practicar, tant la tècnica apresada com la interpretació creativa que li dona cada participant quan pinta amb aquarel·la.

Cada alumne ha de portar el seu material.

Professora: Núria Batllori
Organitza: C. C. Pont Major - Pedret
Preu: 96 € // Places: 12

Dissabtes, 10-13 h.

- 17 d'octubre
- 14 de novembre
- 19 de desembre
- 16 de gener
- 20 de febrer
- 20 de març
- 17 d'abril
- 15 de maig



Gravat i aquarel·la botànica

Cicle de 3 monogràfics, un per trimestre, que proposa explorar la natura a través de l'art, combinant dues tècniques: l'aquarel·la i el gravat. Pots fer tots els monogràfics o monogràfics individuals.

Cada trimestre està dedicat a una estació de l'any, treballant la flora, els bolets, els insectes, les aus, els peixos i altres elements naturals propis de l'entorn de Girona i Catalunya. A partir de l'observació directa, crearem peces tot combinant la mirada naturalista amb l'experimentació plàstica.

El taller està pensat per a persones adultes, amb o sense experiència prèvia, i combina observació de flora i fauna, documentació visual i d'exemples artístics, experimentació tècnica i creació artística amb gravat (estampacions explorant línies i textures) i aquarel·la (color, llum, textures...)

Coincidint amb Temps de Flors, es farà una petita mostra dels treballs fets, per compartir els processos i resultats.

Professora: Judith Iglesias i Mailen Navas
Organitza: Ass. d'Art Blau Blau
Preu: 25 € // Places: 12

PM26034

Tardor

Dissabte, 17.15-19.15 h
24 d'octubre i 7 de novembre

PM26035

Hivern

Dissabte, 17.15-19.15 h
23 i 30 de gener

PM26036

Primavera

Dissabte, 17.15-19.15 h
24 d'abril i 8 de maig



Manualitats

PM26041

Bricolatge de supervivència

Coneixeràs els materials, els aparells i les eines bàsiques de bricolatge i aprendràs a utilitzar-les. Normes bàsiques de seguretat i prevenció.

Aprendràs, una mica de teoria, però, sobretot, practicant i experimentant, a fer les reparacions, substitucions i instal·lacions bàsiques d'electricitat per arreglar interruptors, endolls, penjar làmpares, etc; de fontaneria com aixetes, desaigües, cisternes d'WC, telèfon de dutxa, etc. de fusteria per fer i penjar lleixes, muntar mobles, penjar quadres i cortines, arreglar panys de portes etc. que et seran útils en el teu dia a dia.

Professor: Mario Federico López Mariscal
Organitza: C.C. Pont Major - Pedret
Preu: 80 € // Places: 10

Divendres, 18.30-20.30 h
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre



Artesania tèxtil

PM26006

Cosir a màquina i a mà, crea i arenja

Curs de costura indicat per a persones que vulguin aprendre a cosir a màquina o que ja en sàpiguen una mica tant per a fer arranjaments, per donar una segona vida a la teva roba com per crear-te peces i accessoris nous.

Aprendràs a treure patrons de revistes, tallar la roba correctament, tècniques de costura a mà i a màquina...crearàs bosses, accessoris, peces diverses tant per a adults com per a infants.

Rebràs coneixements dels diferents materials i estris de costura, dels accessoris per a la màquina de cosir i de tipus de teixits. Aquest curs és compatible per a tothom qui tingui ganes de cosir al seu ritme començant de zero o d'una mica més.

Cal portar màquina de cosir

Professora: Maria Casademont Servià
Organitza: C.C. Pont Major - Pedret
Preu: 148 € // Places: 9

Dimarts 17-19 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny

PM26007

Recupera i reinventa la teva roba a mà i màquina

Tens roba a l'armari que no et poses per què s'ha d'arreglar? Aprèn a fer vores, posar cremalleres, eixamplar o fer més petites peces que tens oblidades, transformar, agafar mides...

Cal portar màquina de cosir

Professora: Maria Casademont Servià
Organitza: C.C. Pont Major - Pedret
Preu: 88 € // Places: 9

Dijous 16.30-18.30 h

Del 11 de febrer al 29 d'abril





Dansa i ball

PM26016

Balls de saló. 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.)

Si voleu iniciar-vos als balls de saló, i teniu ganes de passar-ho bé tot ballant aquest curs és per vosaltres.

En aquestes sessions aprendrem els diferents balls com: Salsa, Merengue, Bachata, Swing, Rumba Bolero, Pas doble, Vals, i molts més.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 85 € (per persona) // Places: 40

Dijous, 20-21 h

De l'1 d'octubre al 8 d'abril

PM26014

Balls de saló. 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.)

Aquest curs va adreçat a parelles que hagin fet el primer nivell o que coneguin els passos bàsics de la majoria de balls.

En aquestes sessions ampliarem coneixements, afegint noves figures per fer el ball més complet i divertit.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 85 € (per persona) // Places: 40

Dijous, 18-19 h

De l'1 d'octubre al 8 d'abril

PM26015

Balls de saló. Nivell 3

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

Aquest curs va adreçat a parelles que hagin fet el segon nivell o que coneguin els passos bàsics de la majoria de balls.

En aquestes sessions ampliarem coneixements, afegint noves figures per fer el ball més complet i divertit.

Professors: Manel Bonilla i Remei Genobé
Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major
Preu: 85 € (per persona) // Places: 40

Dijous, 19-20 h

De l'1 d'octubre al 8 d'abril





Lindy Hop. Principiants 1

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que comencen i no han ballat mai. Aprendreu els passos bàsics i, practicant, anireu avançant.

Professors: Tomy i Júlia
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

PM26026

Dilluns

Dilluns, 21-22 h
Del 5 d'octubre al 21 de desembre

PM26030

Dimecres

Dimecres, 20.30-21.30 h
Del 14 d'octubre al 16 de desembre

PM26025

Principiants 2

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que ja han fet el curs de Principiant 1.

Professora: Laura
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dilluns 20-21h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Lindy Hop. Intermig

Curs per a aquelles parelles que porten dos trimestres ballant (han fet anteriorment el curs de Principiants 1 i principiants 2)

Professors: Laura i Max
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

PM26027

Intermig

Dimarts 20-21 h
Del 13 d'octubre al 22 de desembre

PM26028

Intermig/Avançat

Dimarts 21-22 h
Del 13 d'octubre al 22 de desembre

PM26029

Jazz Steps

Aquest curs és de nivell obert on hi pot participar gent que balla lindy hop i gent que no hagi ballat mai. Es treballaran passos de jazz steps i coreografies. És una bona opció també pels que vulguin ballar però no tinguin parella per apuntar-se.

Professora: Laura
Organitza: Ass. Jazz de Girona
Preu: 60 € // Places: 22

Dimecres, 19.30-20.30 h

Del 14 d'octubre al 16 de desembre



Dansa i ball

Dansa del ventre

Endinsa't en l'art de la dansa oriental amb un curs complet on treballarem la base tècnica, la consciència corporal i l'expressió artística.

A través d'exercicis bàsics, seqüències fluides i una coreografia final, aprendràs a connectar moviment i emoció.

Una proposta ideal per a qui vulgui gaudir, aprendre i aprofundir en aquesta disciplina tan rica i ancestral.

(Cal portar mocador de cintura i roba còmode)

Professora: Alba Florido

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

PM26017

Tardor

Divendres, 17-18 h

Del 2 d'octubre al 27 de novembre

Preu: 50 € // Places: 18

PM26018

Primavera

Divendres, 17-18 h

Del 29 de gener al 16 d'abril

Preu: 59 € // Places: 18

Flamenc

En les classes de ball flamenc aprendràs el "braceo", el "taconeo", passades, marcatges, però, també a reconèixer el compàs i els diferents pals del flamenc. Els codis del ball tradicional, i, del "tablao", quin paper juga la guitarra, el "cante", la percussió i el "zapateado" en el ball, i fins i tot, d'on ve cada pal flamenc i com s'interpreta en el ball. El motiu de la vestimenta, i com s'utilitza, els seus principals artistes, creadors i nous talents.

(Cal portar sabates de flamenc)

Professora: Irina Gonzalez

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

PM26019

Tardor

Divendres, 18-19 h

Del 2 d'octubre al 27 de novembre

Preu: 49 € // Places: 18

PM26020

Primavera

Divendres, 18-19 h

Del 29 de gener al 9 d'abril

Preu: 55 € // Places: 18



Sevillanes. Nivell 1

Aprèn a ballar sevillanes, coordinant el cos amb la música. En aquestes sessions ens iniciarem amb els ritmes, passos i entrades d'aquest ball.
(Cal portar calçat de flamenc o similar)

Professora: Irina Gonzalez

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

PM26021

Tardor

Divendres, 19-20 h
Del 2 d'octubre al 27 de novembre

Preu: 48 € // Places: 18

PM26022

Primavera

Divendres, 19-20 h
Del 29 de gener al 9 d'abril

Preu: 54 € // Places: 18

Sevillanes. Nivell 2 i 3

En aquest curs es perfeccionarà i es seguirà aprenent el ball de Sevillanes. Es treballarà la coordinació del cos amb la música, practicant diferents coreografies, figures, ritmes, passos bàsics, entrades...
(Cal portar calçat de flamenc o similar)

Professora: Irina Gonzalez

Organitza: Ass. Cultural Fodansa

PM26023

Tardor

Divendres, 20-21 h
Del 2 d'octubre al 27 de novembre

Preu: 47 € // Places: 18

PM26024

Primavera

Divendres, 20-21 h
Del 29 de gener al 9 d'abril

Preu: 53 € // Places: 18



Cuina

PM26009

Cuina del dia a dia*

La cuina no té secrets, només has de descobrir la màgia dels fogons.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 50 € (45 € sòcies) // Places: 16

Dilluns, 19-21 h

Del 5 al 26 d'octubre

PM26010

Cuina de festes*

S'acosten dies de celebracions i tots volem una taula ben parada.

En aquest curs t'ensenyarem receptes exquisites on aprendreu a preparar des d'uns bons aperitius fins a uns delicats postres perquè no falti de res a la vostra taula nadalenca.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 40 € (35 € sòcies) // Places: 16

Dilluns, 19-21 h

14 i 21 de desembre

PM26011

Cuina d'aprofitament*

En aquest curs t'ensenyarem com combatre el malbaratament alimentari utilitzant creativa i saludablement "el que hi hagi" a la nevera.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 30 € (25 € sòcies) // Places: 16

Dilluns, 19-21 h

11 i 18 de gener





PM26012

Cuina catalana*

En aquest curs aprendrem a cuinar receptes de casa nostra, amb producte local i de temporada, amb l'objectiu de conèixer, estimar i preservar la cuina catalana.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 50 € (45 € sòcies) // Places: 16

Dilluns, 19-21 h

De l'1 al 15 de març

PM26013

Cuina d'estiu*

S'acosta l'estiu i tots volem gaudir de receptes gustoses i refrescants.

Professora: Montse Busquets

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 50 € (45 € sòcies) // Places: 16

Dilluns, 19-21 h

Del 3 al 17 de maig



**Al final de cada sessió es farà un tastet degustació, i avisem als que vulgueu repetir que les receptes són diferents a les de l'any passat!*

Vins i altres begudes



PM26045

Elaboració de Licors amb plantes i fruits

Descobriu la tradició d'elaborar licors casolans amb plantes aromàtiques, fruits i espècies. Coneixereu els productes i les bases per elaborar licors artesans a casa, les tècniques bàsiques de maceració i aromatització, el procés d'elaboració de ratafies i altres licors casolans així com els destil·lats. Es presentaran diferents exemples de maceracions fent tastets comentats de diferents licors casolans i es compartiran receptes i consells pràctics per experimentar amb plantes de temporada. L'activitat combina coneixement etnobotànic, cultura popular i gastronomia tradicional.

Inclou: Licors, envasos i fruits secs per a maridar. Receptes per elaborar licors i ratafies a casa. Material necessari per a que cada participant elabori 4 licors en total (aiguardents varis, aigües, sucres, herbes, espècies i altres)

No inclou 4 pots de vidre de capacitat de 700ml aprox. que cada participant haurà de portar. (2 pots per sessió).

Professor: Judith Ramírez

Organitza: C.C. Pont Major - Pedret

Preu: 36 € // Places: 15

Dijous 18-20 h

5 i 12 de novembre

Natura, ecologia i sostenibilitat

PM26043

Planifica, cuida i treballa el teu hort ecològic

Tant si comences de nou en agricultura ecològica com si ja tens el teu hort des de fa temps, si prèviament el planifiques i prepares bé la terra, podràs treure el màxim profit del teu espai de cultiu.

Vine a rebre la formació necessària per preparar el teu hort, conèixer les feines que se'n desprenen, saber què plantar en cada moment i com cuidar el que plantes de manera ecològica i sostenible.

Professor: Albert Piqué

Organitza: C.C. Pont Major - Pedret

Preu: 46,80 € // Places: 12

Dimarts, 19-20.30 h

Del 2 de febrer al 20 d'abril



Ciència, literatura i pensament



Cultura Italiana (en italià)

Sicília és una cruïlla de pobles, cultures i civilitzacions única a la Mediterrània. En tres monogràfics recorrerem la seva història, la cultura, l'art, la societat...des dels fenicis, grecs, cartaginesos i romans fins al magnífic món àrab i normand de l'edat mitjana, per acabar amb l'esplendor del Barroc i el camí cap a la unificació d'Itàlia, descobrint l'empremta que cada època ha deixat a l'illa.

Professor: Micol Ferretti

Organitza: Ass. Roma Senza Papa

Preu: 80 € // Places: 12

PM26046

Sicília antiga

Dimecres 18.30-20 h

Del 21 d'octubre al 9 de desembre

PM26047

Sicília medieval

Dimecres 18.30-20 h

Del 20 de gener al 10 de març

PM26048

Sicília moderna

Dimecres 18.30-20 h

del 7 d'abril al 26 de maig

Idiomes

PM26038

Anglès bàsic. Nivell 1

Curs dirigit a tots aquells que teniu alguna noció d'anglès a un nivell bàsic A1, on aprendrem a un ritme pausat, treballant coneixements gramaticals i vocabulari en situacions del dia a dia, fent èmfasis en aplicar tot el que anem treballant oralment per mitjà de jocs i "speaking" per perdre la por i llençar-nos a parlar.

Professora: Clara Feliu

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 250 € (240 € sòcies) // Places: 12

Dimecres 18-19.30 h

Del 7 d'octubre al 09 de juny

PM26039

Anglès intermig. Nivell 2

Aquest curs va dirigit als qui ja heu estudiat anglès anteriorment. En aquestes sessions continuarem enfortint aquesta base i avançant per aconseguir entendre i fer-nos entendre en la llengua anglesa, d'una manera amena i distesa sense presses i valorant la part oral.

Professora: Clara Feliu

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 250 € (240 € sòcies) // Places: 12

Dimecres 19.30-21 h

Del 7 d'octubre al 09 de juny





PM26044

Plantes remeieres

Coneixeu les plantes medicinals més habituals del nostre territori i elaboreu-ne remeis. A partir de la tradició popular, sabreu les seves propietats medicinals i maneres senzilles d'utilitzar-les a casa. Materials bàsics inclosos.

Inclou envasos, herbes medicinals, extractes líquids, sòlids i greixos.

Professora: Judith Ramírez Burgada
Organitza: C.C. Pont Major - Pedret
Preu: 21 € // Places: 15

Dijous, 18-20 h
Del 8 al 15 d'octubre



Creixement personal

PM26008

Relaxació i meditació

Realitzarem estiraments suaus adaptats a les necessitats de cada persona i així anirem relaxant el cos.

Farem exercicis amb la respiració i utilitzarem olis essencials per ajudar a relaxar la nostra ment i el nostre cos amb petits automassatges. Infusions, maceracions i decoccions de plantes ens acompanyaran al llarg de les sessions.

Farem meditacions guiades i més coses que anireu descobrint al llarg del curs.

Professora: Laura Sangrà

Organitza: Col. de Dones La Cata del Pont Major

Preu: 150 € // Places: 14

Dilluns, 17-18.30 h

Del 5 d'octubre al 15 de març



Comunicació i noves tecnologies

Cursos organitzats per la Biblioteca Just M.Casero

Lloc: Biblioteca Just M. Casero

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia a la Biblioteca



Biblioteques de Girona

CURS DE MECANOGRAFIA PER A INFANTS I JOVES

IV-Curs 1: Del 16 de setembre al 21 d'octubre
IV-Curs 2: Del 18 de novembre al 13 de gener
Dimecres 18:00 a 19:00 h. Torns de 30 min.

INFORMÀTICA INFANTIL

IV-Curs 1: del 27 d'octubre al 17 de novembre
Horari: Dimarts de 18:00 a 19:00 h

CREACIÓ DE JOCS DE TAULA AMB CANVA

IV-Curs 1: Del 15 al 6 d'octubre
IV-Curs 2: Del 24 de novembre al 2 de gener
Horari: Dimarts de 18:00 a 19:00 h

XARXES SOCIALS

IV-Curs 1: Del 15 al 29 de setembre
IV-Curs 2: Del 13 al 27 d'octubre
Horari: Dimarts de 17:00 a 18:00 h

MÒBIL

IV-Curs 1: Del 16 de setembre al 7 d'octubre
Horari: Dimecres de 17:00 h a 18:00 h

MECANOGRAFIA PER A ADULTS

IV-Curs 1: Del 17 de setembre al 8 d'octubre
IV-Curs 2: Del 15 d'octubre al 12 de novembre
IV-Curs 3: Del 26 de novembre al 17 de desembre
Horari: Dijous de 10:30 h a 11:30 h

TALLER D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

IV-Curs 1: Dimarts 6 d'octubre.
IV-Curs 2: Dimarts 3 de novembre.
IV-Curs 3: Dimarts 24 de novembre.
IV-Curs 4: Dimarts 1 de desembre.
Horari: Dimarts de 17:00 a 18:00 h

CREACIÓ DE DISSENY AMB CANVA

IV-Curs 1: Del 21 d'octubre a l'11 de novembre.
IV-Curs 2: Del 25 de novembre al 16 de desembre
Horari: Dimecres de 17:00 a 18:00 h

T'AJUDEM AMB EL CURRÍCULUM

Demander informació al taulell.

AULA OBERTA

Adreçat a adults.
Cal inscripció prèvia, sessions de 30 minuts.
Dimarts de 16:00 a 17:00 h i de 19:00 a 20:00 h
Dimecres de 16:00 a 17:00 h i de 19:00 a 20:00 h
Dijous de 10:00 a 10:30 h i d'11:30 a 12:00 h



Memòria i reforç de la llengüa

PM26042

Taller de memòria

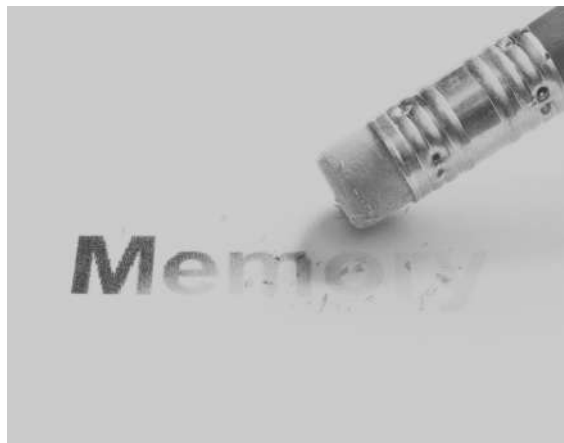
Un espai amè, distès i de trobada, destinat a les persones majors de 65 anys, en el que es fan exercicis i activitats per prevenir la pèrdua de memòria, mantenir-la activa i estimular la ment.

Organitza: C. C. Pont Major - Pedret

Preu: 15 € // Places: 10

Dimarts, 15.30-16.30 h

Del 6 d'octubre al 8 de juny



Activitats per a la gent gran

Trobareu tota la programació per Gent Gran al Díptic Trimestral de l'Ass. de Gent Gran La Unió de Pont Major.



Gimnàs per a la gent gran

Dilluns 9.15-10.15 h

D'octubre a juny

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió



Bingo per a la gent gran

Dimecres de 17 a 19h.

D'octubre a juny

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió



Activitat física al Parc de Salut

Divendres a les 9h

D'octubre a juny

Organitza: DIPSALUT



Balls per a la gent gran

Dissabtes, 17-20 h

Quinzenal

Organitza: Ass. de Gent Gran La Unió

Espais de trobada, comunitat i cultura



Tardes de fils i agulles

Espai de trobada de dones cosidores. El fil i l'agulla no només uneixen teixits, sinó també històries, experiències i amistats.

Dimecres de 16 a 18 h al Centre Cívic. Octubre a juny



Batucada Tomba Tambors del Pont Major

Grup de percussió per infants i joves de 5é de primària a 2n d'ESO. A ritme del tambor aprendran música, rítmica i coordinació per acompanyar i fer ballar a la Gegantona. Activitat gratuïta. Inscripcions al Centre Cívic

Dimarts de 17.15 a 18.15 h. A partir del 6 d'octubre. Assaigs a l'Escola Carme Auguet



Ludosala

Un espai lúdic, familiar i obert a tothom, per compartir la tarda del dissabte jugant a jocs de taula de tota mena: clàssics, moderns, d'enginy, d'estratègia i de construcció.

Dissabtes, 17 a 19 h al Centre Cívic. 24/10, 7/11 i 19/12 de 2026 i 9/01, 20/02, 13/03 i 10/04 de 2027



Cicle de natura en família

Sortides i activitats de descoberta dels espais naturals del barri en família. Més informació <https://www.sorellona.org/>

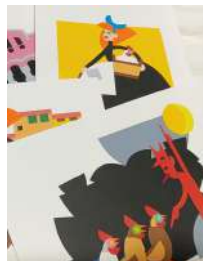
3/10, 17/10, 6/11, 20/11 de 2026 i 21/01, 10/04, 29/04, 8/05, 22/05 de 2027



Fira del Pont Major

Celebrem la 3a edició de la Fira del Pont Major per donar el tret de sortida al curs 2026-2027 amb les entitats del barri, música en directe, activitats i propostes per a tota la ciutadania.

Dissabte 19/09 a les 11 h davant Institut Narcís Xifra



Gegantona i Llegendes del Pont

La Majordoma és la gegantona del barri del Pont Major, inspirada en la llegenda de la Majordoma de la plaça de l'Om. Creada l'any 2023 per la Colla de la Gegantona de l'AVV del Pont Major, s'ha convertit en un dels símbols de la cultura popular i de l'identitat del barri. Aquesta i altres llegendes del Pont Major les trobareu en el "Llibre de les llegendes".



Destil·lant Dansa

Per celebrar el Dia Internacional de la Dansa (30 d'abril), del 26 d'abril al 15 de maig s'organitzen mostres de dansa, espectacles, portes obertes i ballades. La programació culminarà el 15 de maig amb una jornada de cloenda al Centre Cívic.

Segueix tota la programació <https://destillantdansa.com/>

Propera edició: primera quinzena de maig 2027



Pont Major, un barri entre dos ponts

Visita Guiada: Un recorregut per conèixer la història, el patrimoni cultural i la importància de Pont Major per a la Ciutat de Girona.

Consulta les properes sortides al Centre Cívic Pont Major



Documentals de Pont Major

Descobreix el patrimoni modernista i les memòries dels pontencs a través dels documentals "Modernisme i indústria a Pont Major. Records de Can Regàs" i "Preservem la memòria".

Enllaç: <https://web.girona.cat/ccivics/pontmajor/inici>



Exposicions

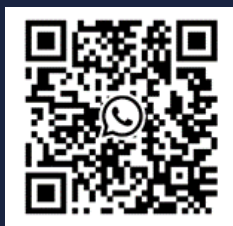
Si ets artista del barri i busques un espai per exposar-hi, posa't en contacte amb nosaltres per correu:

ccpontmajor@ajgirona.cat

Informació de les activitats

Pots consultar tota la programació de les activitats culturals i comunitàries del centre cívic a l'agenda web www.girona.cat/agenda o al Centre Cívic www.girona.cat/ccivics/pontmajor/inici

També et pots subscriure al nostre butlletí mail (QR a l'Esquerra) i al grup de difusió de Whatsapp del centre cívic (QR a la dreta)



Preinscripcions de l'1 al 15
de setembre de 2026
girona.cat/inscripcions



Entitats Vinculades al Centre Cívic

Entitats del barri

- Associació de Veïnes i Veïns del Pont Major
- Associació de Jubilats i Gent Gran la Unió del Pont Major
- Col·lectiu de dones La Cata
- Associació de Dones pel Diàleg Intercultural
- Xarxa de Dones del Món del Pont Major
- Associació Kerunta en Família

Altres entitats

- Associació Cultural Art-Crea
- Associació d'Art BlauBlau
- Associació Fodansa
- Associació Cultural Jazz de Girona
- Associació La Sorellona
- Roma Senza Papa
- Associació Inund'art
- Associació Ludus Mundi
- Associació Foca Broma

Segueix-nos

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

Serveis del Centre Cívic

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

Serveis Municipals al Barri

- SBAS. Servei Bàsic d'atenció Social
 - Per demanar cita prèvia cal trucar per telèfon de dilluns a divendres de 9 a 15 h al 972 419 404
- OAMR. Oficina d'assistència en matèria de Registre.
 - Divendres de 9 a 14 h. Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat
- Agent Cívic del Barri
- Servei municipal d'ocupació. Dimarts i dimecres, 9-13 h
- Servei d'orientació i atenció a famílies. Dimarts 10-13 h



Centre Cívic Pont Major

Centre Cívic Pont Major - Pont Major 67-73 - 17007 Girona
ccpontmajor@ajgirona.cat
972 205 244

Atenció al Públic:

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

Dissabte de 10 a 13 h.

Agost tancat.

