

Cursos i tallers

Programació 2025-2026



Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal

Coneixes tots els equipaments socials del sector centre?

Centre Cívic

CENTRE CÍVIC BARRI VELL

C. Cort Reial, 7 - 17004 (Girona)

Tel. 972 010 005

ccbarrivell@ajgirona.cat

Espais Cívics

ESPAI CÍVIC MERCADAL

Pl. Jordi de Sant Jordi, 1 -

17001 (Girona)

T. 972 419 051

ecmercadal@ajgirona.cat

ESPAI CÍVIC LA ROSALEDA

C. Passeig de la Devesa, 1 -

17001 (Girona)

T. 654 464 482

parcdevesa@gmail.com

Locals Socials

LOCALS SOCIALS DE SANT DANIEL

C. de les monges, 18 - 17007 (Girona)

lavalldesantdaniel@gmail.com

CREC DE SANT DANIEL

C. del Segle XVI, 1 - 17007 (Girona)

lavalldesantdaniel@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE TORRE GIRONELLA

C. Torre Gironella, 102 - 17007 (Girona)

aavvtg@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE LA TORRASSA

Pujada de la Torrassa, 32 - 17007 (Girona)

torrassagirona@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE VISTA ALEGRE-CARME

Ptge. Picapedrers, 1 - 17004 (Girona)

C. Morató i grau, 8 - 17004 (Girona)

vistalegre.gi@gmail.com

LOCAL SOCIAL DE PEDRERES-FORA MURALLA

Jardins Fora Muralla, s/n - 17004 Girona

avlespedreresfm@gmail.com

Centre Cívic Barri Vell - Mercadal



Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal



Cursos i tallers

Nadons	4
Activitats en família	5
Infantil i juvenil	6
Adults	
• Activitat física	8
• Dansa i Ball	10
• Música	12
• Cuina	12
• Creixement personal	13
• Idiomes	14
• Ciència, literatura i pensament	15
• Nove tecnologies i robòtica	16

*CREIXEM JUNTS ESPai NADÒ

Espai respectuós, acollidor i gratuït
per a famílies amb infants de 0-3 anys

DILLUNS 17.15 - 18.30H

Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

Tallers a càrrec dels professionals
del CAP Sta. Clara, CDIAP i Magda Fontanet.

INSCRIPCIONS GRATUÏTES a través de
www.girona.cat/agenda

Inscriu-te al canal de difusió per rebre
informació i recordatoris!



Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal



Institut Català de la Salut
CAP Santa Clara

GRUP



Fundació Ramon Noguera

activitats en família

MÚSICA



MUSIC'ART NADONS (6 mesos-3 anys)

Sessions setmanals per compartir en família la música, la dansa, l'expressió corporal, el joc i l'espontaneïtat. Espai on riure, ballar, jugar, expressar emocions, cantar cançons i tocar instruments.

Cal fer una inscripció per a cada infant (aniran acompanyats d'un adult).

De l'1 d'octubre de 2025 al 27 de maig de 2026

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 210 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: Ass. Cultural Art Crea

BV25001 Grup 1: Dimecres de 16 a 16.45 h

BV25002 Grup 2: Dimecres de 17 a 17.45 h

BV25003 Grup 3: Dimecres de 18 a 18.45 h

activitats en família

IDIOMES



CREATIVITAE KIDS. 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. Introduïrem l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides. *Let's get creative!*

OBSERVACIONS: Material inclòs. Cal fer una inscripció per a cada infant. Aniran acompanyats d'un adult.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2025

BV25008 Per infants d'I2 (2 anys)

Dimarts de 16.25 a 17.10 h

BV25009 Per infants d'I3 a I4 (3-4 anys)

Dimarts de 17.15 a 18 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 200 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Ass. The Hub Girona



ART PER INFANTS

Aprendrem i experimentarem amb les diferents tècniques artístiques com per exemple: el dibuix, la pintura, l'escultura i el gravat, entre altres.

El taller consisteix a descobrir i desenvolupar la capacitat creadora, utilitzar una varietat de materials i implementar diferents tècniques artístiques. Aprendre fent, mirant i explorant, tot de manera lúdica.

No es requereixen coneixements previs.

OBSERVACIONS: És necessari portar davantal o una samarreta.

BV25006 GRUP DE 6 A 8 ANYS - Dilluns de 17.30 a 18.45 h

BV25007 GRUP DE 9 A 13 ANYS - Dilluns de 19 a 20.20 h

Del 2 d'octubre de 2024 a l'11 de juny de 2025

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 155 €

Tallerista: Mailen Navas

Ho organitza: Ass. d'Art Blau Blau



BV25010 CREATIVE KIDS. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès
Per infants d'15 a 1r de primària (5-6 anys)

Voleu que els vostres nens desenvolupin la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat a través d'activitats divertides.

OBSERVACIONS: Material inclòs. Cal fer una inscripció per a cada infant. No van acompanyats de l'adult.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 18.05 a 18.50 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 195 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Ass. The Hub Girona



BV25011 CRAFTY KIDS. ARTS PLÀSTIQUES EN ANGLÈS

Per infants de 1r a 3r de primària (6-8 anys)

Vols dibuixar, pintar i practicar l'anglès a la vegada? Vine a desenvolupar la teva part creativa i artística amb una il·lustradora mentre practiques anglès.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 17.15 a 18.15 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 185 €

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

BV25012

ARTY TWEENS. ARTS PLÀSTIQUES EN ANGLÈS

Per infants de 4t a 6è de primària (9-10 anys)

Voleu que els vostres nens desenvolupin la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? Aquesta és l'activitat perfecte per a vosaltres. És l'edat ideal per absorbir l'anglès amb naturalitat.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 185 €

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

infantil i juvenil (3-17 anys)

Dansa i ball



DANSA CREATIVA EN ANGLÈS

Descobreix el plaer de moure's a través del joc, la música i la imaginació. En aquest taller, els infants exploren el moviment lliure i expressiu mentre desenvolupen la creativitat, la coordinació i l'autoconfiança.

OBSERVACIONS: Els participants al taller han d'anar amb roba còmode, descalços o mitjons antilliscants.

Del 6 d'octubre de 2025 a l'1 de juny de 2026

BV25045 De 5 a 6 ANYS - Dilluns de 17 a 17.45 h

BV25046 De 7 a 8 ANYS - Dilluns de 17.45 a 18.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 190 €

Tallerista: Elinor Vaisman

Ho organitza: PleCs Dance Association



BV25030 REMEIS NATURALS PER A CADA ESTACIÓ

Cicle de 4 tallers per cuidar-te de manera natural, senzilla i a l'abast de tothom. T'imagines poder preparar els teus propis remeis amb ingredients naturals? Amb aquest cicle de 4 tallers estacionals, aprendrem com la natura ens acompanya a cuidar-nos tot l'any, de forma pràctica, econòmica, amb plantes medicinals i ingredients 100% naturals.

Del 17 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Divendres de 17 a 19 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 75 € (20 € per monogràfic)

Tallerista: Cristina Bell-Lloch

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

BV25030a

TARDOR - 17 d'octubre de 2025

BV25030b

HIVERN - 28 de novembre de 2025

BV25030c

PRIMAVERA - 13 de març de 2026

BV25030d

ESTIU - 12 de juny de 2026

adults

ACTIVITAT FÍSICA



MOVE AND FLOW

T'agradaria fer exercici i practicar l'anglès alhora?. Es treballarà amb el propi pes del cos a través de circuits incloent postures de ioga (assanes). Cada setmana el focus serà diferent, per exemple equilibris, flexibilitat o circulació. Aprofitaràs encara més el temps ja que les sessions estaran dirigides en anglès però no cal un nivell alt. *Let's move and flow!*

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, aigua i tovallola.

BV25015

AUTUMN – *Del 6 d'octubre de 2025 al 2 de febrer de 2026*

BV25016

SPRING – *Del 9 de febrer a l'1 de juny de 2026*

Dimarts de 12 a 13.15 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 110 €

Tallerista: Sam Collet

Ho organitza: Ass. The Hub Girona



IOGA KUNDALINI

Una proposta per cuidar-te des de dins i des de fora.

Et convidem a descobrir un tipus de ioga que no només treballa el cos, sinó que també aporta claredat mental, equilibri emocional i una energia renovada per al teu dia a dia. Les sessions combinen pràctiques corporals variades i dinàmiques, respiració conscient, mantres i espais de silenci.

NOTA: Si sents una impossibilitat física important consulta'ns per valorar si aquesta proposta és per a tu.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, manta i coixí.

BV25022

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026 - Dimarts de 17.30 a 19 h

BV25023

De l'1 d'octubre de 2025 al 27 de maig de 2026 - Dimecres de 9.30 a 11 h

BV25025

Del 2 d'octubre de 2025 al 28 de maig de 2025 - Dijous de 17.30 a 19 h

*Lloc: **C.C. Barri Vell***

Preu: 260 €

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

BV25024

IOGA PER EMBARASSADES

Un espai íntim, segur i càlid per cuidar-te i preparar-te. Et proposem un espai per parar, escoltar-te i reconnectar amb el que necessites en aquest moment únic. Un temps per cuidar-te a tu i cuidar-vos a tots dos - tu i el teu bebè. Treballarem la força física i, sobretot, la resistència mental, la mobilitat de la pelvis, la consciència postural per suavitzar molèsties i ens prepararem per al part i el postpart,... I a més, formaràs part d'una petita xarxa de dones que estan vivint el mateix moment vital. Un espai per compartir, créixer i sostenir-nos plegades. Molt més que ioga.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, manta i coixí.

De l'1 d'octubre del 2025 al 27 de maig de 2025

Dimecres d'11.15 a 12.30 h

*Lloc: **C.C. Barri Vell***

Preu: 105 € / trimestre

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva



BV25026 RESPIRACIÓ CONSCIENT

Un curs dedicat a donar la importància que es mereix la respiració conscient. Els beneficis són molts i abasten l'àmbit físic, emocional i mental, ajudant-nos a ser més eficaços i a optimitzar la nostra resposta davant del ritme accelerat, la quantitat d'estímul i la incertesa que ens envolten avui dia. Et convidem a reservar una hora a la setmana per experimentar en primera persona què pot fer per tu la teva respiració, de manera vivencial i transformadora.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, coixí i manta (també es pot fer amb cadira)

De l'1 d'octubre del 2025 al 27 de maig de 2025

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 105 € / trimestre

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

adults DANSA I BALL



BV25036 CARIBBODY

A través dels exercicis d'expressió corporal, d'humor gestual, aeròbics i ritmes cubans, caribenys i latinoamericans tonifiquem el cos, combatem l'estrès, la cel·lulitis, aprenem a ballar i elevem l'autoestima.

Del 7 d'octubre de 2025 al 28 de maig de 2025

Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h

Lloc: **C.C. Barri Vell**

Preu: 280 €

Tallerista: Amparo Parra

Ho organitza: Ass. Cubana – Catalana de Dones (ASCUCAD)



BV25037 JAZZ STEPS

Aquest curs està pensat per aquelles persones que volen aprendre a ballar Jazz Steps (que també es poden aplicar al lindy). És una bona opció també pels que vulguin ballar però no tinguin parella per apuntar-se.

INSCRIPCIÓ: www.jazzdegirona.com

Del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2025 - Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 60 €

Tallerista: Albert Vallverdú

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

LINDY HOP

Aquest curs està pensat per aquelles parelles que han fet el curs de principiants i volen seguir aprenent a ballar Lindy Hop.

INSCRIPCIÓ: www.jazzdegirona.com

BV25038 INTERMIG 2 - Dilluns de 20.30 a 21.30 h

BV25039 INTERMIG 1 - Dilluns de 19.30 a 20.30 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre de 2025

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 60 €

Talleristes: Albert Vallverdú i Gemma Franco

Ho organitza: Ass. Cultural Jazz de Girona

IMPRO DANCE

Una proposta inclusiva per explorar el moviment amb llibertat i creativitat. Amb guiatge proper i exercicis d'improvisació, connectem amb el cos, l'escolta i el plaer de moure'ns sense judicis.

OBSERVACIONS: Els participants al taller han d'anar amb roba còmode, descalços o mitjons antilliscants.

BV25047 +26 ANYS - Del 6 d'octubre de 2025 a l'1 de juny de 2026
Dilluns de 19 a 20.30 h

BV25048 +60 ANYS - Del 3 d'octubre de 2025 al 5 de juny de 2026
Divendres de 10 a 11.30 h

Lloc: C.C. Barri Vell

Preu: 279 €

Talleristes: Elinor Vaisman i Mizar Martínez

Ho organitza: PleCs Dance Association

**UKELELE HUB en ANGLÈS**

Vols tocar l'ukelele i millorar l'anglès alhora? Vine a aprendre l'ukelele, i a conèixer altra gent mentre practiques l'anglès. A més de la tècnica, s'ampliarà el repertori de cançons d'una gran varietat d'estils i èpoques. Curs majoritàriament en anglès però també amb elements d'altres idiomes (lletres, llenguatge musical, etc...). Si comences des de zero, aquest és el teu grup! Compartirem la passió per a la música mitjançant aquest instrument tan petit i gran a la vegada! Let's ukulele!

OBSERVACIONS: Nivell d'anglès: Elemental - Intermedi

Del 4 d'octubre 2025 al 13 de juny del 2026

BV25017 **NIVELL 0** - Dissabtes QUINZENALS de 12 a 13 h

BV25018 **NIVELL 1** - Dissabtes QUINZENALS d'11 a 12 h

BV25019 **NIVELL 2** - Dissabtes QUINZENALS de 10 a 11 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 110 €

Tallerista: Dídac Boïgas

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

**BV25028** **CUINA DE TEMPORADA: ALIMENTACIÓ CONSCIENT PER A CADA ESTACIÓ**

T'agradaria conèixer quins són els aliments de temporada i de proximitat de cada estació? Ho descobrim plegades: identificarem els productes propis del moment, les seves propietats específiques i com poden beneficiar el nostre cos i estat d'ànim. La natura, sàvia com és, ens ofereix exactament el que necessitem en cada moment de l'any. Aprendre a escoltar-la, a aprofitar al màxim els nutrients dels aliments i a cuinar receptes senzilles, saboroses i fàcils d'integrar en el teu dia a dia. Prepararem dos plats i unes postres, i alguna recepta extra sorpresa, per inspirar-te i gaudir.

Del 18 d'octubre de 2025 al 13 de juny de 2026

Dissabtes mensuals de 10.30 a 12.30 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 165 €

Tallerista: Cristina Bell-lloc

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva



BV25029 CUINEM EN FAMÍLIA: ALIMENTACIÓ SALUDABLE (A PARTIR DE 5 ANYS)

Una activitat per gaudir, aprendre i cuinar plegats!
Una proposta pensada perquè grans i petits pugueu passar una bona estona junts, mentre aprenem a cuidar-nos a través de l'alimentació. Receptes fàcils que podreu repetir a casa sense complicacions. Mentre cuinem, parlem d'aliments, hàbits saludables i maneres creatives d'introduir fruites, verdures i altres ingredients nutritius en el dia a dia.

Del 25 d'octubre de 2025 al 23 de maig de 2026

Dissabte mensuals de 10.30 a 12.30 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 165 €

Tallerista: Cristina Bell-lloch

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva



INTRODUCCIÓ AL LLENGUATGE SENSORIAL

T'atrau el món dels sentits i la seva capacitat per comunicar allò que les paraules no poden? Vols experimentar amb dinàmiques creatives que estimulin la percepció, el cos i la intuïció?

BV25004 NOVEMBRE: *8 de novembre de 2025 - Dissabte de 10 a 13 h*

BV25005 GENER: *17 de gener de 2026 - Dissabte de 10 a 13 h*

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: 20 €

Tallerista: Raquel Moron

Ho organitza: Ass. Cultural Art-Crea

BV25049 MEDITACIÓ I CHIKUNG

L'activitat consisteix en 30 minuts de chikung i 30 minuts de meditació.

OBSERVACIONS: Cal portar màrrega i coixí per la meditació

Inscripcions actives a partir del 17 de setembre

Del 6 d'octubre de 2025 a l'1 de juny de 2026

Dilluns de 19 a 20 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: Gratuït

Ho organitza: AV del Barri Vell

**BV25027 XACRES**

Xacres en el dia a dia, 7 portes cap a tu. En aquest monogràfic descobriràs 7 aspectes essencials de la teva realitat quotidiana que potser mai no haves observat amb tanta profunditat. Són aspectes que mereixen la teva atenció i cura conscient per potenciar el teu benestar integral.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega, coixí i manta (variant amb cadira)

Del 7 de novembre de 2025 al 13 de gener de 2026

Divendres de 17 a 19 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 165 €

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: Ass. Spiral. Conciència i Salut Preventiva

**TALK AND CREATE: CONVERSA I CREATIVITAT EN ANGLÈS**

Vols baixar el ritme i guardar una estona setmanal per a tu i practicar l'anglès alhora? Amb una professora nord-americana explorarem l'anglès a través d'activitats creatives, manualitats, música, moviment, textos i jocs.

BV25013 AUTUMN - *Del 7 d'octubre del 2025 al 3 de febrer del 2026*

BV25014 SPRING - *De l'10 de febrer al 26 de maig de 2026*

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Lloc: **C. C. Barri Vell**

Preu: 80 €

Tallerista: Melanie Schroeder

Ho organitza: Ass. The Hub Girona

WALK AND TALK

BV25020 Vols fer exercici i practicar l'anglès alhora? Caminem i parlem! Explorem la ciutat de Girona i els voltants, ens posem en forma i prenem l'aire fresc mentre parlem de diferents temes. Aprofitem i al màxim el temps i gaudim!

BV25021

AUTUMN - *Del 6 d'octubre 2025 al 2 de febrer 2026*

SPRING - *Del 9 de febrer a l'1 de juny del 2026*

Dilluns de 10.45 a 12.15 h

Lloc: **C. C. Barri Vell i per diferents indrets de la ciutat**

Preu: 135 €

Tallersita: Ruth Sharp

Ho organitza: Ass. The Hub Girona



ITALIÀ

Es tracta d'un curs d'idioma en italià on practicarem, sobretot, la part oral i intentarem conèixer més de prop la cultura italiana.

BV25034 **NIVELL 1 (BÀSIC) - Divendres de 10 a 11.30 h**

BV25035 **NIVELL 2 (AVANÇAT) - Divendres d'11.30 a 13 h**

Del 3 d'octubre 2025 al 5 de juny 2026

*Lloc: **C. C. Barri Vell***

Preu: 292,50 €

Tallersita: Micol Ferretti

Ho organitza: Ass. Roma Senza Papa

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT



CLUB DE CULTURA ITALIANA

Es tracta d'un club de cultura italiana, en català, principalment de història i d'història de l'art. El tallerista introdueix el tema i dirigeix la conversa a l'aula. Els participants preparen material a casa cada setmana.

BV25031 **EN CATALÀ**

Dilluns de 18.30 a 20 h - Del 6 d'octubre 2025 a l'1 de juny del 2026

BV25032 **EN ITALIÀ**

Dimarts de 18.30 a 20 h - Del 7 d'octubre 2025 al 2 de juny del 2026

*Lloc: **C. C. Barri Vell***

Preu: 302,25 €

Tallerista: Micol Ferreti

Ho organitza: Ass. Roma Senza Papa

BV25033 **HISTÒRIA DE L'ART ITALIÀ**

Es tracta d'un curs d'història de l'art italià. Cada trimestre serà interessant fer un recorregut durant un període específic, analitzant estils, obres i autors rellevants en aquell moment.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 17 a 18.30 h

*Lloc: **C. C. Barri Vell***

Preu: 150 €

Tallerista: Micol Ferreti

Ho organitza: Ass. Roma senza Papa

**BV25040 DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL**

Començarem amb els passos bàsics: conèixer el dispositiu mòbil, familiaritzar-nos amb les icones que veiem en pantalla i aprendre a carregar i a utilitzar el mòbil per a connectar-nos amb les altres persones. Usem les tecnologies digitals de forma esporàdica: descobrim el mòbil, la primera trucada, que hi ha algú?, el poso al meu gust i activo el wifi!,...

Del 4 de novembre de 2025 al 23 de desembre de 2025

Dimarts de 10 a 12 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: Gratuït

Ho organitza: Nascor Formación, S.L.

BV25041 ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL

Ens familiaritzarem amb el món dels correus electrònics. Aprendrem a crear i configurar un compte de correu, a enviar i rebre missatges i a gestionar els nostres contactes de manera fàcil i segura. Ens endinsarem en el món de la fotografia digital. Després, navegarem pel vast món d'internet. Finalment, ens centrarem en les bones maneres a la xarxa i en la ciberseguretat.

Del 3 de febrer de 2026 al 24 de març de 2026

Dimarts de 10 a 12 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: Gratuït

Ho organitza: Nascor Formación, S.L.

BV25042 ENS ENDINSEM EN EL MÓN DIGITAL

Aprendrem a utilitzar el nostre mòbil com una eina útil per planificar sortides i excursions. Després, veurem com el nostre mòbil pot centralitzar moltes de les nostres tasques quotidianes: des de recordar-nos les visites al metge, fins a dur a terme gestions bancàries i compres en línia. Aprendrem a organitzar i compartir fotografies i vídeos. Finalment, descobrirem com el nostre mòbil pot convertir-se en un centre d'entreteniment personal, que ens permet gaudir de les nostres sèries preferides, música, pel·lícules i fins i tot llibres, tot en un sol lloc.

Del 7 d'abril al 26 de maig de 2026

Dimarts de 10 a 12 h

Lloc: C. C. Barri Vell

Preu: Gratuït

Ho organitza: Nascor Formación, S.L.

Espai Cívic Mercadal



Cursos i tallers

Adults

• Activitat física	18
• Dansa i Ball	22
• Dibuix i pintura	24
• Teatre i arts escèniques	25
• Idiomes	25
• Cuina	28
• Memòria i reforç de la llengua	28
• Fotografia i Audiovisual	29
• Escacs i Jocs de taula	29



BALL I TONIFICACIÓ

Classes de gimnàstica de manteniment, coordinació, equilibri i ball.

OBSERVACIONS: Cal portar roba còmoda i calçat esportiu.

BV25201

DILLUNS - *Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026*
Dilluns de **20 a 21 h**

BV25202

DIMECRES - *Del 8 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026*
Dimecres de **15.30 a 16.30 h**

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Tallerista: Susana Amaya

Preu: 150 € (130 €/socis)

Ho organitza: AV del Mercadal

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Curs orientat a persones que vulguin millorar el CORE (abdominals, lumbars, diafragma i sòl pèlvic) en base a exercicis respiratoris i posturals.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega. No es pot fer en cas de patologia coronària, ni embarassades.

BV25203

DILLUNS - *Del 7 d'octubre de 2024 al 9 de juny de 2025*
Dilluns de **15.30 a 16.30 h**

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

BV25204

DIJOUS - *Del 2 d'octubre de 2024 al 12 de juny de 2025*
Dijous de **18.30 a 19.30 h**

Lloc: **Centre Cívic Barri Vell**

BV25205

DIVENDRES - *Del 3 d'octubre de 2025 al 05 de juny de 2026*
Divendres de **15.30 a 16.30 h**

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Laia Juanals

Ho organitza: AV del Mercadal



EXERCICI DE FORÇA

L'objectiu del curs és millorar el to i la força muscular dels participants mitjançant exercicis amb i sense material.

OBSERVACIONS: Cal portar màrfega. Qui en tingui, pot portar peses.

BV25206 **DILLUNS** – *Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026*
Dilluns de 16.30 a 17.30 h

BV25207 **DIVENDRES** - *Del 3 d'octubre de 2025 al 5 de juny de 2026*
Divendres de 16.30 a 17.30 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Laia Juanals

Ho organitza: AV del Mercadal

HATHA IOGA

Descobreix els beneficis del Hatha ioga a la vida diària. A través de diferents tècniques com postures, respiració conscient, meditació i relaxació retrobarem el nostre equilibri, flexibilitat i un major benestar. Regala't un espai per estar amb tu mateix/a!

OBSERVACIONS: Cal dur màrfega.

BV25208 **DIMECRES** – *De l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026*
Dimecres de 15.15 a 16.30 h

BV25209 **DIJOUS** – *Del 2 d'octubre de 2024 al 4 de juny de 2026*
Dijous de 9.30 a 10.45 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Anna Grabalosa

Ho organitza: AV del Mercadal



BV25210 QIGONG MÈTODE COR DEL TAO (TXIKUNG)

Amb aquest mètode utilitzarem el moviment corporal per regular els òrgans i les emocions, aconseguint un major equilibri i benestar en el dia a dia.

De l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

Dimecres de 16.30 a 17.30 h

*Lloc: **Espai Cívic Mercadal***

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Anna Grabalosa

Ho organitza: AV del Mercadal

PILATES

Classes de gimnàstica de manteniment, coordinació, equilibri i ball.

BV25211 DIMECRES MATÍ - *De l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026*
Dimecres d'11.30 a 12.30 h

BV25212 DIMECRES TARDA – *De l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026*
Dimecres de 18 a 19 h

BV25213 DIJOURS – *Del 2 d'octubre de 2025 al 4 de juny de 2026*
Dimecres de 19 a 20 h

*Lloc: **Espai Cívic Mercadal***

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Olga del Río

Ho organitza: AV del Mercadal



IOGA SUAU

Amb el ioga poden corregir-se molts dels problemes associats amb l'edat com són l'insomni, la falta d'iniciativa, circulació insuficient, problemes digestius, estimular la flexibilitat muscular i corregir la postura ajudant a millorar l'estat físic. Practicar ioga ajuda també a obtenir més energia i tenir una actitud més positiva davant la vida.

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys.

OBSERVACIONS: Cal portar estoreta i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV25242

DIMARTS – *Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026*

Dimarts de 10 a 11.15 h

BV25243

DIMECRES – *De l'1 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026*

Dimecres de 10 a 11.15 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Francina Ruano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

ESQUENA SANA

Farem moure el cos de manera suau, respectant les possibilitats motrius de cadascú. Mitjançant exercicis variats de ioga, pilates, i consciència corporal per treballar tot el cos. Es busca guanyar consciència corporal i del moviment.

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys.

OBSERVACIONS: Cal portar roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal. Per a més informació podeu trucar al 972 419 051 o bé enviar un correu electrònic a aggmercadal@gmail.com.

BV25244

DIMARTS – *Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026*

Dimarts de 16 a 17 h

BV25245

DIJOUS – *Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026*

Dijous de 12.15 a 13.15 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Sílvia Wang

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

adults

ACTIVITAT FÍSICA



GIMNÀS SUAU

Exercicis variats, aptes per tothom per treballar el cos en el seu conjunt. Es busca mantenir el cos, el to muscular, la flexibilitat i la coordinació. Farem servir diferents elements, com cadires, pilotes, peses...

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal portar roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

DIMARTS – Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimarts de 17 a 18 h

DIJOUS – Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Dijous de 11.15 a 12.15 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Sílvia Wang

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV25246

BV25247

adults

DANSA i BALL



COUNTRY TRADICIONAL

Vols ballar, memoritzar i conèixer gaudint del ball? Vine i aprèn els passos i moviments de la típica música Country. Passaràs una bona estona fent exercici físic i la memòria, sense cap preocupació.

BV25221 NIVELL INICIACIÓ – De l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

Dimecres de 20 a 21 h

BV25220 NIVELL MIG – Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Dilluns de 20 a 21 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 150 € (130 €/socis)

Tallerista: Teia Planas

Ho organitza: AV del Mercadal



BALL EN LÍNIA (GENT GRAN)

El ball en línia és un ball sense parella però grupal. Aprèn a diferenciar els diferents ritmes: bachata, rock, fox, cumbia, cha-cha, vals, tango, salsa ...

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys.

OBSERVACIONS: Cal portar calçat i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

NIVELL 0 – Dilluns de 12 a 13 h

NIVELL 1 – Dilluns d'11 a 12 h

NIVELL 2 – Dilluns de 10 a 11 h

BV25235
BV25236
BV25237

Del 2 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

NIVELL 1 – Divendres de 12 a 13 h

NIVELL 2 – Divendres d'11 a 12 h

NIVELL 3 – Divendres de 10 a 11 h

BV25238
BV25239
BV25240

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 70 €

Tallerista: Teresa Micaló

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV25041 BALLA I RIU (GENT GRAN)

Ens divertirem aprenent coreografies senzilles i gaudint de molta música tot millorant la postura, la circulació cardiovascular i l'autoestima.

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys

OBSERVACIONS: No és necessari tenir nivell alt de dansa. Cal portar calçat i roba còmode. Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimarts d'11.30 a 12.30 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 100 €

Tallerista: Franscina Ruano

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



BV25250

URBAN SKETCHING

Vols aprendre a capturar l'essència dels carrers amb traç i aquarel·la? Uneix-te al nostre taller d'Urbansketching i descobreix com transformar qualsevol racó urbà en una obra d'art!

Descobrirem racons nous i aprendrem a mirar l'entorn amb ulls creatius. Apte per a tots els nivells - només cal ganes de dibuixar i deixar-se inspirar

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 3 d'octubre de 2025 al 5 de juny de 2026

Divendres d'11 a 12.30 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 80 €

Tallerista: Montserrat Planas

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV25251

PÍNDOLES DE COLOR

Vols experimentar amb el color de forma lliure, creativa i divertida? Les Píndoles de Colors son petites sessions artístiques on jugarem amb formes, textures i emocions a través de la pintura.

Experimentarem amb noves tècniques com les tintes, el guaix, l'aquarel·la i molt més.

Apte per a tots els nivells, només cal venir amb ganes de deixar-te portar. Ideal per desconnectar, activar la creativitat i gaudir del moment.

EDAT RECOMANADA: Majors de 63 anys

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Dilluns d'11.30 a 13 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 80 €

Tallerista: Montserrat Planas

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



INICIACIÓ A LA TÈCNICA VOCAL I INTERPRETACIÓ

Estàs interessada en la veu? El teu aparell fonador? Saps com funciona? Cantes? Fas teatre, doblatge, recites poesia, parles en públic i t'interessa poder interpretar i expressar sentiments? Vols que els teus textos siguin emocionants? Les teves cançons estiguin interpretades?

Participa en el taller d'iniciació a la interpretació i tècnica vocal. Aprendre com funciona el nostre aparell fonador i agafarem eines per a tenir salut vocal al mateix temps que nodrirem els textos/ cançons d'emocions.

BV25233

NIVELL 1 - Dimarts de 17 a 18.30 h

BV25234

NIVELL 2 - Dimarts de 18.30 a 20 h

Del 7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

*Lloc: **Espai Cívic Mercadal***

Preu: 135 € (110 €/socis)

Tallerista: Irene Blanco

Ho organitza: AV del Mercadal



BV25252

CATALÀ NIVELL 1 (GENT GRAN)

Curs de català bàsic per a tothom, practicarem l'escriptura i la parla.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Dijous de 10 a 11.25 h

*Lloc: **Espai Cívic Mercadal***

Preu: 10 €

Tallerista: Carme Pagès

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



ANGLÈS (GENT GRAN)

Classes de nivells diferents, on aprendrem a parlar (speaking) i a entendre (listening) la llengua anglesa. Perd la por a parlar Anglès!

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

NIVELL 0 – Dimecres de 17.30 a 19h

De l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

Lloc: Espai Cívic Mercadal

BV25254

NIVELL 1 – Dimecres de 16 a 17.30 h

De l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

Lloc: Espai Cívic Mercadal

BV25255

NIVELL 2 – Dijous de 16 a 17.30 h

Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Lloc: Espai Cívic Mercadal

BV25256

CONVERSA - Dijous de 18 a 19.30 h

Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Lloc: Espai Cívic Mercadal

BV25257

Preu: 100 €

Tallerista: M^a Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

BV25253

FRANCÈS CONVERSA (GENT GRAN)

Dirigit a persones que vulguin millorar el seu nivell de comprensió del francès, així com ampliar vocabulari i la correcta pronunciació d'aquest.

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

Del 6 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Dilluns de 16 a 17.30 h

Lloc: Espai Cívic Mercadal

Preu: 80 €

Tallerista: Maria Rosa Brugués

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal



FRANÇÈS

Fa temps que et vols posar amb el francès? L'entens una mica, però vols anar a més? Doncs vine a provar, un cop a la setmana, fem una mica de tot per, a poc a poc, parlar, entendre, escriure i llegir el francès! La idea és passar-s'ho bé i estar en un ambient relaxat tot i estar estudiant per anar-se apropiant a la llengua. On se lance?

Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

BV25230 **NIVELL B2** - Dilluns de 16 a 17.30 h

BV25229 **NIVELL A1** - Dilluns de 17.30 a 19 h

De l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

BV25231 **NIVELL B1** - Dimecres de 16.30 a 18 h

BV25232 **NIVELL A2** - Dimecres de 18 a 19.30 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 240 € (210 €/socis)

Tallerista: Muriel Muñoz

Ho organitza: AV del Mercadal

ANGLÈS

Els nivells més baixos són cursos dirigits a persones que poden entendre frases i expressions comunes. I els cursos amb més nivell es treballaran, textos escrits, gramàtica, vocabulari i com millorar la parla fluida.

Del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

CONVERSA - Dimarts de 10 a 11.30 h

BV25226 **NIVELL A2** – Dimarts d'11.30 a 13 h

BV25227

Del 9 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

CONVERSA - Dijous de 10 a 11.30 h

BV25225

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 240 € (210 €/socis)

Tallerista: Lorena Haro

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

CUINA



BV25218 QUÈ CUINEM PER NADAL? (3,10 i 17 de novembre de 2025)

Prepararem aperitius, entrants, plats i postres per les dates de festa que s'acosten.

BV25217 CUINA D'APROFITAMENT (2,9 i 16 de febrer de 2026)

Podem aprendre moltes receptes aprofitant les restes de la cuina i no malbaratar.

BV25219 CUINA TRADICIONAL CATALANA (13,20 i 27 d'abril de 2026)

Quant diem cuina Catalana ja pensem en el xup-xup de les cassoles i en sucar-hi pa, vine que farem receptes de la gran cuina nostra.

Dilluns de 19 a 20.30 h

Lloc: Centre Cívic Barri Vell

Preu: 30 € (24 €/socis)

Tallerista: Montse Busquets

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA



BV25258 TALLERS PEL MANTENIMENT DE LA 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.

Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Lloc: Espai Cívic Mercadal

Preu: 15 €

Tallerista: Sílvia Puig Comas – EMPRESA JUBILUS

Ho organitza: Xarxa de Centres Cívics de Girona

adults

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL



L'ÚS DE LA CÀMERA FOTOGRÀFICA ALS DISPOSITIUS MÒBILS

BV25222

NIVELL 1: *De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2025*

Treballarem l'ús d'apps, filtres i les nostres possibilitats amb elles coneixent les regles de composició bàsiques. El que pot semblar un simple taller de com fer fotos és en realitat una excusa per conèixer l'eina que portem a la bossa i que ens pot servir per treballar la nostra creativitat.

BV25223

NIVELL 2: *Del 14 de gener al 25 de març de 2026* Com aprofitar al màxim el mòbil que tenim? Fotografia nocturna, en moviment, llargues exposicions, light painting. Amb els coneixements teòrics i els exercicis aplicats estimularem la nostra creativitat i afició per la fotografia. **(Es requereix haver fet nivell I o tenir certa experiència)**

BV25224

NIVELL 3: *Del 8 d'abril a l'11 de juny de 2025* Fotografia d'estudi, llum contínua i flaix. diferents esquemes d'il·luminació. Característiques de la llum, composició en retrat i bodegó fotogràfic. **(Es requereix haver fet nivell I i II o tenir força experiència)**

Dimecres d'11.30 a 13 h

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 120 € (100 €/socis)

Tallerista: Paula Fernández

Ho organitza: AV del Mercadal

adults

ESCACS I JOCS DE TAULA



ESCACS PER A TOTHOM

Vine a jugar a escacs sense por i aprendràs des de zero en molt bona companyia!

OBSERVACIONS: Cal ser soci de l'Associació de Gent Gran del Mercadal.

BV25249

NIVELL INICIACIÓ: Dimarts de 10.30 a 12 h

BV25248

NIVELL MIG: Dimarts de 10.15 a 11.15 h

Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Lloc: **Espai Cívic Mercadal**

Preu: 90 €

Tallerista: Josep Serra

Ho organitza: Ass. Gent Gran Barri Vell-Mercadal

TALLERS PEL MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

SESSIONS SETMANALS D'OCTUBRE A JUNY
DIRIGIDES A LA GENT GRAN MAJORS DE 65 ANYS

ESPAI CÍVIC MERCADAL
ELS DILLUNS DE 17.30 A 18.30 H
DEL 6/10/25 AL 8/06/26



Espai Cívic La Rosaleda

XC Xarxa de
CF Centres Cívics
de Girona



Cursos i tallers

Adults

• Dibuix i pintura	32
• Activitat física	32
• Idiomes	33
• Creixement personal	34
• Salut	35
• Ciència, literatura i pensament	36
• Fotografia i Audiovisual	36

adults

DIBUIX I PINTURA



AQUAREL·LA

A través de la pintura a l'aquarel·la descobrirem el potencial creatiu que tots tenim. L'aquarel·la permet intuir sentiments, estats d'ànim. Cada pinzellada és part de l'obra que amb el cor plasmem al paper.

BV25301

NIVELL INICIAL

Dimarts de 10 a 11.30 h

Del 7 d'octubre de 2025 al 25 de maig de 2026

BV25302

NIVELL AVANÇAT

Dilluns de 10 a 11.30 h

Del 6 d'octubre de 2025 al 1 de juny de 2026

Preu: 170 € (150 €/socis)

Tallerista: Alfons Jiménez

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

ACTIVITAT FÍSICA



IOGA KUNDALINI

Les sessions combinen pràctiques corporals variades i dinàmiques, respiració conscient, mantrès i espais de silenci. Aquests cursos t'ofereix una experiència progressiva, creativa i amb sentit, que acompanya tot un procés personal. Sense presses ni dogmes, però amb un fil conductor que et connecta amb el cos, t'ajuda a regular-te emocionalment i et convida a observar el teu pensament amb més consciència.

BV25315

DILLUNS

Dilluns de 17 a 18.30 h - *Del 6 d'octubre de 2025 al 1 de juny de 2026*

Preu: 260 € (240 €/socis)

BV25316

DIMECRES

Dimecres de 19 a 20.30 h - *Del 7 de gener al 27 de maig de 2026*

Preu: 175 € (155 €/socis)

Tallerista: Sandra González

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

ACTIVITAT FÍSICA



BV25312

TXI KUNG A L'AIRE LLIURE

Una pràctica suau i energètica per a la salut física, mental i emocional. Treballem l'estructura corporal, la respiració i la connexió, optimitzant els processos metabòlics del cos.

Del 2 d'octubre de 2025 al 5 de juny de 2026

Dijous de 10 a 11 h

Preu: 220 € (200€/socis)

Tallerista: Cristina Carreras

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

IDIOMES



BV25310

FRANCÈS

Aprendre francès de manera lúdica.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 12 a 13 h

Preu: 175 € (160 €/socis)

Tallerista: Maria Rosa Brugués

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV25311

PITINGLISH PER A VIATGERS (GENT GRAN)

Aprendre anglès de manera lúdica.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimecres d'11.30 a 12.45 h

Preu: 200 € (180 €/socis)

Tallerista: Núria Massaguer

Ho organitza: AV La Devesa-Güell



BV25303

CRISTALLS DE SANACIÓ

Una introducció a l'apassionant món de la gemmoteràpia per descobrir tot el que poden fer per a tu els cristalls de sanació.

Dies: 7,14,21 i 28 d'octubre de 2025 - Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 60 € (50 €/socis)

Tallerista: Pilar Figueras

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV25304

NUMEROLOGIA EVOLUTIVA

Comprendre la relació que hi ha entre els números i els diferents cossos energètics de les persones i com podem arribar a aquest coneixement a través dels símbols numèrics de la nostra data de naixement.

Dies: 13,20 i 27 de gener i 3,10 i 17 de febrer de 2026

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 90 € (75 €/socis)

Tallerista: Pilar Figueras

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV25305

FLORS DE BACH I ASTROLOGIA AMB CARTA ASTRAL

Curs teoricopràctic per trobar la nostra flor de personalitat i amb la seva ajuda, superar els obstacles i patrons de conducta que ens impedeixen gaudir tot el nostre potencial. Inclou carta astral personalitzada.

Dies: 3,10,17 i 24 de març de 2026 - Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 60 € (50 €/socis)

Tallerista: Pilar Figueras

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV25306

CONÈIXER LES 38 FLORS

En aquest curs t'endinsaràs en el món de les Flors de Bach per conèixer i treballar les 38 essències florals creades pel Dr. Edward Bach. Aprendre a identificar els seus usos emocionals i com poden ajudar-nos en el nostre benestar i equilibri interior. Una formació vivencial i transformadora, oberta tant a participants com a persones que volen aprofundir en aquesta teràpia.

Dies: 21 i 28 d'Abril i 5 i 12 de maig de 2026 - Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 60 € (50 €/socis)

Tallerista: Pilar Figueras Struck

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

CREIXEMENT PERSONAL



BV25307

FENG SHUI VIDA INTEGRATIVA

Fes de casa teva un lloc saludable i evolutiu segons qui ets.

L'entorn interfereix en les nostres experiències de vida, salut, afinitats, obstacles recurrents, anhels i potencials. Harmonitzar-lo i personalitzar-ho marca la diferència.

Vine a conèixer com les energies amb les quals convius, poden interferir en les teves experiències de vida, i com harmonitzar l'energia de l'espai amb la de les persones que l'habiten. Feng Shui i Astrologia xinesa.

6 de novembre, 4 de desembre de 2025 i 5 de febrer, 5 de març de 2026

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 60 € (50 €/socis)

Tallerista: Cristina Carreras

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

adults

SALUT



BV25313

XERRADES SOBRE SALUT

Cicle de conferències entorn de la salut i alimentació.

15 d'octubre: La microbiota intestinal. Exemples d'alimentació probiòtica.

22 d'octubre: Conceptes de longevitat. Aliments que poden afavorir la longevitat.

5 de novembre: Punts blaus de longevitat en el món. Alimentació base.

12 de novembre: Efectes dels fàrmacs habituals en l'organisme.

19 de novembre: Intoxicacions alimentàries. Aliments crítics.

26 de novembre: Crisi climàtica i salut. Alimentació refrigerant.

3 de desembre: Alimentació i medi ambient. Alimentació de proximitat.

10 de desembre: Infeccions respiratòries a l'hivern. Prevenció i cures.

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 35 € (gratuït per socis)

Tallerista: Josep M. Sirvent

Ho organitza: AV La Devesa-Güell



BV25314

FÍSICA QUÀNTICA

Com totes les cultures del món, intentem explicar la creació del món i dels homes amb la idea d'uns «Déus creadors» que van arribar amb carros de foc voladors.

Del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2025

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 35 € (gratuït per socis)

Tallerista: Joan Munné

Ho organitza: AV La Devesa-Güell

FOTOGRAFIA I AUDIOVISUAL

BV25308

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA (NIVELL 1)

Com aprofitar al màxim la càmera que tenim. Utilització de la càmera fotogràfica en mode manual: la velocitat, el diafragma, la sensibilitat (ISO) i les regles de composició bàsiques. Curs 90% pràctic. Aprèn fotografiant des del primer dia.

Del 13 de gener al 24 de març de 2026

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 140 € (130 €/socis)

Tallerista: Paula Fernández Ho organitza: AV La Devesa-Güell

BV25308

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA (NIVELL 2)

Com aprofitar al màxim la càmera que tenim. Fotografia nocturna, en moviment, llargues exposicions, light-painting. Amb el coneixement teòric i els exercicis aplicats estimularem la nostra creativitat i la nostra afició a la fotografia.

Del 7 d'abril al 16 de juny de 2026

Dimarts de 18 a 19.30 h

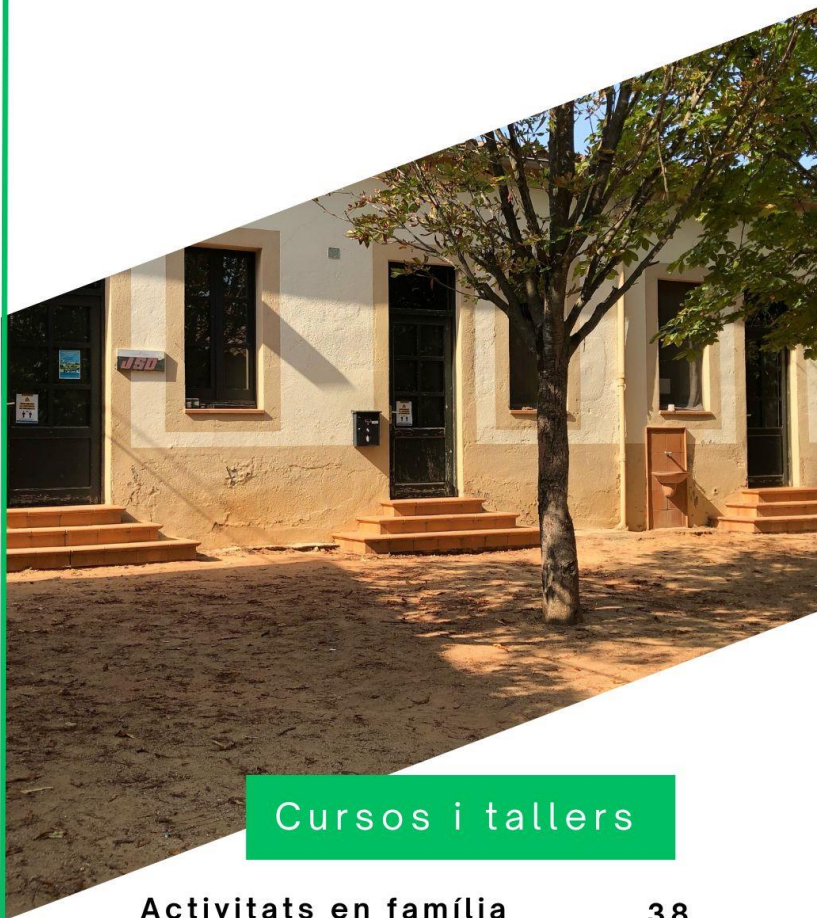
Preu: 150 € (140 €/socis)

Tallerista: Paula Fernández Ho organitza: AV La Devesa-Güell

Locals Socials de Sant Daniel CREC de Sant Daniel



Xarxa de
Centres Cívics
de Girona



Cursos i tallers

Activitats en família	38
Infantil i juvenil	38
Adults	40
• Activitat física	41
• Manualitats	44
• Dansa i ball	44
• Artesania tèxtil	45
• Salut	45
• Creixement personal	46



EN FAMÍLIA: DISSABTES DE MÚSICA I MOVIMENT

Sessions MENSUALS per compartir en família, a través de la música, la dansa, l'expressió corporal, el joc i l'espontaneïtat. Un espai on riure, ballar, jugar, expressar emocions, cantar cançons i tocar instruments. Treballarem aspectes molt importants en aquesta etapa del desenvolupament (àrea vocal-auditiva, la psicomotricitat, l'expressió corporal, etc.).

OBSERVACIONS: 1 infant + 1 únic adult acompanyant

BV25403(a)

PER INFANTS DE 0 A 1 ANYS: Dissabte de 10.15 a 11 h

BV25403(b)

PER INFANTS DE 2 A 3 ANYS: Dissabte d'11.15 a 12 h

BV25403(c)

PER INFANTS DE 4 A 5 ANYS: Dissabte de 12.15 a 13 h

2n dissabte de mes de l'11 d'octubre de 2025 al 13 de juny de 2026

Lloc: Locals Socials de Sant Daniel (Cal Mestre)

Preu: 90 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

activitats en família

Idiomes



BV25401

ANGLÈS EN FAMÍLIA (1-3anys) de 17 a 18 h

Una trobada en família mensual on gaudirem de cançons, llibres i titelles en anglès pels més menuts de la casa.

BV25402

ANGLÈS ORAL (4-7 anys) de 18 a 19 h

Una trobada mensual de lectura oral en anglès on descobrirem uns racons preciosos de la Vall de Sant Daniel mentre gaudirem de jocs, cançons i històries que ens transportaran més enllà de les paraules. Sessions per a nens que ja han tingut almenys una mica de contacte amb anglès.

INSCRIPCIONS: elpuntcultural@gmail.com

OBSERVACIONS: L'arribada serà relaxada. Els primers vint minuts gaudirem d'una estona de joc i berenar al pati.

4rt dijous de mes del 23 d'octubre de 2025 al 28 de maig de 2026

Lloc: Locals Socials de Sant Daniel

Preu: 45 €

Ho organitza: AV de la Vall Sant Daniel



ESCOLA KARATEDO SANT DANIEL

Eina d'autosuperació i de perfeccionament, de benestar i de salut, té tot el sentit en un món ple d'estrès, contaminació, competència i tendència cada vegada més gran al sedentarisme.

INSCRIPCIÓ: De l'1 al 12 de setembre (alexperacaula@gmail.com)

GRUP A (PER INFANTS DE 4 A 6 ANYS)

Del 19 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026

BV25415

Divendres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 180 €

GRUP B (PER INFANTS DE 6 A 9 ANYS)

Del 15 de setembre de 2025 al 17 de juny de 2026

BV25416

Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30 h

GRUP C (PER JOVES DE 9 A 12 ANYS)

Del 15 de setembre de 2025 al 17 de juny de 2026

BV25417

Dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 h

GRUP D (PER JOVES DE 12 A 17 ANYS)

Del 16 de setembre de 2025 al 18 de juny de 2026

BV25418

Dimarts i dijous 18.30 a 19.30 h

Lloc: CREC de Sant Daniel

Preu: 355 €

Tallerista: Àlex Peracaula

Ho organitza: Ass. Catalana de Budo tradicional KYUSHIN RYU ACBTKR

Infantil i juvenil (3-17 anys)

ACTIVITAT FÍSICA



BV25404 **FUTSAL A LA VALL DE SANT DANIEL (4-14 ANYS)**

Activitat adreçada a infants per gaudir del futbol sala en un entorn natural i en un ambient lúdic, distès i participatiu, els dissabtes al matí. Aquesta proposta afegeix un al·licient per a qui vulgui compartir l'activitat en família, però no és un requisit. És també una oportunitat per compartir joc amb nens i nenes d'altres escoles i fer noves amistats.

INSCRIPCIONS: gironaefs@gmail.com

Del 20 de setembre de 2025 al 30 de juny de 2026

Dissabtes de 9.45 a 11.15 h

Lloc: **CREC de Sant Daniel**

Preu: 20 €

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

Infantil i juvenil (3-17 anys)

ARTESANIA TÈXTIL



BV25423 **MACRAMÉ, MITJA I GANXET (infants i joves)**

Aquesta activitat va dirigida a tots els infants i joves (3-17 anys) que vulguin aprendre la tècnica de macramé, mitja i ganxet.

INSCRIPCIÓ: Presencial els dimarts al Casal de la Gent Gran de Sant Daniel de 16 a 19h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 17.30 a 19 h

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel**

Preu: 120 € (el preu inclou el fil; altres materials a banda)

Tallerista: M. Àngels Bahí i Montse Pera

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel



BV25405 FUTSAL A LA VALL DE SANT DANIEL

Activitat adreçada a adults per gaudir del futbol sala en un entorn natural i en un ambient lúdic, distès i participatiu, els dissabtes al matí. Aquesta proposta afegeix un al·licient per a qui vulgui compartir l'activitat en família, però no és un requisit.

INSCRIPCIONS: gironaefs@gmail.com

Del 20 de setembre de 2025 al 30 de juny de 2026

Dissabtes de 9.45 a 11.15 h

Lloc: **CREC de Sant Daniel**

Preu: 20 €

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

BV25406 HIPOPRESSIUS LPF A LA VALL DE SANT DANIEL

És un mètode de gimnàstica integral innovador, basat en exercicis hipopressius, posturals i respiratoris combinats alhora. Tant per a les dones, especialment en el postpart i menopausa per tractar o prevenir la debilitat del sòl pelvià, com per als homes per prevenir o millorar els problemes associats amb la pròstata, com la hiperplàsia i la inflamació, entre altres.

OBSERVACIONS: Contraindicat per a gent amb problemes cardiovasculars, hipotensió i hipertensió, i dones embarassades o que acabin de donar a llum (cal esperar per fer bé la quarantena).

De l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2025

Dimecres d'11 a 12 h

Preu: 160 €

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel**

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel



IOGA IYENGAR

A més dels múltiples beneficis que aporta el loga, l'Iyengar en particular es caracteritza per l'ensenyament detallat i rigorós que facilita la millora de la postura corporal, que permet als alumnes superar les seves limitacions de manera gradual i donant solució a limitacions físiques i mentals.

OBSERVACIONS: Imprescindible portar 4 mantes, 2 blocs i 2 cinturons.

Del 7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

DIMARTS - Dimarts de 17 a 18.30 h

BV25407

De l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

DIMECRES - Dimecres de 17 a 18.30 h

BV25408

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel (Cal Mestre)**

Preu: 215 €

Tallerista: Dani Vilas

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

BV25409

QI GONG A L'AIRE LLIURE A LA VALL DE SANT DANIEL

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 flux lliure 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, així com estiraments segons els meridians, l'automassatge dels punts d'acupuntura i la postura estàtica de meditació.

OBSERVACIONS: En cas de pluja o mal temps, la classe es fa dins del gimnàs.

De l'1 d'octubre de 2024 al 10 de juny de 2026

Dimecres de 9.30 a 10.45 h

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel**

Preu: 180 €

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel



TAI-TXI A LA VALL DE SANT DANIEL

Aprenem i practiquem la FORMA CURTA DE BEIJIN i els principis bàsics d'aquesta disciplina, que es caracteritza pel moviment corporal lent, fluid i continu, aspectes que promouen l'atenció plena. Practiquem exercicis per descarregar les tensions, enfortir els ossos i flexibilitzar les articulacions.

OBSERVACIONS: En cas de pluja o mal temps, la classe es fa dins del gimnàs.

BV25410 PRINCIPIANTS

Del 3 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Divendres de 9.30 a 10.45 h

Preu: 180 €

BV25411 AVANÇAT

Del 3 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Divendres de 9.30 a 11.15 h

Preu: 200 €

*Lloc: **CREC de Sant Daniel***

Tallerista: Carla Martin

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

BV25412 IOGA - ASANA MATINAL A LA VALL DE SANT DANIEL

Sessions de ioga-alineació, on treballarem postures, respiració, mobilitat, força, flexibilitat, amb precisió i atenció plena. Enfortirem el sistema immunitari i alliberarem les tensions i bloquejos del cos i la ment, trobant un estat de calma i pau interna per obrir-nos a la vida.

OBSERVACIONS: Cal portar estora de ioga, 2 blocs i cinturó.

Del 7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

Dimarts de 9.15 a 10.30 h

*Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel***

Preu: 190 €

Tallerista: Núria Camps

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

adults

MANUALITAT



L'ART DEL RELIGAT I ENQUADERNACIÓ DE LLIBRETES ARTESANES

Taller on coneixerem tres tècniques diferents per *relligar* llibretes artesanals: El *relligat* japonès, el *relligat* copta i l'enquadrernació clàssica. Us demanarem que porteu materials fàcils de trobar com retalls de roba, papers de colors, fil, agulla, etc.

1r i 2n dijous de mes de 17.30 a 19.30 h

BV25413

GRUP 1 - Del 2 d'octubre de 2025 al 8 de gener de 2026

BV25414

GRUP 2 - Del 5 de febrer de 2026 al 14 de maig de 2026

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel**

Preu: 105€

Tallerista: Encarna Font

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

BV25426

TALLER OBERT DE FUSIÓ DE VIDRE

Espai obert per a adults per tal de realitzar peces amb vidre (safates, plats, joies, decoració, regals, etc.).

INSCRIPCIÓ: Presencial els dimarts al Casal de la Gent Gran de Sant Daniel de 16 a 19 h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 6 d'octubre de 2025 a l'1 de juny de 2026

Dimecres de 17.30 a 19 h

Lloc: **Local Social de Sant Daniel**

Preu: 160 €

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

adults

DANSA I BALL



BV25427

BALLEM BACHATA

Farem aquestes sessions amb l'objectiu de donar a conèixer la bachata tradicional i popular, amb passos bàsics i informals.

No cal tenir experiència prèvia. No cal que vingueu amb parella per poder participar.

Del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Dilluns de 19 a 20 h

Lloc: **Local Social de Sant Daniel**

Preu: 150 €

Ho organitza: AV de la Vall de Sant Daniel

adults

ARTESANIA TÈXTEL



BV25422 **MACRAMÉ, MITJA I GANXET**

Aquesta activitat va dirigida a totes les persones que vulguin aprendre la tècnica de macramé, mitja i ganxet.

Del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026

Dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 120 € (el preu inclou el fil; altres materials a banda).

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

BV25425 **PUNTES DE COIXÍ**

Aquesta activitat va dirigida a totes les persones que vulguin aprendre la tècnica de boxets. És un art tèxtil, que consisteix a elaborar unes filigranes fines i complexes a partir de l'ús d'un patró de cartolina.

Del 6 d'octubre de 2025 a l'1 de juny de 2026

Dilluns de 16 a 19 h

Preu: 80 € (el preu inclou el fil; altres materials a banda).

INSCRIPCIÓ: Presencial els dimarts al Casal de la Gent Gran de Sant Daniel de 16 a 19 o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

*Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel***

Tallerista: M. Àngels Bahí i Montse Pera

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

adults

SALUT



BV25424 **PASSEJADES PER LA VALL**

Passejarem tot descobrint indrets meravellosos de la Vall de Sant Daniel. Amb el grup establim el nivell de dificultat de la passejada

INSCRIPCIÓ: Presencial el primer dimarts del mes al local social de 16 a 19 h o bé per correu electrònic casaldesantdaniel@gmail.com

Del 18 de setembre de 2024 al 28 de maig de 2025

Dimecres a les 9.30 h

*Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel – Punt de trobada***

Preu: 15 €

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

**BV25419 ESCOLA DE KARATEDO**

Com a eina d'autosuperació i de perfeccionament, de benestar i de salut, té tot el sentit en un món ple d'estrès, contaminació, competència i tendència cada vegada més gran al sedentarisme.

INSCRIPCIÓ: De l'1 al 12 de setembre a través de: alexperacaula@gmail.com

Del 9 de setembre de 2025 al 31 de juliol de 2026

Dimarts, dijous i divendres de 18.30 a 20.30 h

Lloc: **CREC de Sant Daniel**

Preu: 440 €

Tallerista: Àlex Peracaula (628198060)

Ho organitza: Ass. Catalana de Budo tradicional KYUSHIN RYU ACBTKR

BV25420 AIKIDO ZEN

L'Aikido és un art tradicional japonès que prové de les disciplines marcial. Tanmateix, lluny de l'esperit de lluita i violència el seu propòsit és buscar la resolució del conflicte d'una forma constructiva, proposa un treball personal orientat a la superació del dualisme, l'acceptació i l'autocontrol.

INSCRIPCIÓ: www.aikidogirona.com o florencio@yugueros.es

De l'1 de setembre de 2025 al 30 de juny de 2026

Dilluns i dimecres de 21 a 22.30 h i divendres de 20.30 a 22 h

Lloc: **CREC de Sant Daniel**

Preu: 200 €

Tallerista: Florencio de la Torre i Emilio LosHuertos

Ho organitza: ARZ Girona (Aikido Sant Daniel)

BV25421 DE QUÈ PARLEM?

Espai de tertúlia per crear sinergies i complicitats en el marc de la vall de Sant Daniel.

INSCRIPCIÓ: casaldesantdaniel@gmail.com

Del 7 d'octubre de 2025 al 25 de maig de 2026

2n dimarts de mes de 17 a 19 h

Lloc: **Locals Socials de Sant Daniel**

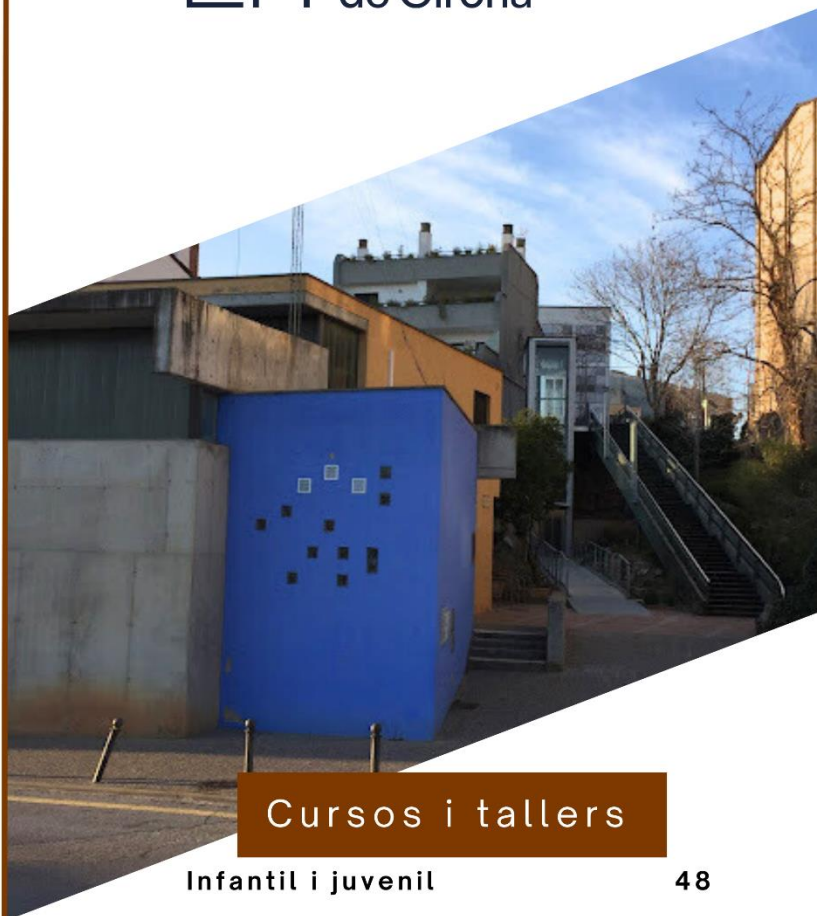
Preu: Gratuït

Tallerista: Joan Balbi

Ho organitza: Ass. Gent Gran de la Vall de Sant Daniel

Local Social Vista Alegre - Carme

XC Xarxa de
CC Centres Cívics
de Girona



Cursos i tallers

Infantil i juvenil 48

Adults 49

- Manualitats 49
- Artesania tèxtil 50
- Música 50
- Dansa i Ball 51
- Memòria i Reforç de la llengua 51
- Idiomes 52
- Creixement personal 52
- Comunicació i Noves tecnologies 52
- Dibuix i Pintura 53
- Activitats físiques 53
- Ciència, Literatura i Pensament 55

Inscripcions a www.veinsvistalegrecarme.cat



BV25500 AEROMODELISME (8-12 anys)

Taller per a infants que vulguin construir i fer volar avions planadors sense motor. Aprèn tècnica i física de forma pràctica i entretinguda en un entorn segur i col·laboratiu.

Del 6 d'octubre de 2025 al 15 de juny de 2026

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 10 €/mes

Tallerista: Xavier Nadal

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25515 MARQUETERIA I BRICOLATGE PER JOVES (+14 ANYS)

Treballs manuals, marqueteria i petits arranjaments de fusteria, electricitat, principi i petits arranjaments, macramé: nusos amb corda, aigua: petits arranjaments desaigua, mesures de seguretat a tindre en compte, treball en equip, reparació de bicicletes, etc.

De l'1 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimecres o dijous de 16 a 18.15 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 11 €/mes

Tallerista: Pepe Gamero

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme



BV25517 PESES RUSSES (+13 ANYS)

Entrenament funcional amb peses russes per millorar força, resistència i mobilitat. Sessions dinàmiques i adaptades a cada nivell.

Del 2 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Dilluns i dijous de 20 a 21 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: joves de 13-18 anys 30 €/trimestre

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme



BV25504

CERÀMICA

Taller per modelar fang i crear peces úniques. Explora formes, textures i tècniques mentre connectes amb la creativitat i el treball manual.

Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimarts de 20 a 21.30 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 25 €/mes

Tallerista: Marta Salvador

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25515

MARQUETERIA I BRICOLATGE

Curs pràctic anual per aprendre marqueteria, electricitat bàsica i fontaneria d'una manera fàcil, útil i 100% pràctica. Ideal per guanyar autonomia a casa i descobrir el món dels oficis. No cal experiència prèvia.

De l'1 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimecres o dijous de 16 a 18.15 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 11 €/mes

Tallerista: Pepe Gamero

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

MANUALITATS

Fem manualitats per decorar, crear i col·laborar en activitats del barri. Un espai per compartir, aprendre i gaudir fent coses amb les mans.

BV25518

GRUP DILLUNS – Dilluns de 10 a 12 h

Del 6 d'octubre de 2025 al 15 de juny de 2026

BV25519

GRUP DIJOUS – Dijous d'11 a 13 h

Del 9 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: Gratuït

Tallerista: Marta Salvador

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults
ARTESANIA TÈXIL



BV25514 GANXET

Iniciació al ganxet: petits projectes amb llana, *trapillo* i corda. Aprendrem a llegir patrons, fer pompons i passar-ho bé.

Del 2 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Dijous d' 11 a 13 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: Gratuït

Tallerista: Cinta Nadal

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

COSTURA CREATIVA Aprèn a cosir a màquina, fer arranjaments, patchwork i petits projectes. Dona forma a les teves idees amb fils, agulles i creativitat.

OBSERVACIONS: Si no tens màquina de cosir i no la vols comprar perquè no estàs segura, nosaltres et deixem una per provar.

Del 7 d'octubre de 2025 al 17 de juny de 2026

BV25508 GRUP 1 - Dimarts de 16 a 18 h

BV25509 GRUP 2 - Dimarts de 18 a 20 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: 25 €/mes

Tallerista: M. Àngels Duran

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults
MÚSICA



BV25507 CORAL DE VISTA ALEGRE

Si t'agrada cantar en grup, aquest és el teu espai! No cal experiència ni gran veu, només ganes de gaudir de la música i fer pinya en un cor popular.

Del 17 de setembre de 2025 al 17 de juny de 2026

Dimecres de 18.30 a 20 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 6 €/mes

Tallerista: Ignasi Marcos

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme



BV25503 BALL AMB LÍNIA

Dansa en grup amb coreografies senzilles. Millora la coordinació, la memòria i la forma física mentre socialitzes i et mous al ritme de la música.

De l'1 d'octubre de 2025 al 17 de juny de 2026

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

*Lloc: **Local Social de Vista Alegre** (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)*

Preu: 12 €/mes

Tallerista: Rosa Torrent

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25527 ZUMBA

Ball fitness amb ritmes llatins i internacionals. Combina càrdio, tonificació i diversió en una sola sessió plena d'energia i moviment.

Del 2 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Dijous de 19.30 a 20.30 h

*Lloc: **Local Social de Vista Alegre** (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)*

Preu: 30 €/trimestral

Tallerista: Maria Faro

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults
MEMÒRIA I REFORÇ DE LA LLENGUA



BV25512 ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

Activitats, jocs i tècniques per estimular la memòria, la concentració i les habilitats cognitives en un ambient lúdic i acollidor.

Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Dimarts de 17 a 18 h

*Lloc: **Local Social de Vista Alegre** (Passatge Picapedrers, 1)*

Preu: 20 €/trimestre

Tallerista: Anna Puig

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults

IDIOMES



CONVERSA EN ANGLÈS

Cursos per aprendre i practicar anglès en un ambient dinàmic. Millora la fluïdesa i la confiança parlant amb companys i professors. Per a tots els nivells.

BV25505 **NIVELL 1** - Dimarts d'11 a 12 h

BV25506 **NIVELL 2** - Dimarts de 12 a 13 h

Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: 22 €/mes

Tallerista: Lluís Coll

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults

CREIXEMENT PERSONAL



BV25516 **MEDITAR A VISTA ALEGRE**

Espai per iniciar-se en la meditació i connectar amb un mateix. Millora la claredat mental, la calma i el benestar interior.

De setembre de 2025 a juny de 2026

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: Gratuït

Tallerista: Maria Massa i Albert Paradera

Ho organitza: Ass. de veïns de Vista Alegre-Carme

adults

COMUNICACIÓ I NOVES TECNOLOGIES



BV25502 **AULA OBERTA D'INFORMÀTICA**

Espai amb suport per resoldre dubtes i practicar amb ordinadors/telèfon. Navega, edita, consulta o aprèn al teu ritme amb acompanyament.

Del 13 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2025

CLASSES PRESENCIAL: 2n i 4t dilluns de cada mes de 19 a 20.30 h

CLASSES VIRTUALS: 1r i 3r dilluns de cada mes de 19 a 20.30 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: Gratuït

Tallerista: Xavier Nadal

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults

COMUNICACIÓ I NOVES TECNOLOGIES



ÚS I FUNICIONAMENT DEL MÒBIL

Aprèn a fer servir el teu smartphone: trucades, apps, missatgeria, fotos i gestions digitals. Millora la teva autonomia digital.

BV25524 NIVELL 1 - Dijous de 16 a 17.30 h

BV25525 NIVELL 2 - Dijous de 17.30 a 19 h

Del 2 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Lloc: Local social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers 1)

Preu: 45 €/trimestre

Tallerista: Xavier Nadal

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults

DIBUIX I PINTURA



DIBUIX I PINTURA

Taller per explorar les arts plàstiques. Aprèn tècniques de dibuix i pintura, descobreix la teva expressió artística i gaudeix creant amb colors i formes.

BV25510 Grup 1- *Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026 - Dimarts 16 -18 h*

BV25511 Grup 2- *Del 7 d'octubre de 2025 al 16 de juny de 2026 - Dimarts 18-20 h*

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 20 €/mes

Tallerista: Josep Maria Butchosa

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

adults

JOCS DE CARTES



BOTIFARRA - Dimarts i dijous de 15 a 18 h

RUMMIKUB - Dimecres i dijous de 16 a 18 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers 1)

Preu: Gratuït

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme



BV25513 ESTIRAMENTS CONSCIENTS

Moviment suau i estiraments per recuperar l'equilibri físic i mental. Millora flexibilitat, respiració i consciència corporal.

OBSERVACIONS: Horari a escollir entre 1 i 5 hores a la setmana.

Del 15 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026

De dilluns a divendres de 9 a 10 h

Dilluns, dimecres i/o divendres de 10 a 11 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu d'1 hora: 42 €/trimestral

Preu de 2 hores: 62 €/trimestral

Preu de 3 hores: 82 €/trimestral

Preu de 4 hores: 102 €/trimestral

Preu de 5 hores: 122 €/trimestral

Tallerista: Ariadna Lopez - Eva Illescas

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25517 PESES RUSSES (ADULTS)

Entrenament funcional amb peses russes per millorar força, resistència i mobilitat. Sessions dinàmiques i adaptades a cada nivell.

Del 2 d'octubre de 2025 al 18 de juny de 2026

Dilluns i dijous de 20 a 21 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: 45 €/trimestre

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25520 TERÀPIA NATURAL DEL MOVIMENT

Moviment conscient per afavorir el benestar físic i emocional. Tècniques corporals per reconnectar amb el cos i recuperar harmonia.

****Activitat subvencionada per a persones majors de 60 anys i pensionistes.**

Del 15 de setembre de 2025 al 17 de juny de 2026

Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: 52 €/trimestral

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

ACTIVITATS FÍSQUES

**BV25521 TONIFICACIÓ I FORÇA TARDES**

Entrenament integral per enfortir la musculatura i millorar la forma física. Exercicis adaptats a diferents edats i nivells.

Del 16 de setembre de 2025 al 18 de juny de 2026

De dilluns a dijous de 19 a 21 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu d'1 dia: 45 €/trimestral

Preu de 2 dies: 75 €/trimestral

Preu de 3 dies: 105 €/trimestral

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

BV25523 TONIFICACIÓ MATINS

Exercicis per enfortir i tonificar tot el cos. Millora la resistència i el benestar físic amb rutines adaptades a cada nivell.

Del 16 de setembre de 2025 al 18 de juny de 2026

Dimarts i/o dijous de 10 a 11 h

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: 62 €/trimestral (2h/setmana) 42€/trimestre (1h/setmana)

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

CIÈNCIA, LITERATURA I PENSAMENT

**XERRADES DE DIVULGACIÓ**

Divendres de 20 a 21 h (dues vegades al trimestre)

Lloc: Local Social de Vista Alegre (C/ Josep Morató i Grau, 6 – 8)

Preu: Gratuït

Coordinadors: Joan Martí i Dolors Puig

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

XERRADES CULTURAL D'ART

Dijous de 19 a 20 h (uma sessió al trimestre)

Lloc: Local Social de Vista Alegre (Passatge Picapedrers, 1)

Preu: Gratuït

Tallerista: Josep Maria Butchacosa

Ho organitza: AV de Vista Alegre-Carme

Local Social de Pedres-Fora Muralla



Xarxa de
Centres Cívics
de Girona



Cursos i tallers

Infantil i juvenil	57
Adults	58
• Salut	58
• Comunicació i noves tecnologies	58
• Dansa i Ball	58



BV25604 ESCOLETA DE TRAIL RUNNING

Introducció al muntanyisme i a l'entorn natural a partir de jocs i activitats adaptades a cada edat.

Es realitzaran rutes a l'exterior.

Observacions: Cal estar federat (La llicència té un cost de 20 € anuals aproximats). Cal portar: roba i calçat esportiu, un frontal i una ampolla d'aigua.

Del 15 de setembre de 2025 al 29 de maig de 2026

Dilluns i/o dimecres de 17.30 a 19 h

Lloc: Local Social de Pedreres – Fora Muralla

Preu: 1 DIA MENORS 10 ANYS 30€

2 DIES (MENORS I MAJORS DE 10 ANYS) 45€

Ho organitza: AV de les Pedreres – Fora Muralla i Club trail-running Girona.

INSCRIPCIONS: secretaria@clubesquigirona.com

adults SALUT



BV25601 SORTIM A CAMINAR

Sortides entre setmana per les tardes, adreçat a dones que vulguin fer senderisme i caminar per la natura.

Adreçat a dones adultes que vulguin caminar per la natura.

***Es sortirà a caminar una dia a la setmana segons convingui al grup.**

Del 22 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026

De dilluns a divendres, a les 18.30 h

Caps de setmana, a les 9 h

Lloc: Local Social de Pedreres – Fora Muralla

Preu: Gratuït

Ho organitza: AV de les Pedreres – Fora Muralla

INSCRIPCIONS: sortimacaminar@gmail.com



BV25602 TROBADES AFICIONATS A LA FOTOGRAFIA

L'Associació Gironina de Fotografia (AGFA), agrupa una colla d'aficionats a la fotografia. Aquestes sessions tenen l'objectiu de continuar practicant i ampliant els coneixements en fotografia, això com realitzar activitats que permetin posar-ho en pràctica.

Del 15 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026

Dijous QUINZENALS de 20 a 21 h

Lloc: Local Social de Pedreres – Fora Muralla

Preu: 50 € (quota única inicial)

Ho organitza: AV de les Pedreres – Fora Muralla

INSCRIPCIONS: agfagirona@gmail.com

adults

DANSA I BALL



BV25603 ZUMBA

Dansa intensa de zumba per adults.

Observacions: Cal portar roba esportiva.

Del 15 de setembre de 2025 al 31 de juliol de 2026

Dimecres de 21 a 22 h

Lloc: Local Social de Pedreres – Fora Muralla

Preu: 25€/mes

Ho organitza: AV de les Pedreres – Fora Muralla

INSCRIPCIONS: katherreradance@gmail.com

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

PERÍODE DE PREINSCRIPCIONS: De l'1 al 15 de setembre de 2025

SORTEIG DE PLACES: El 16 de setembre de 2025

FORMALITZACIÓ DE LA MATRÍCULA: 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

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 2025 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 dóna cap tipus 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 2025-2026*. Després seguiu 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 informàtic 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.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

1.5 Cal que ompliu 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 és donarà preferència a les persones empadronades a Girona. El fet d'haver estat inscrit en alguna activitat en períodes o anys anteriors no dóna 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 realitzar 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 telèfon o per correu electrònic al Centre Cívic on s'organitza l'activitat el 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.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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 el dia 27 de setembre i el segon rebut fins el dia 3 de desembre de 2025.

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.

Descomptes

- En els cursos organitzats pels centres cívics es farà un descompte del 20% a estudiants majors de 16 anys, jubilats, aturats, famílies nombroses i famílies monoparentals.

-Els cursos marcats amb (*) tenen un descompte per part de l'entitat organitzadora. Els marcats amb (**) són gratuïts per als socis de l'entitat organitzadora.

- A l'hora de fer la preinscripció, en cada activitat hi trobareu l'explicació dels descomptes que preveu, les condicions per acollir-s'hi i com s'han de demanar i/o justificar.

- En cap cas els descomptes són acumulatius.

CURS 2025-2026

SETEMBRE						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENER						
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇ						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIG						
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIOL						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOST						
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- DIES SENSE CURSOS
- DIES FESTIUS
- INICI/FINAL DE CURS
- CENTRE TANCAT (DIA NO FESTIU)
- POSSIBLE DATA CARNESTOLTES
- FESTIVAL LUDIVERS - CENTRE TANCAT

esfera lúdica

TARDA LÚDICA

Divendres de 17 a 19 h



ESPai CÍVIC LA ROSALEDA

7 de novembre del 2025

6 de febrer del 2026

10 d'abril del 2026

ESPai CÍVIC MERCADAL

3 d'octubre del 2025

9 de gener del 2026

LOCAL SOCIAL VISTA ALEGRE-CARME

6 de març del 2026

MATINS LÚDICS

Dissabtes d'11 a 13 h

LOCAL SOCIAL DE SANT DANIEL

Especial joc lliure i desestructurat+ 2 anys



25 d'octubre del 2025

17 de gener del 2026

18 d'abril del 2026

LOCAL SOCIAL DE TORRE GIRONELLA

15 de novembre del 2025

LOCAL SOCIAL DE LA TORRASSA

20 de desembre del 2025

LOCAL SOCIAL DE LES PEDRERES-FORA MURALLA

21 de febrer del 2026

VESPRES LÚDICS

Dissabtes de 20 a 00 h



25 d'octubre del 2025

22 de novembre del 2025

20 de desembre del 2025

24 de gener del 2026

28 de febrer del 2026

21 de març del 2026

25 d'abril del 2026

Ho organitza:



**Centre Cívic
Barri Vell-Mercadal**



Preinscripcions de l'1 al 15
de setembre de 2025
girona.cat/inscripcions



Segueix-nos

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



Centre Cívic Barri Vell-Mercadal

Espai Cívic Mercadal
Espai Cívic La Rosaleda
Local social de l'AV Carme-Vista Alegre
Local social de l'AV Les Pedreres
Local social de Sant Daniel