

Cursos i tallers

Programació 2025-2026



Centre Cívic
Pla de Palau

Centre Cívic Pla de Palau

Centre Cívic Pla de Palau

ccpalau@ajgirona.cat

www.girona.cat/ccivics

C/ Saragossa, 27

17003 Girona

Tel. 972.426.390

Horari d'atenció:

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

Horari d'estiu:

De dilluns a divendres de 9 a 15 h
Agost tancat

Local social AV Eixample

Local Social AV Eixample

aveinseixample@gmail.com

C/ Maluquer Salvador, 21

17003 Girona

Local social AV Palau-sacosta

Local Social AV Palau-sacosta

avpalau-sacosta@avpalau-sacosta.cat

C/ Jocs Olímpics, 2-4

17003 Girona

Local social AV Montilivi

Local Social AV Montilivi

avmontilivi@gmail.com

Plaça George Orwell

17003 Girona

Programació de cursos i tallers 2025-2026

Benvingudes i benvinguts al curs 2025-2026!

En aquest llibret trobareu la programació completa de cursos i tallers que s'oferiran en el Centre Cívic Pla de Palau, programades pel centre i sobretot per les entitats vinculades. També recull les activitats organitzades per les associacions veïnals dels altres barris del territori, ubicades en els Locals Socials autogestionats de Palau-sacosta, Eixample i Montilivi.

Aquest 2026 serà un any molt especial perquè el Centre Cívic Pla de Palau i la Biblioteca Ernest Lluch celebrarem 25 anys des de la nostra inauguració. Al maig compartirem aquesta festa amb tots vosaltres, amb activitats i esdeveniments pensats per commemorar un quart de segle d'implicació amb el barri i la comunitat.

Al llarg del curs, el Centre Cívic continuarà treballant en projectes propis i coproduccions amb entitats i serveis del territori, amb l'objectiu de fomentar la interacció social i la dinamització comunitària. Activitats com L'Espai de trobada +65, els projectes SingulAr, Palau Actiu o el Dimecres Juganers seguiran sent espais de trobada i creació col·lectiva.

Us animem a participar i a formar part d'aquesta programació diversa i vibrant que contribueix a enfortir el teixit social i cultural dels nostres barris.

Bon curs a tothom!

L'equip del Centre Cívic Pla de Palau



PA25101 Taller de ganxet

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

Divendres de 16 a 17.30 h, del 3 d'octubre de 2025 al 29 de maig de 2026

Edat: Adults | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 135,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA25102 Moviment suau a la cadira (gent gran)

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

Dimecres de 9.30 a 10.30 h, de l'1 d'octubre de 2025 a l'10 de juny de 2026

Edat: a partir de 65 anys | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 50,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA25103 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (octubre-desembre)

És un espai dedicat a les famílies amb nadons d'entre 3 mesos i 6 mesos, on poder gaudir de 9 sessions de joc lliure dins d'un ambient cuidat i segur amb material que acompanya i estimula el desenvolupament motor i cognitiu. Aquest espai també facilita la interacció amb altres famílies per compartir experiències sobre la criança i el desenvolupament dels petits. Acompanyat i orientat per una professional de la petita infància de l'espai de criança Set estrelles. Sempre des d'una mirada respectuosa en els processos dels petits, donant espai i temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dijous de 10.30 a 11.30 h, del 2 d'octubre al 4 de desembre de 2025

Edat: 3-6 mesos | Lloc: Centre Cívic Pla de Palau | Preu: 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA25104 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (gener-març)

És un espai dedicat a les famílies amb nadons d'entre 3 mesos i 6 mesos, on poder gaudir de 9 sessions de joc lliure dins d'un ambient cuidat i segur amb material que acompanya i estimula el desenvolupament motor i cognitiu. Aquest espai també facilita la interacció amb altres famílies per compartir experiències sobre la criança i el desenvolupament dels petits. Acompanyat i orientat per una professional de la petita infància de l'espai de criança Set estrelles. Sempre des d'una mirada respectuosa en els processos dels petits, donant espai i temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dijous de 10.30 a 11.30 h, del 22 de gener al 19 de març de 2026

Edat: 3-6 mesos | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA25105 Grup de joc per a nadons i les seves famílies (abril-juny)

És un espai dedicat a les famílies amb nadons d'entre 3 mesos i 6 mesos, on poder gaudir de 9 sessions de joc lliure dins d'un ambient cuidat i segur amb material que acompanya i estimula el desenvolupament motor i cognitiu. Aquest espai també facilita la interacció amb altres famílies per compartir experiències sobre la criança i el desenvolupament dels petits. Acompanyat i orientat per una professional de la petita infància de l'espai de criança Set estrelles. Sempre des d'una mirada respectuosa en els processos dels petits, donant espai i temps a la pròpia activitat autònoma de l'infant i crear un vincle segur i ferm per construir una bona autoestima.

Dijous de 10.30 a 11.30 h, del 9 d'abril al 4 de juny de 2026

Edat: 3-6 mesos | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 28,80 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA25106 Pintura, art i creació

A través de la pintura i les diferents tècniques pictòriques, aprendrem a experimentar, crear i comunicar a través de l'art. Treballarem amb diversos materials com aquarel·les, pigments naturals, tintes, pastes de textura i altres recursos pictòrics, tot explorant les seves possibilitats tècniques i expressives. Les sessions es desenvoluparan des d'una mirada contemporània, connectant amb referents actuals del món de l'art i aprofundint en el llenguatge visual com a eina de reflexió i creació. Es fomentarà el desenvolupament d'un criteri propi, així com l'aprenentatge d'eines plàstiques per aprofundir en una pràctica pictòrica personal i rigorosa. El material no està inclòs al preu del curs. A inici del curs es farà un pagament a secretaria de 40€ per la compra de material conjunt.

Dimecres de 10 a 11.45 h, del 8 d'octubre al 20 de maig de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 130,00€

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau i SBAS Palau

PA25107 Escriptura Creativa

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

Dijous de 17.30 a 19 h (quinzenal)

Dies: 9 i 23 d'octubre, 13 i 27 de novembre, 11 de desembre de 2025 i 15 i 29 de gener, 12 i 26 de febrer, 12 i 26 de març, 16 i 30 d'abril, 14 i 28 de maig i 11 de juny de 2026.

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

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau





PA25108 En masculí conscient - Cercle d'homes

Tallers grupals destinats a homes on es treballarà en la difusió de models alternatius, diversos i flexibles de masculinitat que possibilitin l'equitat entre homes i dones. Tractarem la manera d'aconseguir un més alt grau d'implicació dels homes en la criança i cura dels fills i filles des de l'embaràs de la parella, millorant les seves capacitats parentals i afectives i la solució dels dubtes i preocupacions que puguin sorgir. Revisarem els rols i estereotips de gènere que dificulten la cura dels fills i la implicació en les tasques de casa, les responsabilitats familiars i l'educació. Aprenem a organitzar-nos per afavorir la cura dels fills/es, treballant la implicació i coresponsabilitat dels homes des de les seves necessitats, preocupacions i inquietuds.

Dimarts de 19 a 21 h (mensual)

Dies: 14 d'octubre, 11 de novembre i 9 de desembre de 2025 i 13 de gener, 10 de febrer, 10 de març, 14 d'abril, 12 de maig i 9 de juny de 2026.

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

Organitza: Ajuntament de Girona, Temps per Cures, Corresponsables, Generalitat de Catalunya i Gobierno de España-Ministerio de Igualdad

PA25109 Taller de memòria a Palau

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. Per a més informació i inscripcions contactar amb el Centre Cívic Pla de Palau al 972 42 63 90 o ccpalau@ajgirona.cat.

Dimarts de 9.30 a 10.30 h, del 7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

Edat: A partir de 65 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 15€ (pagament en efectiu el primer dia de classe un cop confirmada la inscripció)

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau

PA25110 Descubrim el món digital

Curs per a formar a la ciutadania i acompanyar-la en l'ús segur i responsable d'Internet i dels dispositius mòbils. Utilitzem les tecnologies digitals de forma esporàdica: Descubrim el mòbil, La primera trucada, Que hi ha algú?, El poso al meu gust i activo el WiFi!

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 14 d'octubre al 16 de desembre de 2025

Edat: A partir de 60 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** Gratuït

Organitza: Generalitat de Catalunya. Més Digitals Nascor Formació i Ajuntament de Girona

PA25111 Ens movem pel món digital

Curs per a formar a la ciutadania i acompanyar-la en l'ús segur i responsable d'Internet i dels dispositius mòbils. Usem les tecnologies digitals de manera habitual, però no tenim autonomia per encarar-ne nous usos: Crear i fer servir el correu electrònic, Fer fotos i vídeos, Navegar per la xarxa, Vigilar què diem i què fem!

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 13 de gener al 17 de març de 2026

Edat: A partir de 60 anys

Edat: A partir de 60 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** Gratuït

Organitza: Generalitat de Catalunya. Més Digitals Nascor Formació i Ajuntament de Girona

PA25112 Ens endinsem al món digital

Curs per a formar a la ciutadania i acompanyar-la en l'ús segur i responsable d'Internet i dels dispositius mòbils. Tenim una autonomia bàsica en l'ús de les tecnologies digitals, però volem aprofundir-hi: Com puc anar a..., Fer tràmits i gestions des del mòbil, Desar i compartir, Relaxar-se i gaudir.

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 7 d'abril al 9 de juny de 2026

Edat: A partir de 60 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** Gratuït

Organitza: Generalitat de Catalunya. Més Digitals Nascor Formació i Ajuntament de Girona

TALLERS PEL MANTENIMENT DE LA MEMÒRIA

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

CENTRE CÍVIC PLA DE PALAU
ELS DIMARTS DE 9.30 A 10.30
DEL 7/10/25 AL 9/06/26





Cursos gratuïts per a tothom!

MÉS DIGITALS

Cursos per a un **ús segur i responsable** d'internet i el mòbil!

- Descobrim el món digital (15h)
- Ens movem pel món digital (15h)
- Ens endinsem en el món digital (15h)
- Ciberseguretat bàsica i protecció de dades personals (15h)

Recorda portar el teu **mòbil o la teva **tablet***

Informa't al teu Centre Cívic de referència.

Finançat per



Amb la col·laboració de



PA25113 Cicle l'Art a través dels colors: significats, èpoques i emocions

A partir d'una selecció de diferents colors, relacionarem obres de la cultura artística i visual i artistes de diferents èpoques, creant un discurs ampli i visualment pluridisciplinari. Cada sessió la dedicarem a un color i a les relacions que es puguin establir. Seguirem un fil cromàtic que teixirà recorreguts complementaris per les històries de les arts.

Més informació del contingut de cada sessió i inscripcions a www.girona.cat/agenda

Dilluns de 19 a 20.30 h, del 2 de febrer al 23 de març de 2026

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

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



CINEMA I SOLIDARITAT

Lluites compartides

Setembre 2025 - Juny 2026

24/09/2025	19:00	CC Santa Eugènia
21/10/2025	18:30	CC Onyar
25/11/2025	19:00	CC Pla de Palau
27/01/2026	18:30	CC Pont Major
06/02/2026	19:00	CC Sant Narcís
26/02/2026	18:00	CC Ter
24/03/2026	19:00	CC Barri Vell - Mercadal
28/04/2026	18:30	Cinema Truffaut
26/05/2026	18:30	Cinema Truffaut
16/06/2026	18:30	Cinema Truffaut

CINEMA TRUFFAUT (ENTRADA 3€)

CENTRES CÍVICS (GRATUÏT)



Xarxa de Centres
Cívics de Girona



CINEMA
TRUFFAUT

SINGULAR.

CICLE DE MÚSICA I MERCAT D'ART DE PALAU

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



Més informació a @singular_musicaimercat
o al Centre Cívic Pla de Palau.

PA25201 Hatha ioga (Grup 1)

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

Dilluns i dijous de 12 a 13 h, del 2 d'octubre de 2025 al 11 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 258 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25202 Hatha ioga (Grup 2)

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

Dilluns i dijous de 18 a 19 h, del 2 d'octubre de 2025 al 11 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 258 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

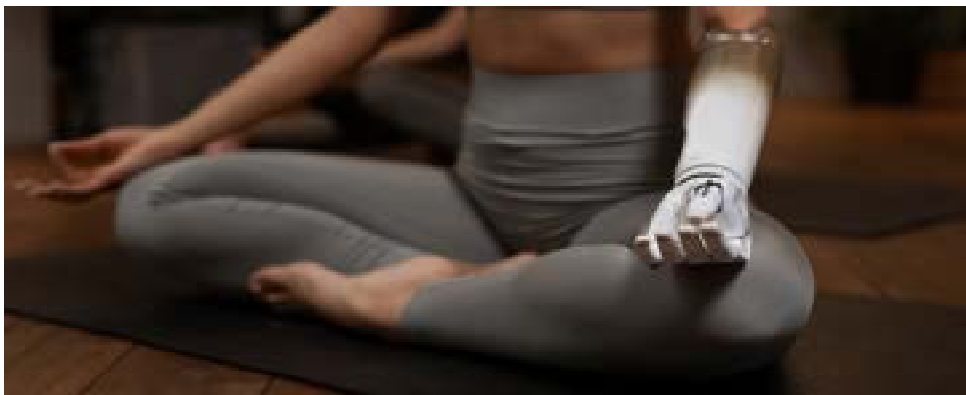
PA25203 Hatha ioga (Grup 3)

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

Dilluns i dijous de 19 a 20 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 258 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau





PA25204 Tai Txi Intermedi (Grup 1)

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

Dilluns de 9 a 10.30 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 195 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25205 Tai Txi Intermedi (Grup 2)

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

Dimecres de 17 a 18.30 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 195 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25206 Tai Txi Inicial (Grup 3)

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

Dilluns de 10.30 a 12 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 195 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25207 Defensa Personal Femenina (octubre-febrer)

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

Dimecres de 18.45 a 19.45 h, de l'1 d'octubre de 2025 a l'11 de febrer de 2026

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

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau



PA25208 Defensa Personal Femenina (febrer-juny)

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

Dimecres de 18.45 a 19.45 h, del 18 de febrer al 10 de juny 2026

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

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25209 Zumba

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

Dijous de 16.55 a 17.50 h, del 2 d'octubre de 2025 al 11 de juny de 2026

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 130 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25210 Costura i arranjaments

Curs per a iniciar als i les participants en l'ús de la màquina de cosir, ensenyarem tècniques bàsiques de costura a través de la realització de peces senzilles i útils, promovent a més l'arranjament i la reutilització creativa de roba (upcycling). Caldrà portar màquina de cosir, si no en teniu veniu el primer dia sense i en parlem. Per al material farem un llistat el primer dia (fils, agulles, tisores,...)

Dijous de 17 a 18.30 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 200 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25211 Brodats

Descobreix l'art de brodar i crear peces úniques amb les teves pròpies mans. En aquest curs aprendràs les bases del brodat a mà, explorant diverses tècniques i materials perquè puguis desenvolupar la teva creativitat, creant el nostre mostrari i aplicant els brodats, decorant diverses peces de roba. No és necessari tenir coneixements previs. Començarem des de zero i avançarem pas a pas fins a realitzar brodats elaborats amb diferents tècniques. Per al material farem un llistat el primer dia (fils, agulles, tisores,...)

Dijous de 10 a 11.30 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 200 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau



PA25212 Anglès Inicial

Curs adreçat a persones que no han tingut cap contacte previ amb l'anglès i volen començar a comunicar-se de manera senzilla i pràctica. L'objectiu és aprendre vocabulari i expressions bàsiques per fer-se entendre en situacions quotidianes com saludar, presentar-se, demanar menjar, fer una compra o preguntar per una adreça. La metodologia és comunicativa i participativa, amb un enfocament pràctic que prioritza la comprensió oral i l'expressió parlada per sobre de la gramàtica. No cal cap coneixement previ, només ganes d'aprendre i passar-ho bé mentre descobrim una nova llengua.

Dimecres de 16 a 17 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 145 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25213 Anglès conversa (nivell mitjà)

Aquest curs s'adreça a persones que ja tenen una base d'anglès i volen millorar la fluïdesa i la seguretat a l'hora de parlar. A través de converses guiades, simulacions de situacions reals i activitats pràctiques, posant èmfasi en la comprensió i l'expressió oral. Ideal per a qui vol posar en pràctica els coneixements que ja té, guanyar confiança i expressar-se amb més naturalitat en anglès.

Dimecres de 17 a 18 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 10 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 145 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau



PA25214 Danses i cançons tradicionals catalanes (6-12 anys)

Un espai lúdic i acollidor on els infants descobriran la riquesa de les danses i cançons catalanes a través del joc, el moviment i la cooperació. A través de la música i el gaudi fomentarem l'arrelament al barri i a la cultura popular. Esporàdicament, es duran a terme actuacions a les festes del barri per compartir tot allò que anem aprenent. Cal portar sabates de dansa i roba còmode

Dimarts de 18 a 19 h, del 7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

Edat: De 6 a 12 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 190 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau

PA25215 Cuina creativa. Sorprèn amb els teus plats

Una proposta pensada per a qui gaudeix cuinant i vol descobrir idees noves per sorprendre a casa amb receptes originals i plenes de sabor. Aprendre a preparar postres i aperitius creatius per a festes i explorarem elaboracions que combinen tècniques modernes amb una cuina casolana i assequible. Des de pastisseria saludable i versions reinventades de clàssics fins a tapes creatives o propostes inspirades en la cuina d'autor, sempre amb un enfocament pràctic, proper i estimulant. Un espai per aprendre, experimentar i gaudir entre fogons al llarg de l'any.

Dimarts de 18.30 a 20.30 h, del 25 de novembre de 2025 al 24 de març de 2026

Dies: 25 de novembre i 2 de desembre de 2025 i 27 de gener, 3 de febrer, 17 i 24 de març de 2026

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

Organitza: Associació de Veïns de Palau-Sant Pau



PA25403 Escacs per Adults. Iniciació

Dilluns de 20 a 21.30 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 72 € per trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA25404 Escacs per Adults. Intermedi

Dilluns de 20.30 a 22 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 72 € per trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA25405 Escola d'Escacs Consolidació (6-14 anys)

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

Dimecres de 17.30 a 19 h, de l'1 d'octubre de 2025 a l'10 de juny de 2026

Edat: de 6 a 14 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 72 € per trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA25406 Escola d'Escacs Iniciació (6-14 anys)

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

Dijous de 17.30 a 19 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Edat: de 6 a 14 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 72 € per trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA25407 Escola d'Escacs (6-14 anys)

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

Divendres de 17.30 a 19 h, del 3 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Edat: de 6 a 14 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 72 € per trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA25408 Escacs per a Tothom

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

Dissabtes de 17 a 19 h, del 20 de setembre de 2025 a l'11 de juliol de 2026

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

Organitza: Club d'Escacs Gerunda



PA25501 Cook and Chat - Autumn. Cuina i conversa en anglès

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

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

Dijous de 19 a 21 h, del 2 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 190 €

Organitza: Associació The Hub

PA25502 Cook and Chat - Spring. Cuina i conversa en anglès

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

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

Dijous de 19 a 21 h, del 12 de febrer al 28 de maig de 2026.

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 190 €

Organitza: Associació The Hub





PA25503 Creative Kids I. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

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

Per a infants de 12 a 14 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada infant. Material inclòs.

Dijous de 17.15 a 18 h, del 2 d'octubre de 2025 al 21 de maig de 2026

Edat: de 2 a 4 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 200 €

Organitza: Associació The Hub

PA25504 Creative Kids II. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès

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

Per a infants de 13 a 15 amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada infant. Material inclòs.

Dijous de 18 a 18.45 h, del 2 d'octubre de 2025 al 21 de maig de 2026

Edat: de 3 a 5 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 200 €

Organitza: Associació The Hub

PA25505. Speak and Play Autumn. Dinàmiques d'expressió oral d'anglès

Vine al Speak and Play, un curs dinàmic de conversa per a adults estructurada al voltant de temes que fan pensar. Mitjançant activitats imaginatives i entretingudes dirigides per una professora nord-americana, es faran exercicis basats en jocs de rol, debats, propostes d'escriptura creativa i jocs. L'enfocament principal serà la fluïdesa i la confiança, així com l'expressió personal i la comunicació, però també treballarem la precisió. *Let's speak and play!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Aquest curs (30 sessions) està dividit en dues parts (Autumn: octubre - gener i Spring: febrer - maig) de 15 sessions. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 20 h, del 2 d'octubre de 2025 al 29 de gener de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 75 €

Organitza: Associació The Hub

PA25506. Speak and Play Spring. Dinàmiques d'expressió oral d'anglès

Vine al Speak and Play, un curs dinàmic de conversa per a adults estructurada al voltant de temes que fan pensar. Mitjançant activitats imaginatives i entretingudes dirigides per una professora nord-americana, es faran exercicis basats en jocs de rol, debats, propostes d'escriptura creativa i jocs. L'enfocament principal serà la fluïdesa i la confiança, així com l'expressió personal i la comunicació, però també treballarem la precisió. *Let's speak and play!*

El nivell recomanat d'anglès és intermedi. Aquest curs (30 sessions) està dividit en dues parts (Autumn: octubre - gener i Spring: febrer - maig) de 15 sessions. Recomanem inscriure's a totes dues parts al setembre per assegurar-se la plaça durant tot el curs.

Dijous de 19 a 20 h, del 12 de febrer de 2025 al 28 de maig de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 75 €

Organitza: Associació The Hub



PA25901 Economia del Bé Comú: Respostes a les crisis del capitalisme, ara i aquí

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

Dissabte de 10.30 a 11.30 h, del 4 d'octubre de 2025 al 6 de juny de 2026 (mensual)

Dies: 4 d'octubre, 8 de novembre i 13 de desembre de 2025 i 10 de gener, 7 de febrer, 7 de març, 11 d'abril, 9 de maig i 6 de juny de 2026

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

Organitza: **Economia del Bé Comú Girona**



PA25902 Cicle de tallers de vins europeus

Cicle de vuit sessions de tallers de diferents vins europeus. Descubrim el món del vi, des de la percepció sensorial viatjarem amb el gust fins al lloc on neix el vi que es presenti, amb sabors únics de la zona. Ho degustarem tots plegats amb el nostre somelier Jose Lluís Vilarasau. Més informació i inscripcions a www.girona.cat/agenda

Divendres de 17.30 a 19 h

Dies: 17 d'octubre, 21 de novembre i 19 de desembre de 2025 i 30 de gener, 27 de febrer, 20 de març i 15 de maig de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 15 €/taller

Descomptes: 50 % amb el Carnet Jove i Gourmet Club Girona

Organitza: Associació de comerciants Girona Sud

PA25903 Cicle de tapes eslovaques

Descobriu les tapes eslovaques per a cada moment.

Dimecres de 18.30 a 19.30 h (puntual), del 15 d'octubre de 2025 al 26 de gener de 2026

Dies: 15 d'octubre i 29 de novembre de 2025 i 21 i 26 de gener de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 20 €

Descomptes: 50 % amb el Carnet Jove i Gourmet Club Girona

Organitza: Unión Eslovaca de Girona

PA25904 Aprèn eslovac. Inicial 1

Aprèn frases curtes en idioma eslovac.

Dilluns de 18.30 a 19.30 h (puntual), del 24 de novembre de 2025 al 27 d'abril de 2026

Dies: 24 de novembre de 2025 i 23 de febrer, 23 de març i 27 d'abril de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Centre Cívic Pla de Palau | **Preu:** 25 €

Descomptes: 50 % amb el Carnet Jove i Gourmet Club Girona

Organitza: Unión Eslovaca de Girona



PA25301. Qigong (txi-kung), mètode cor del Tao (Espai Gent Gran)

En les sessions setmanals utilitzarem el moviment corporal per regular els òrgans i les emocions, aconseguint un major equilibri i benestar.

Dimecres d'11 a 12 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

Edat: A partir de 60 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 65 € |

Preu socis: 50 €

Organitza: AV Eixample

PA25302 Tai-txi, Qi Gong i consciència corporal

Iniciació al Tai Txi i el Qi Gong, que consta d'una sèrie d'exercicis suaus i estiraments, dissenyats per alliberar el cos de tensions i agitació, on el que es pretén que els alumnes prenguin una major consciència corporal i la mobilització general de tot el cos.

Cal portar roba i calçat còmode.

Dijous d'11.30 a 13 h, del 9 d'octubre de 2025 al 4 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 235 € |

Preu socis: 220 €

Organitza: AV Eixample

PA25303 Hatha loga Suau (Espai Gent Gran)

Introdueix-te a la pràctica del ioga a través de les postures, la respiració conscient, la meditació i la relaxació per retrobar el teu centre i vitalitat.

Dimecres de 10 a 11 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

Edat: A partir de 60 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 65 € |

Preu socis: 50 €

Organitza: AV Eixample

PA25304 Hatha loga dinàmic

Postures dinàmiques per un cos més fort i una ment més desperta. Material a portar: màrrega, bloc i cinturó

Dimarts de 18.15 a 19.45 h, del 7 d'octubre de 2025 al 2 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 235 € |

Preu socis: 220 €

Organitza: AV Eixample

PA25305 Pilates Iniciació

No cal experiència! Ideal per iniciar i conèixer el propi cos, adaptarem el moviment a cada necessitat. Reforç profund de la faixa abdominal, millora del to del sòl pelvià, alliberament del dolor esquena i guany de força muscular. El moviment és vida!

Dilluns de 16.30 a 17.30 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 150 € |

Preu socis: 135 €

Organitza: AV Eixample

PA25306 Pilates Intermedi/avançat

Ideal per entendre millor els moviments i el control del sòl pelvià, enfortir la faixa abdominal, guanyar força muscular i millorar la mobilitat articular. Treball profund amb el propi pes i també amb material extern segons necessitats. El moviment és vida!

Dilluns de 17.30 a 18.30 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 150 € |

Preu socis: 135 €

Organitza: AV Eixample



PA25307 Dibuix i pintura

Des de la branca del dibuix i la pintura es treballarà la comunicació visual. Contemplarem, entre d'altres, els colors, les formes, buscarem poder fer aflorar en l'alumnat aquella forma personal que tenim en la creació d'imatges. Material no inclòs.

Dilluns de 17 a 19 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 240 €

Preu socis: 225 €

Organitza: AV Eixample

PA25308 Aquarel·la

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

Dijous de 10 a 12 h, del 9 d'octubre de 2025 al 4 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 240 €

Preu socis: 225 €

Organitza: AV Eixample



PA25309 Manualitats creatives (novembre-desembre)

Aprendrem a fer manualitats amb envasos d'ous, pots de vidre, còdols, caixes de sabates/fusta, laca d'ungles, texans vells, etc.

Dijous de 18.30 a 20.30 h, del 6 de novembre al 17 de desembre de 2025

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 52,50 €

Preu socis: 42 €

Organitza: AV Eixample

PA25310 Manualitats creatives (gener-març)

Aprendrem a fer manualitats amb envasos d'ous, pots de vidre, còdols, caixes de sabates/fusta, laca d'ungles, texans vells, etc.

Dijous de 18.30 a 20.30 h, del 15 de gener al 19 de març de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 75 €

Preu socis: 60 €

Organitza: AV Eixample

PA25311 Manualitats creatives (març-juny)

Aprendrem a fer manualitats amb envasos d'ous, pots de vidre, còdols, caixes de sabates/fusta, laca d'ungles, texans vells, etc.

Dijous de 18.30 a 20.30 h, del 26 de març al 4 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 75 €

Preu socis: 60 €

Organitza: AV Eixample



PA25312. Costura Creativa Tardor

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

Dijous de 16 a 18.30 h, del 9 d'octubre a l'11 de desembre de 2025

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

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA25313 Costura Creativa Hivern

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

Dijous de 16 a 18.30 h, del 15 de gener al 19 de març de 2026

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

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA25314 Costura Creativa Primavera

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

Dijous de 16 a 18.30 h, del 26 de març al 4 de juny de 2026

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

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA25315. Aprèn a ballar sardanes

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

Dilluns de 19 a 20 h, del 2 de febrer al 27 d'abril de 2026

Edat: a partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 10 €

Preu socis: Gratuït

Organitza: AV Eixample





PA25316 Anglès Inicial (continuació)

Aprendrem a comunicar-nos en situacions quotidianes, continuarem prioritant l'expressió i la comprensió oral, partint d'estructures senzilles i vocabulari de nivell bàsic de forma gradual i distesa.

Divendres de 16 a 18 h, del 10 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 200 € | **Preu soci:** 185 €

Organitza: AV Eixample

PA25317 Interactive English. Travel English I. Elementary

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

Now you're talking!

Dimecres de 9 a 10.30 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

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

Organitza: AV Eixample

PA25318 Interactive English. Travel English II. Pre-Intermediate

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

Dimecres de 10.30 a 12 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

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

Organitza: AV Eixample

PA25319 Conversa Anglès per a viatjar. Nivell 2

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

Dimecres de 19.30 a 21 h, del 14 gener al 3 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 117 € | **Preu soci:** 107 €

Organitza: AV Eixample

PA25320 Anglès per a viatjar. Nivell 1

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

Dimecres de 18 a 19.30 h, del 14 de gener al 3 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 117 € | **Preu socis:** 107 €

Organitza: AV Eixample

PA25321. Joc en anglès. Tardor (7-10 anys)

Curs per a infants de 7 a 10 anys per a reforçar l'anglès a través de jocs.

Dimarts de 17 a 18.30 h, del 7 d'octubre al 9 de desembre de 2025

Edat: De 7 a 10 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 95 € | **Preu socis:**

80 € **Organitza:** AV Eixample

PA25322. Joc en anglès. Hivern (7-10 anys)

Curs per a infants de 7 a 10 anys per a reforçar l'anglès a través de jocs.

Dimarts de 17 a 18.30 h, del 13 de gener al 17 de març de 2026

Edat: De 7 a 10 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 90 € | **Preu socis:**

80 € **Organitza:** AV Eixample

PA25323. Joc en anglès. Primavera (7-10 anys)

Curs per a infants de 7 a 10 anys per a reforçar l'anglès a través de jocs.

Dimarts de 17 a 18.30 h, del 24 de març al 2 de juny de 2026

Edat: De 7 a 10 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 100 € | **Preu socis:**

85 € **Organitza:** AV Eixample

PA25324. Parlare italiano. Iniciació a l'italià

Aquest curs s'adreça a persones que estiguin interessades i vulguin iniciar-se en aquest idioma. Aprendre el vocabulari útil per poder començar a parlar-lo i fer-se entendre. Crear situacions i expressions quotidianes per conèixer les costums i el país. El nivell és inicial, no caldrà portar cap material específic a part d'una llibreta.

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

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 175 € | **Preu socis:** 160 € **Organitza:** AV Eixample



PA25325 Tastets de l'Eixample. Taller de torrons saludables

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

Divendres de 18 a 20 h, 12 de desembre de 2025

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

Organitza: AV Eixample

PA25326 Tastets de l'Eixample. Galetes artesanes

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

Divendres de 18 a 19.30 h, 13 de febrer de 2026

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

Organitza: AV Eixample

PA25327 Tastets de l'Eixample. Tast de formatges

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

Divendres de 19 a 20.30 h, 8 de maig de 2026

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

Organitza: AV Eixample



PA25328 Fotografia amb càmera Reflex

Tens una càmera Reflex? Vols treure-li el màxim de suc? Vine a l'Eixample! Aprendre la tècnica bàsica fotogràfica, dominarem la nostra càmera, analitzarem la composició de la imatge, explicarem la història de la fotografia i alguna sorpresa més! Practicarem amb les nostres càmeres a classe i a casa. I per acabar, un dissabte, farem una sortida al matí per a practicar tot el que hem après! T'hi apuntes?

Dijous de 19 a 21 h, del 15 de gener al 19 de març de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 125 € | **Preu socis:** 110 €

Organitza: AV Eixample



PA25329 Grup de criança (0-6 anys)

El contingut de les sessions s'adaptarà a les necessitats de les famílies participants i les edats dels seus infants.

Dimarts de 17 a 18.30 h, del 7 d'octubre de 2025 al 26 de maig de 2026 (quinzenal)

Edat: De 0 a 6 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** Gratuït

Organitza: AV Eixample

PA25330 Grup d'acompanyament al dol

Espai on compartir i trobar pautes que puguin ser d'ajuda a transitar el dol.

Divendres de 10 a 11.30 h, del 7 de novembre al 12 de desembre de 2025

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

Organitza: AV Eixample

PA25331 Afronem les festes sense un ésser estimat

Espai on compartir i on trobar pautes que puguin ser d'ajuda en aquestes festes de Nadal davant la pèrdua d'un ésser estimat.

Divendres de 10 a 11.30 h, dia 19 de desembre de 2025

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

Organitza: AV Eixample

PA25332 Grup Millora la qualitat del son. Tardor

Com funciona, facilitar la conciliació del son i la seva eficiència.

Divendres de 10 a 11.30 h, del 3 al 24 d'octubre de 2025

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

Organitza: AV Eixample

PA25333 Grup Millora la qualitat del son. Primavera

Com funciona, facilitar la conciliació del son i la seva eficiència.

Divendres de 10 a 11.30 h, del 6 al 27 de març de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de

l'Eixample | **Preu:** Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA25334 Parlem de la menopausa

Diagnòstic, simptomatologia, tractaments i gestió emocional.

Divendres de 10 a 11.30 h, del 23 de gener al 27 de febrer de 2026

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

Organitza: AV Eixample

PA25335 Document de voluntats anticipades

Informació i resolució de dubtes sobre la declaració de voluntats anticipades com a forma d'expressió de l'autonomia persona en relació amb la pròpia salut.

Dimarts de 10 a 11.30 h, dia 21 d'abril de 2026

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

Organitza: AV Eixample

PA25336 Parlem d'emocions (Espai Gent Gran)

Un espai per compartir i comunicar-se lliurement.

Dijous de 17.45 a 19.15 h, del 9 d'octubre de 2025 al 4 de juny de 2026

Edat: A partir de 60 anys | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 65 € |

Preu socis: 50 €

Organitza: AV Eixample

PA25337 Taller de memòria (Espai Gent Gran)

Espai pensat per a la gent gran del barri de l'Eixample que vulguin fer diferents activitats i trobar-se amb altra gent. Fem exercicis de memòria i passem-ho bé!

Dilluns de 17.45 a 19.15 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

Edat: A partir de 60 anys | Lloc: Local social de l'Eixample | Preu: 65 € | Preu

socis: 50 €

Organitza: AV Eixample





PA25338 Ens endinsem al món digital

Aprofundir en les possibilitats que ens ofereix el mòbil per facilitar la vida quotidiana. Programa "Més Digitals".

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 7 d'octubre al 9 de desembre de 2025

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

Organitza: AV Eixample i Generalitat de Catalunya

PA25339 Ens movem pel món digital

Introducció guiada per a persones que usen les tecnologies digitals però no tenen autonomia per encarar-ne nous usos. Programa "Més digitals".

Dimarts d'11 a 12.30 h, del 13 de gener al 17 de març de 2026

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

Organitza: AV Eixample i Generalitat de Catalunya

PA25340 La Meva Salut

Taller per conèixer i fer més àgils les gestions de salut amb el mòbil.

Dimarts de 10 a 11.30 h, dia 10 de febrer de 2026

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

Organitza: AV Eixample i Generalitat de Catalunya



PA25341 Iniciació als escacs per a petites i grans estratègies (nenes de 8 a 14 anys)

Un curs d'iniciació als escacs pensat especialment per a nenes, en un entorn segur i divertit. A través del joc, descobrirem les bases dels escacs tot fomentant la concentració, el pensament lògic, la paciència i la presa de decisions.

Els escacs són una eina educativa poderosa que ajuda a desenvolupar la memòria, l'autonomia i la creativitat, alhora que millora la gestió emocional davant reptes i errors.

Dimecres de 17.15 a 18.15 h, de l'1 d'octubre de 2025 al 3 de juny de 2026

Edat: De 8 a 14 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 100 €

Organitza: AV Eixample

PA25342 Escacs Tardor. Iniciació

Conèixer el vocabulari i moviment de les peces. Dominar files, columnes i diagonals. Practicant el joc, obertures, finals i temes tàctics. Practicar el joc tot jugant.

Dilluns d'11.15 a 12.15 h, del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2025

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 75 €

Organitza: AV Eixample

PA25343 Escacs Hivern

Conèixer el vocabulari i moviment de les peces. Dominar files, columnes i diagonals. Practicant el joc, obertures, finals i temes tàctics. Practicar el joc tot jugant.

Dilluns d'11.15 a 12.15 h, del 12 de gener al 16 de març de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 75 €

Organitza: AV Eixample

PA25344 Escacs Primavera

Conèixer el vocabulari i moviment de les peces. Dominar files, columnes i diagonals. Practicant el joc, obertures, finals i temes tàctics. Practicar el joc tot jugant.

Dilluns d'11.15 a 12.15 h, del 23 de març al 8 de juny de 2026

Edat: A partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de l'Eixample | **Preu:** 75 €

Organitza: AV Eixample

PA25601 Taller obert de pintura

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

Dijous de 10 a 12 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

Edat: a partir de 16 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 250 €

Preu soci: 228 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA25602. Balls de Saló. Nivell 1 (per parelles)

Adreçat a parelles que vulguin iniciar-se als balls de saló i tinguin ganes de passar-ho bé, aprenent a ballar d'una manera fàcil, entenedora i divertida, els diferents balls com: Salsa, Merengue, "Bachata", "Cha-cha-cha", Swing, Rumba, Bolero, Pas doble, Vals, i molt més. Cal inscriure a cada component de la parella i fer el pagament per separat.

Divendres de 20.30 a 21.30 h, del 3 d'octubre de 2025 al 26 de març de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 85 €

Preu soci: 80 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA25603 Balls de Saló. Nivell 3 (per parelles)

Sou tot uns experts amb els passos i com que ja els teniu consolidats; en aquest curs ampliarem coneixements i ens ho passarem molt bé. Cal inscriure a cada component de la parella i fer el pagament per separat.

Divendres de 19.30 a 20.30 h, del 3 d'octubre de 2025 al 26 de març de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 85 €

Preu soci: 80 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta





PA25604. Ens movem

Moure el cos d'una manera sana ens aporta més qualitat de vida. Treballarem amb diferents tècniques: Estiraments específics i globals, moviments a ritme de música per activar el cos, exercicis de força, reeducació postural, exercicis de respiració, moviments bàsics de tai-txi ..., amb la idea de passar-ho bé i alhora ajudar a flexibilitzar el cos per sentir-vos millor.

Divendres de 9.30 a 10.30 h, del 3 d'octubre de 2025 al 12 de juny de 2026

Edat: Adults | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: 150 €

Preu soci: 125 €

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

PA25605. Club de lectura Palau-sacosta

El nostre Club de Lectura té el mateix funcionament que la resta de clubs de la ciutat: fem trobades mensuals en les quals es comenten les obres triades entre els participants i que solen ser d'una hora i mitja de durada, aproximadament.

La trobada és una tertúlia informal en la qual comentem els aspectes que més ens han interessat o que més ens han sorprès del llibre d'aquell mes.

Els llibres que llegim es demanen a les Biblioteques de Girona, les quals ens fan el préstec dels llibres que necessitem.

Dilluns de 20.15 a 21.30 h (mensual), del 20 d'octubre de 2025 al 15 de juny de 2026

Dies: 20 d'octubre, 17 de novembre, 15 de desembre de 2025 i 19 de gener, 16 de febrer, 16 de març, 20 d'abril, 18 de maig i 15 de juny de 2026.

Edat: Adults | Lloc: Local social de Palau-sacosta | Preu: Gratuït

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

PA25606. Pans artesans 1

En aquest taller treballarem masses per elaborar pans amb diferents formes d'amasats, fermentacions i tipus de cocció. Farem pa de motlle, "salaillas" i "medias noches".

Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris.

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

Dissabte de 10 a 13 h, 8 de novembre de 2025

Edat: A partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 30 €

Preu soci: 25 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA25607. Pans artesans 2

En aquest taller treballarem masses per elaborar pans amb diferents formes d'amasats, fermentacions i tipus de cocció. Farem pataquetes valencianes, batbout (pa marroquí) i pa d'all i formatge. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris.

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

Dissabte de 10 a 13 h, 28 de febrer de 2026

Edat: A partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 30 €

Preu soci: 25 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA25608 Entrants originals

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

Divendres de 18.30 a 20.30 h, 12 de desembre de 2025

Edat: A partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 30 €

Preu soci: 25 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA25609 Cookies americanes

T'agrada la cuina dolça i vols aprendre a fer galetes irresistibles? Vine al nostre taller i descobreix els secrets de tres receptes espectaculars que faran les delícies de petits i grans. Seureu al voltant de la cuina per veure totes les elaboracions i després hi haurà una degustació final. Apte per a tots els nivells culinaris. Et facilitarem les receptes impreses en paper. Si aquest dia no pots assistir, pots lliurar el teu lloc a una altra persona. IMPORTANT: Si pateixen alguna intolerància, adaptarem les receptes. No repetim les receptes de tallers anteriors.

Divendres de 18.30 a 20.30 h, 27 de març de 2026

Edat: A partir de 14 anys | **Lloc:** Local social de Palau-sacosta | **Preu:** 30 €

Preu soci: 25 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA25701 Cant Coral

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

Dimecres de 20.15 a 21.45 h, del 24 de setembre de 2025 al 17 de juny de 2026

Edat: Adults | **Lloc:** Local social de Montilivi | **Preu:** 110 €

Preu soci: 100 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA25702 Pilates (dimarts)

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

Dimarts de 20.15 a 21.15 h, de l'7 d'octubre de 2025 al 9 de juny de 2026

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

Preu soci: 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi



PA25703 Pilates (dijous)

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

Dijous de 20.15 a 21.15 h, del 2 d'octubre de 2025 a l'11 de juny de 2026

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

Preu soci: 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA25704 Zumba (dilluns)

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

Dilluns de 20 a 21 h, del 6 d'octubre de 2025 al 8 de juny de 2026

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

Preu soci: 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi



PA24705 Zumba (dimecres)

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

Dimecres de 20 a 21 h, de l'1 d'octubre de 2024 i 5 al 10 de juny de 2026

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

Preu soci: 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi



DIMECRES JUGANERS

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

- **Ludosala.** Jugarem a jocs de taula moderns. A partir de 3 anys acompanyats. Dinamitzat per l'Associació LudusMundi.
- **Espai joc lliure.** Espai de joc acollidor i segur, amb diferents materials nobles i objectes per experimentar. Proposta de joc lliure per infants de 1 a 3 anys acompanyats. Dinamitzat per l'entitat 7 Estrelles. Cal inscripció.
- **Ludoteca self-service.** Espai obert per jugar amb els jocs de la ludoteca del Centre Cívic (creada amb aportacions dels veïns/es).

ESPAI +65

Espai de trobada per gent gran on farem diverses activitats lúdiques i culturals per tal de fomentar les relacions interpersonals i de convivència, fer noves amistats i passar una bona estona. Espai obert, no calen inscripcions.

Dijous, d'octubre a juny, de 10 a 12 h.



GRUPS D'ASSAIG

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

Coral Musicandis dimarts de 19 a 21 h

Coral Viarany dijous de 19 a 21 h

Girona Banda Band divendres de 19 a 22 h

Bufant Fort diumenge de 17.30 a 20.30 h

SERVEIS MUNICIPALS QUE TROBAREU EN EL CC PLA DE PALAU:

- **OAMR. OFICINA D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ CIUTADANA**

Dilluns, dimecres i dijous de 9 a 14 h

Cal cita prèvia: tel. 972 419 010 o al ajuntamentinforma@ajgirona.cat

- **SBAS. SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL**

Dimarts, dimecres i dijous de 9.30 a 13.30 h

Per concertar hora d'entrevista truqueu al 972 419 404

o escriviu a serveissocials@ajgirona.cat

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

1. Passos a seguir per formalitzar la preinscripció

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

1.1 Per fer la preinscripció cal entrar al web de l'Ajuntament de Girona www.girona.cat/inscripcions de l'1 al 15 de setembre de 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 dona cap mena de privilegi. En el cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles es farà un sorteig.

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

1.3 Primer haureu d'escollir l'oferta d'activitats: Cursos i Tallers de la Xarxa de Centres Cívics 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 infor-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4 En les activitats anuals que permeten pagament fraccionat, el primer rebut es pot pagar fins al dia 28 de setembre del 2025 i el segon rebut fins el dia 4 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 deixi ampliar places es trucarà els preinscrits en situació reserva seguint l'ordre establert per sorteig.

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

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

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

Si no teniu connexió a casa...

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

QR Inscripcions:





Segueix-nos

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

XC Xarxa de
Centres Cívics
de Girona

Centre Cívic Pla de Palau

Local Social de l'Eixample

Local Social de Montilivi

Local Social de Palau-sacosta