

Cursos i tallers

Programació 2026-2027



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



Centre Cívic
Pla de Palau

Programació de cursos i tallers 2026-2027

En aquest llibret hi trobareu la programació completa de cursos, tallers i activitats que s'oferiran durant el curs 2026-2027 al Centre Cívic Pla de Palau. Una programació impulsada tant pel mateix centre com, especialment, per les entitats vinculades al territori. També s'hi recullen les activitats organitzades per les associacions veïnals dels altres barris del sector, que es duen a terme als Locals Socials autogestionats de Palau-sacosta, l'Eixample i Montilivi.

Al llarg del curs, el Centre Cívic continuarà impulsant projectes propis i coproduccions amb entitats i serveis del territori, amb l'objectiu de fomentar la participació, la cohesió social i la dinamització comunitària. Aquest any volem posar un èmfasi especial en l'Espai Tertúlia, una nova proposta d'espai de relació veïnal; en l'Espai +65, que continua consolidant-se com un punt de trobada i participació per a la gent gran; i en el Circuits Renovats, projecte d'economia circular.

Us animem a participar-hi i a formar part d'una programació diversa, oberta i participativa que contribueix a enfortir el teixit social i cultural.

Bon curs 2026-2027 a tothom!

L'equip del Centre Cívic Pla de Palau

Índex

Cursos i tallers del Centre Cívic Pla de Palau	1-4
Cursos i tallers de l'Associació de veïns de Palau Sant Pau	5-12
Cursos i tallers del Club d'Escacs Gerunda	13-15
Cursos i tallers de l'Associació The Hub	16-19
Cursos i tallers Altres	20-28
Cursos i tallers de l'Associació de veïns de Montilivi	29-31
Cursos i tallers de l'Associació de veïns de l'Eixample	32-44
Cursos i tallers de l'Associació de veïns i veïnes de Palau-sacosta	45-47
Calendaria cursos i tallers	48-49
Informació i inscripcions	50-5



Cursos i tallers del 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

2026 - 2027



CC Palau

PA26101 Aprèn 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.

Dilluns de 16 a 17.30 h, del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 135,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA26102 Espai Familiar de Joc amb nadons (3-6 mesos) (oct-des)

Un espai 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 dels nadons.

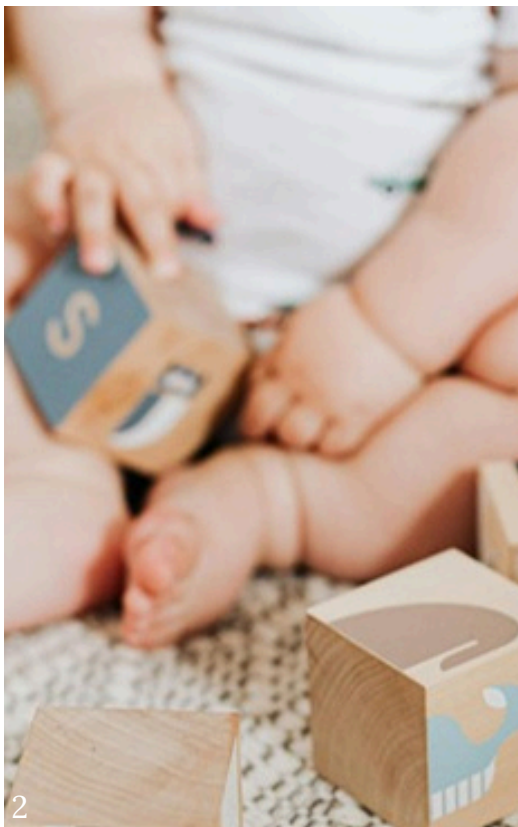
Dijous de 10.30 a 11.30 h, de l'1 d'octubre al 3 de desembre de 2026

Edat: 3-6 mesos

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA26103

Espai Familiar de Joc amb nadons (3-6 mesos) (gener-març)

Un espai 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 dels nadons.

Dijous de 10.30 a 11.30 h, del 21 de gener al 18 de març de 2027

Edat: 3-6 mesos

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA26104

Espai Familiar de Joc amb nadons (3-6 mesos) (abril-maig)

Un espai 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 dels nadons.

Dijous de 10.30 a 11.30 h, de l'1 d'abril al 27 de maig de 2027

Edat: 3-6 mesos

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30,00 €

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA26105

Taller de pintura 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 i altres recursos pictòrics, tot explorant les seves possibilitats tècniques i expressives.

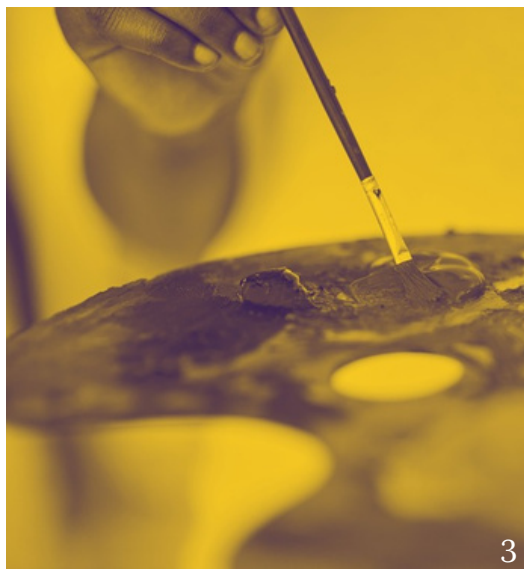
Dimecres de 10 a 11.45 h, del 14 d'octubre de 2026 al 26 de maig de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 140,00 € (Material no inclòs)

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



PA26106

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.

Més informació i inscripcions al ccpalau@ajgirona.cat o al 972 42 63 90

Dimarts de 9.30 a 10.30 h, del 6 d'octubre de 2026 al 8 de juny de 2027

Edat: A partir de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 15,00 €



PA26107

Espai d'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: 8 i 22 d'octubre, 12 i 26 de novembre i 10 desembre de 2026, 14 i 28 de gener, 11 i 25 de febrer, 11 de març, 8 i 22 d'abril, 13 i 27 de maig i 10 de juny de 2027.

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: Gratuït

Organitza: Centre Cívic Pla de Palau



Cursos i tallers de l'Associació de veïns de Palau Sant Pau

2026 - 2027



Palau Sant Pau

PA26202

Taitxí. 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. Aquest grup és per a persones que ja hagin tingut contacte amb el Tai Txi amb anterioritat.

Dimecres de 17 a 18.30 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 195,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26201

Taitxí. 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. 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 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 195,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26205 Hatha Ioga (Grup 2)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, per reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida.

Dilluns i dijous de 18 a 19 h, del 5 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 258,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26203 Taitxi. 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. Aquest grup és per a persones que no hagin tingut mai contacte amb el Tai Txi.

Dilluns de 10.30 a 12 h, del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 195,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26204 Hatha ioga (Grup 1)

Classes de hatha-ioga per equilibrar el cos i la ment, reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida.

Dilluns i dijous de 12 a 13 h del 5 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 258,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26206 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 seus.

Dilluns i dijous de 19 a 20 h, del 5 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 258,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26207

Anglès Inicial (I)

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 17 a 18 h, del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 145,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26208

Anglès Inicial (II)

Curs per a persones que ja han tingut un primer contacte amb la llengua anglesa i que volen consolidar els seus coneixements per comunicar-se amb més seguretat en situacions quotidianes. Es recomana que l'alumnat hagi treballat prèviament les estructures bàsiques de l'idioma i també és convenient disposar d'un vocabulari bàsic.

Dimecres de 16 a 17 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 145,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26209

Cuina creativa. Sorprès amb els teus plats

Aprendrem a preparar postres i aperitius creatius per a festes, i explorarem elaboracions que combinen tècniques modernes amb una cuina casolana i assequible.

Dimarts de 18.45 a 20.45 h els dies 27 d'octubre i 3 de novembre de 2026 i 19 i 26 de gener de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 60 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26210

Brodats matins

Descobreix l'art de brodar i crear peces úniques. En aquest curs aprendràs les bases del brodat a mà, explorant diverses tècniques i materials començant des de zero. No es necessari tenir coneixements previs.

Dijous de 10 a 11.30 h de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 230 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26211

Brodats tardes

Descobreix l'art de brodar i crear peces úniques. En aquest curs aprendràs les bases del brodat a mà, explorant diverses tècniques i materials Començant des de zero perquè puguem desenvolupar la teva creativitat. No es necessari tenir coneixements previs.

Dimarts de 16 a 17 h del 6 d'octubre de 2026 al 8 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 150 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26212

Costura inicial

Curs per a iniciar als i les participants en l'ús de la màquina de cosir. Tècniques bàsiques de costura.

Caldrà portar màquina de cosir, si no en teniu veniu el primer dia sense i en parlem. Farem un llistat de material el primer dia (fils, agulles, tisores...).

Dijous de 17.15 a 18.45 h de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 230 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26213

Costura avançat

Curs per a iniciats en l'ús de la màquina de cosir, ensenyarem més tècniques de costura a través de la realització de peces, 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 15.45 a 17.15 h de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 230,00 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26214

Costura en família^(8-14 anys)

Un curs pensat perquè els infants descobreixin el món de la costura d'una manera divertida i creativa. A través del reciclatge i la reutilització de peces de roba, aprendran tècniques bàsiques de costura mentre desenvolupen la imaginació, la destresa manual i la creativitat. Els participants poden assistir-hi acompanyats d'un familiar (es recomana amb els més petits), compartint una experiència enriquidora i creant projectes únics plegats.

Dimarts de 17.15 a 18.45 h del 6 d'octubre de 2026 al 23 de febrer de 2027

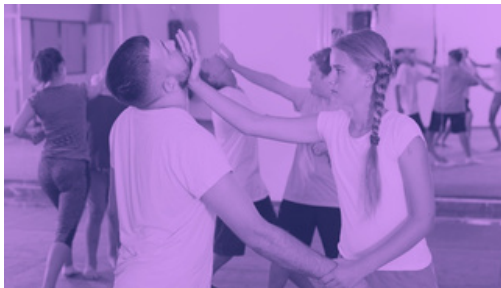
Edat: 8-14 anys acompanyats

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 130,00 €

Organitza: Associació de Veïns de
10 Palau Sant Pau





PA26215

Defensa Personal Femenina (+14 anys)

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

Dimecres de 18.45 a 19.45 h
Del 7 d'octubre de 2026 al 10 de febrer de 2027

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 90 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26216

Moviment suau a la cadira (Grup 1) (+65 anys)

Activitat adreçada a la gent gran amb dificultat de moviment que vulgui mantenir-se en forma. Fem exercicis suaus de coordinació i mobilitat. Practicarem senzilles coreografies amb la música.

Dimecres de 9.30 a 10.30 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: A partir de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 120 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26217

Moviment suau a la cadira (Grup 2) (+65 anys)

Activitat adreçada a la gent gran amb dificultat de moviment que vulgui mantenir-se en forma.

Fem exercicis suaus asseguts de coordinació, mobilitat i flexibilitat. També treballarem la memòria i practicarem senzilles coreografies amb la música.

Dimecres de 10.30 a 11.30 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: A partir de 65 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 120 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau



PA26218

Escola d'esquena

Un espai dedicat a la cura de la columna vertebral mitjançant exercici físic suau, conscient i adaptat. Les sessions combinen exercicis de mobilitat i flexibilitat. L'objectiu del curs és prevenir i reduir les molèsties d'esquena, millorar la postura i augmentar la mobilitat.

Divendres d'11 a 12 h del 2 d'octubre de 2026 a l'11 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 125 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26219

Pilates i entrenament de força tardes

Aquest curs combina els principis del mètode Pilates amb l'entrenament de força per millorar la condició física de manera progressiva i adaptada. Les sessions treballen el control postural, la mobilitat, l'equilibri i l'enfortiment muscular, afavorint un moviment més eficient i conscient.

Els exercicis s'adapten al nivell de cada participant, fent del curs una activitat adequada tant per a persones que s'inicien com per a aquelles que volen mantenir-se actives i millorar la seva condició física.

Dijous de 17 a 18 h de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 125 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

PA26220

Pilates i entrenament de força matins

Aquest curs combina els principis del mètode Pilates amb l'entrenament de força per millorar la condició física. Les sessions treballen el control postural, la mobilitat, l'equilibri i l'enfortiment muscular, afavorint un moviment més eficient i conscient.

Els exercicis s'adapten al nivell de cada participant.

Divendres de 12 a 13 h del 2 d'octubre de 2026 al 11 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

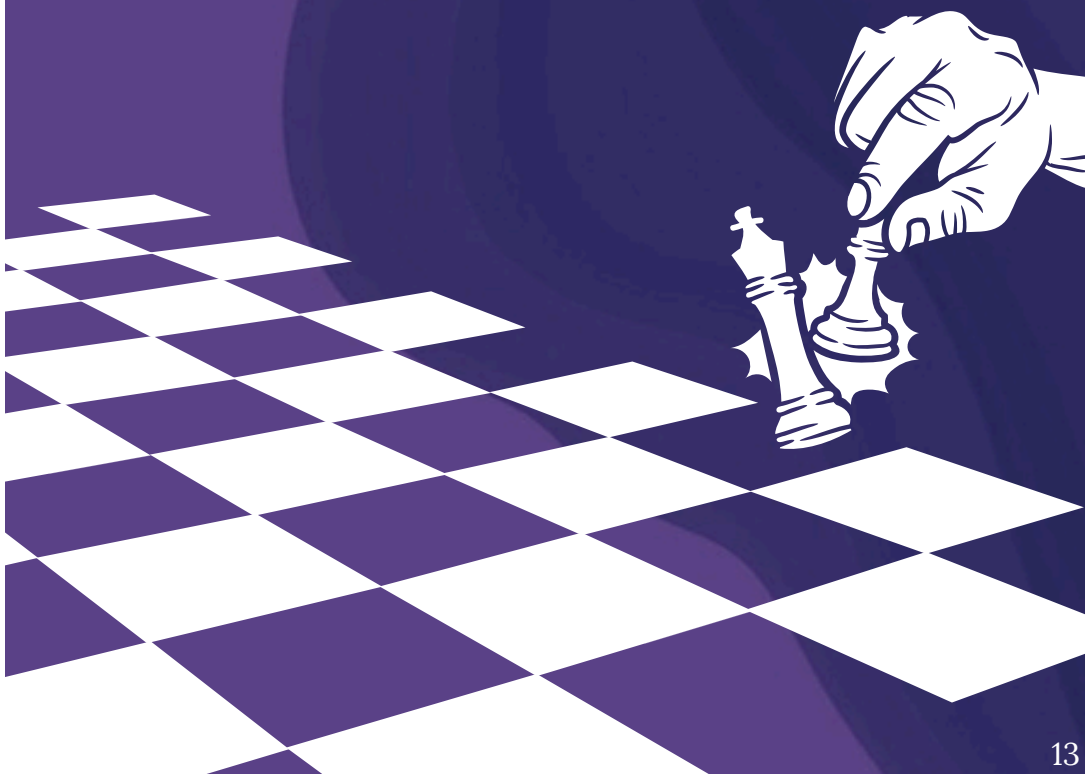
Preu: 125 €

Organitza: Associació de Veïns de Palau Sant Pau

Cursos i tallers
del Club d'Escacs

Gerunda

2026 - 2027



Club Escacs Gerunda

PA26401

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 de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: de 6 a 14 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 74 € / trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA26402

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 del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: de 6 a 14 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 74€ / trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA26403

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 2 d'octubre de 2026 a l'11 de juny de 2027

Edat: de 6 a 14 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 74 € / trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda





PA26404

Escacs per Adults. Iniciació

Dilluns de 20 a 21 h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 74 € / trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

PA26404

Escacs per Adults. Iniciació

Dilluns de 20 a 21 h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 74 € / trimestre

Organitza: Club d'Escacs Gerunda



PA26406

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 19 de setembre de 2026 al 19 de juny de 2027

Edat: A partir de 6 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: Gratuït

Organitza: Club d'Escacs Gerunda

Cursos i tallers
de l'Associació

The Hub

2026 - 2027



Associació The Hub

PA26501

Creative Kids I. Cançons, jocs, contes i manualitats en anglès (I2 a I4, amb acompanyant)

Voleu venir amb els vostres nens a desenvolupar la seva imaginació i creativitat artística i musical en anglès? A través d'activitats divertides. Cantarem, ballarem, pintarem, farem manualitats, jocs, contes i molt més! Let's get creative!

*Per a infants d'I2 a I4, amb acompanyant. Cal fer una inscripció per a cada infant. Material inclòs.

Dijous de 17.15 a 18 h de l'1 d'octubre de 2026 al 27 de maig de 2027

Edat: de 2 a 4 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 200 €

Organitza: Associació The Hub



PA26502 (I3 a I5, amb acompanyant)

Creative Kids II. 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. Cantarem, ballarem, pintarem, farem manualitats, jocs, contes i molt més! Let's get creative!

*Per a infants d'I3 a I5, amb acompanyant. Cal fer una inscripció per cada infant. Material inclòs.

Dijous de 18 a 18.45 h de l'1 d'octubre de 2026 al 27 de maig de 2027

Edat: de 3 a 5 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 200 €

Organitza: Associació The Hub



PA26503

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? Vine a Cook and Chat! Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada.

Let's cook and chat!

*El preu del curs cobreix els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi.

Dijous de 19 a 21 h de l'1 d'octubre de 2026 al 4 de febrer de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 190 €

Organitza: Associació The Hub

PA26504

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? Vine a Cook and Chat! Cada quadrimestre estarà organitzat per temes diferents o bé per ingredients de temporada.

Let's cook and chat!

*El preu del curs cobreix els ingredients i el nivell recomanat d'anglès és intermedi.

Dijous de 19 a 21 h del 18 de febrer de 2026 al 3 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 190 €

Organitza: Associació The Hub



PA26505

Speak and Play Autumn. Dinàmiques d'expressió oral en anglès (+16 anys)

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. Let's speak and play! El nivell recomanat d'anglès és intermedi.

Dijous de 19 a 20 h de l'1 d'octubre de 2026 al 4 de febrer de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 75 €

Organitza: Associació The Hub



PA26506

Speak and Play Spring. Dinàmiques d'expressió oral en anglès (+16 anys)

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. Let's speak and play! El nivell recomanat d'anglès és intermedi.

Dijous de 19 a 20 h del 18 de febrer de 2026 al 3 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 75 €

Organitza: Associació The Hub

PA26507

Talk and Travel Morning Autumn. Converses viatgeres en anglès per adults

Vols viatjar i millorar l'anglès alhora? Vine a Talk and Travel on parlarem de viatges tot practicant l'anglès.

Aquest taller va dirigit a qualsevol persona (tant si és viatgera com si no) que vulgui viatjar a través de les nostres converses. Let's talk and travel!

El nivell d'anglès mínim és el bàsic (A2) per poder mantenir una conversa. Aquest curs (de 30 sessions) està dividit en dues parts de 15 sessions cadascuna (Autumn: d'octubre a gener i Spring: de febrer a maig).

Dimarts d'11 a 12 h del 6 d'octubre de 2026 al 9 de febrer de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 80 €

Organitza: Associació The Hub

PA26508

Talk and Travel Morning Spring. Converses viatgeres en anglès per adults

Vols viatjar i millorar l'anglès alhora? Vine a Talk and Travel on parlarem de viatges tot practicant l'anglès.

Aquest taller va dirigit a qualsevol persona (tant si és viatgera com si no) que vulgui viatjar a través de les nostres converses. Let's talk and travel!

El nivell d'anglès mínim és el bàsic (A2) per poder mantenir una conversa. Aquest curs (de 30 sessions) està dividit en dues parts de 15 sessions cadascuna (Autumn: d'octubre a gener i Spring: de febrer a maig).

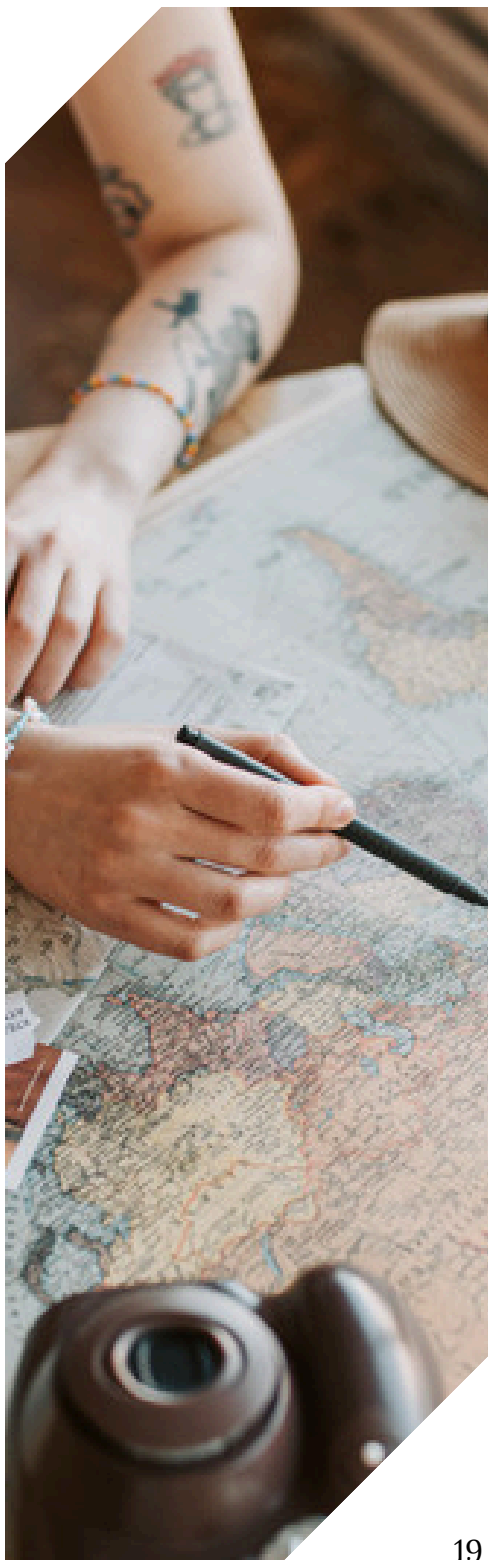
Dimarts d'11 a 12 h del 16 de febrer a l'1 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 80 €

Organitza: Associació The Hub



Cursos i tallers

Altres

2026 - 2027



PA26901

Espai de reflexió i implementació de l'EBC a Girona

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.

Dissabte de 10.30 a 13 h del 3 d'octubre de 2026 al 5 de juny de 2027 (Mensual)

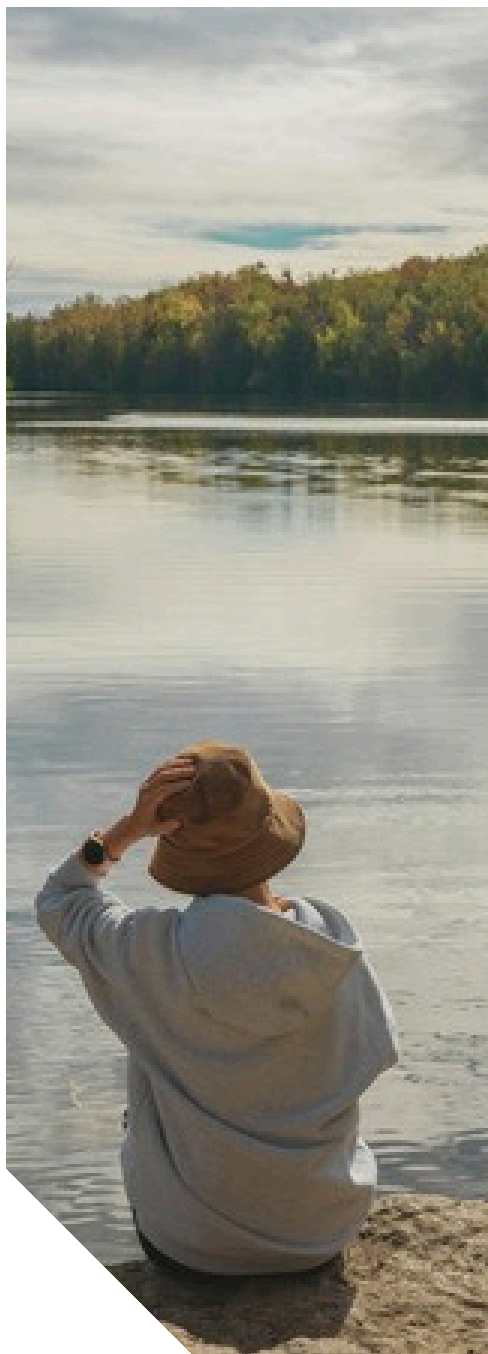
Dies: 3 d'octubre, 7 de novembre i 12 de desembre de 2026 i 9 de gener, 6 de febrer, 6 de març, 3 d'abril, 8 de maig i 5 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: Gratuït

Organitza: Economia del bé comú Girona



PA26902

III Cicle de tallers de vins europeus

Cicle de vuit sessions de tallers de diferents vins europeus. Descobrim 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 Ferran Vila. A final de curs, entre els participants, es farà un sorteig d'una panera de productes de proximitat.

Divendres de 17 a 19 h del 9 d'octubre de 2026 al 4 de juny de 2027 (Mensual)

Dies: 9 d'octubre, 27 de novembre i 18 de desembre de 2026 i 29 de gener, 26 de febrer, 19 de març i 30 d'abril, 14 de maig i 4 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 180 €

Organitza: Associació de Comerciants Girona Sud



PA26905

Taller de caves

Vols conèixer els nostres caves i bodegues de kilòmetre zero. A final de curs, entre els participants, es farà un sorteig d'una panera de productes de proximitat.

Dissabte de 11 a 13.30 h del 17 d'octubre de 2026 al 12 de juny de 2027 (Mensual)

Dies: 17 d'octubre, 28 de novembre i 19 de desembre de 2026 i 30 de gener, 27 de febrer, 13 de març i 24 d'abril, 15 de maig i 12 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 135,00 €

Organitza: Associació de Comerciants Girona Sud

PA26903

Pinxos de formatges

Descobriu els formatges de proximitat, veniu i aprendrem a preparar pinxos de formatges.

Dissabte d'11 a 13.30 h (mensual) del 17 d'octubre de 2026 al 5 de juny de 2027

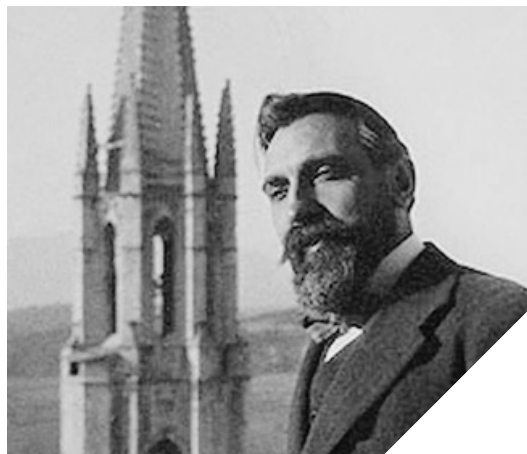
Dies: 17 d'octubre i 28 de novembre i 19 de desembre de 2026 i 30 de gener, 27 de febrer, 13 de març, 24 d'abril, 8 de maig i 5 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 135 €

Organitza: Associació de Comerciants Girona Sud



PA26904

El món de les cerveses

Vine a conèixer el món de les cerveses, un munt de varietats de diversos països i amb algunes curiositats sorprenents. A final de curs, entre els participants, es farà un sorteig d'una panera de productes de proximitat.

Divendres de 17 a 19 h del 23 d'octubre de 2026 al 21 de maig de 2027 (mensual)

Dies: 23 d'octubre, 20 de novembre i 11 de desembre de 2026 i 22 de gener, 19 de febrer, 12 de març i 16 d'abril, 21 de maig i 3 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 120 €

Organitza: Associació de Comerciants Girona Sud

PA26906

Taller de viatges cultural Rafael Masó

Viatge cultural a l'any 1910, a la Girona noucentista, els seus palaus, cases... Vols viatjar al passat de la mà de Rafael Masó i Valentí? Coneix la Girona del segle passat.

Divendres de 18.30 a 19.30 h els dies 23 d'octubre, 27 de novembre i 11 de desembre de 2026

Edat: Adults

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 30 €

Organitza: Unió hispano-eslovaca

PA26907

Participa en la Setmana Santa d'Eslovàquia

Vine a conèixer i a participar en les activitats típiques de la Setmana Santa a Eslovàquia.

Dissabtes d'11 a 13.30 h els dies 30 de gener, 27 de febrer i 13 de març de 2027

Edat: A partir de 7 anys

Lloc: Centre Cívic Pla de Palau

Preu: 60 €

Organitza: Unió hispano-eslovaca

Espai de trobada +65

Tots els dijous de 10 a 12h al Centre Cívic Pla de Palau

Jocs de taula, xerrades, petanca, concerts...

Activitat gratuïta Oberta a tothom de més de 65 anys

Més informació al Centre Cívic Pla de Palau



Col·laboració entre Servei Bàsic Atenció Social
i Centre Cívic Pla de Palau

3^a Lligueta de Rummikub

Tots els dimarts de 16.30 a 17.30 h de novembre a maig de 2027

Inscripcions fins el 15 d'octubre al Centre Cívic Pla de Palau
Per a totes les edats

Més informació al Centre Cívic Pla de Palau



Escacs per a tothom

Tots els dissabtes
de 17 a 19 h

A càrrec del Club d'Escacs Gerunda



Xerrades - Taller

Plantes que han canviat el món (i la humanitat)

Xerrades - Taller quinzenals -
Dimarts de 19 a 21 h



A càrrec de Col·lectiu Eixarcolant

Tardes de jocs a Palau



ACTIVITAT
GRATUÏTA

Espai de trobada on hi haurà una temàtica de joc diferent cada dimecres, es un espai destinat a les famílies que busquen un lloc al barri per passar una tarda distesa amb els seus fills.

LUDUS MUNDI Ludoteca dinamitzada A partir de 3 anys.

Dimecres 7 d'octubre, 4 de novembre, 9 de desembre de 2026 i 13 de gener, 3 de febrer, 3 de març, 7 d'abril, 5 de maig i 2 de juny de 2027

SET ESTRELLES Espai de criança: d'1 a 3 anys.

Dimecres 21 d'octubre, 18 de novembre i 16 de desembre de 2026 i 20 de gener, 17 de febrer, 17 de març, 21 d'abril, 19 de maig i 16 juny de 2027. Cal inscripció agenda

LUDOTECA LLIURE Espai lliure sense dinamitzador : Per a totes les edats.

Dimecres 14 i 28 d'octubre i 11 i 25 de novembre, 9 de desembre de 2026 i 27 de gener, 10 i 24 de febrer, 10 i 31 de març, 14 i 28 d'abril, 12 i 26 de maig i 9 i 23 de juny de 2027

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

Llibre d'imatges

Un recorregut pels símbols de l'art a través dels temps

Professor: Marc Padrosa

2026: 19 d'octubre, 16 de novembre i 21 de desembre.

2027: 18 de gener, 15 de febrer, 15 de març, 19 d'abril, 17 de maig i 21 de juny



Més informació del contingut de cada sessió i inscripcions a

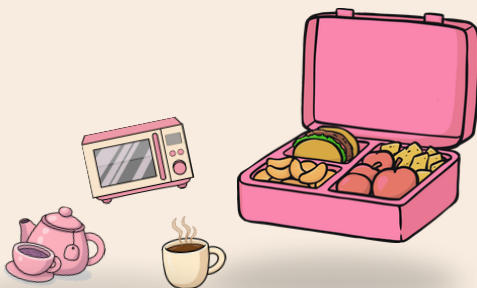
www.girona.cat/agenda

Espai Tertúlia

Vine a dinar, xerrar i compartir!

De dilluns a divendres al migdia de 13 a 15.30 h

Porta el teu
dinar de
Carmanyola



- Escalfa el teu menjar (Tenim microones)
- Gaudeix de sobretaula i cafè o infusions
- Espai climatitzat i relaxant

Obert a tothom
Col·laboració entre Servei Bàsic Atenció Social
i Centre Cívic Pla de Palau

Teixint barri

Espai de trobada !

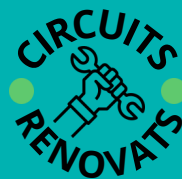
Si t'agrada cosir i vols compartir la teva afició, aquest espai és per a tu. Hem creat un punt de trobada gratuït per a amants de la costura on podràs venir amb el teu projecte, cosir al teu ritme i compartir una estona agradable amb altres persones que també gaudeixen d'aquesta afició.

Dimarts de 16 a 19 h

Més informació i inscripcions al Centre Cívic Pla de Palau



CIRCUITS RENOVATS



Tens algun petit electrodomèstic per reparar?

Tens coneixement i vols ajudar als altres?



Més informació a www.girona.cat/agenda

Balls en línia

Tots els dimecres d'11.30 a 13 h

Activitat per a totes les edats.

Espai obert i gratuït.

CURS 26-27



Cursos i tallers de l'Associació de veïns de Montilivi

Local Social AV Montilivi | avmontilivi@gmail.com | Plaça George
Orwell 17003 Girona

2026 - 2027





Montilivi

PA26701

Cant coral

Cantem cançons tradicionals catalanes i modernes. Participem amb la Polifònica de Figueres, en concerts i trobades de coral.

Dimecres de 20.15 a 21.45 h Del 23 de setembre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Local social de Montilivi

Preu: 100 € **Preu soci:** 95 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA26702

Pilates (dimarts) (+16 anys)

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 Del 6 d'octubre de 2026 al 22 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 120 € **Preu soci:** 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi



PA26703

Pilates (dijous) (+16 anys)

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 8 octubre de 2026 a l' 11 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 120€ **Preu soci:** 110€

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA26704

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 5 d'octubre de 2026 al 21 juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 120 €

Preu soci: 110 €

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA26705

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 2026 al 16 juny 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Gimnàs de l'Escola Pericot

Preu: 120 €

Preu soci: 110€

Organitza: Associació de Veïns de Montilivi

PA26706

Petanca infantil

Curs iniciació a la petanca per a mainada de tercer a cinquè de primària. A les pistes de petanca de Montilivi, al costat del Local social.

Dijous de 17 a 18 h de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny 2027

Edat: de 8 a 11 anys

Lloc: Petanca Montilivi

Preu: Gratuït

Organitza: Club Petanca Montilivi



Cursos i tallers de l'Associació de veïns de l'Eixample

Local Social AV Eixample | aveinseixample@gmail.com | C/ Maluquer
Salvador, 21 17003 Girona

2026 - 2027





Eixample

PA26301

Hatha Ioga 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 6 d'octubre de 2026 al 8 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 235 €

Preu socis: 220 €

Organitza: AV Eixample

PA26302

Hatha Ioga Suau (Gent gran)

Mobilitat articular, força amb membres inferiors, equilibri, coordinació, millorar la capacitat pulmonar amb una respiració conscient, reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim.

Dimecres 11.15- 12.15 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: A partir de 60 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 70 €

Preu socis: 55 €

Organitza: AV Eixample

PA26303

Pilates Iniciació (+16 anys)

No és necessària experiència prèvia. Programa especialment dissenyat per a persones que s'inicien en el mètode Pilates, amb una progressió adaptada al nivell, les capacitats i les necessitats individuals de cada participant. A través d'un treball conscient del moviment, la respiració i el control postural.

Dilluns de 17 a 18 h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

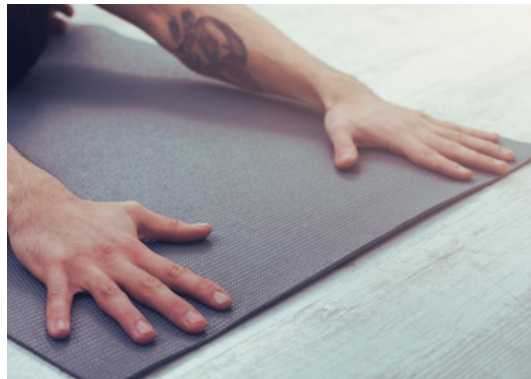
Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 155€

Preu socis: 140 €

Organitza: AV Eixample



PA26304

Pilates avançat (+16 anys)

És un nivell de pràctica orientat a persones amb experiència prèvia en el mètode, que han assolit un bon domini dels principis fonamentals. El treball se centra en el desenvolupament de la força funcional, el control neuromuscular i la consciència corporal.

Dilluns de 18.15 a 19.15 h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 155 €

Preu socis: 140 €

Organitza: AV Eixample



PA26305

Gimnàstica dolça (Gent gran)

Tècniques de respiració, estiraments, treball de força i propiocepció. Farem moviments amables per gaudir de l'activitat.

Dimecres de 10 a 11h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny de 2027

Edat: A partir de 60 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 70€

Preu socis: 55 €

Organitza: AV Eixample

PA26306

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 cada un dels usuaris aquella forma personal que tenim en la creació d'imatges.

Dilluns de 17 a 19h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: 245 €

Preu socis: 230 €

Organitza: AV Eixample

PA26307

Aquarel·la

Si teniu inquietud, ànima d'artista i voleu iniciar-vos o aprofundir en l'aquarel·la, veniu a l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Eixample.

Dijous de 10 a 12 del 8 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: Adults

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 245 €

Preu socis: 230 €

Organitza: AV Eixample



PA26308

Sumi-e iniciació a l'art de la tinta i el pinzell

Aprendrem a pintar els 4 cavallers amb pintura japonesa: el bambú, el pruner, la orquídia, el crisantem, tot connectant amb la respiració i el cos mitjançant alguns exercicis meditatis. No cal experiència prèvia.

Dimarts de 17:30 a 19h del 6 d'octubre al 15 de desembre de 2026

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 90 €

Preu socis: 75 €

Organitza: AV Eixample



PA26309

Costura creativa tardor

(+16 anys)

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

Dijous de 16 a 18.30 h del 8 d'octubre al 17 de desembre de 2026

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample





PA26310

Costura creativa hivern (+16 anys)

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

Dijous de 16 a 18.30 h del 14 de gener al 18 de març de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA26311

Costura creativa primavera

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

Dijous de 16 a 18.30 h del 8 d'abril al 10 de juny de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 135 €

Preu socis: 120 €

Organitza: AV Eixample

PA26312

Llanes per tothom

Treballarem la llana, teixint tota mena d'accessoris i a tots nivells; bufandes, xals, mitjons, gorres, manyoples...

Divendres de 17 a 18.30 h del 2 d'octubre a l' 11 de desembre de 2026

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 90 €

Preu socis: 75 €

Organitza: AV Eixample



PA26313

Italià inicial

Iniciació a l'italià. Parlare italiano.

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.

Dimarts de 10.30 a 12 h del 6 octubre de 2026 al 8 de juny 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample



PA26314

Italiano II secondo livello

Un corso per adulti dove la grammatica incontra la cultura: parliamo di tradizioni, impariamo i gesti e finiamo ogni lezione a tempo di musica.

Dimarts de 18.30 a 20 h del 6 d'octubre del 2026 al 8 de juny 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample

PA26315

Interactive english. Travel english 1 (elementary)

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 del 7 octubre de 2026 al 9 de juny 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample

PA26316

Interactive english. Travel english 2 (pre-intermediate)

Veniu a aprendre l'anglès d'una manera més amena! Aprenem les nocions de nivell intermedi 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 del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample



PA26317

Conversa en anglès per a viatjar. Nivell 1

Curs pensat per a les persones que tenen coneixements bàsics d'anglès.

Dimecres de 18 a 19.30 h del 7 d'octubre de 2026 al 9 de juny 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample



PA26318

Conversa en 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 7 d'octubre al 9 de juny 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample

38

PA26319

Curs d'anglès bàsic 2

Curs adreçat a persones que vinguin d'un bàsic 1. Indicats per a a usuaris bàsics de l'idioma, que són capaços de comunicar-se en situacions quotidianes amb vocabulari elemental.

Divendres de 16 a 18 h del 2 d'octubre de 2026 al 11 de juny 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 210 €

Preu socis: 195 €

Organitza: AV Eixample

PA26320

Conversa en francès

Aprèn i conversa en francès en diverses situacions de la vida quotidiana, intercanvia opinions sobre diversos temes.

Dimarts de 17 a 18.30 h del 6 d'octubre de 2026 al 8 de juny 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 180 €

Preu socis: 165 €

Organitza: AV Eixample



PA26321

Monogràfics grup de criança

Com puc posar límits de manera respectuosa? Per famílies amb infants entre 6 i 11 anys. Com podem gestionar els conflictes i posar límits des de la visió de la criança respectuosa.

Dijous de 18.30 a 20 h el dia 5 de novembre de 2026

Edat: Famílies amb infants de 6 a 11 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA26322

Monogràfics grup de criança

Els reptes d'acompanyar l'adolescència: claus per relacionar-nos sanament. Per famílies amb joves d'entre 12 i 16 anys. Xerrada sobre els canvis i reptes que comporta l'etapa de l'adolescència: com podem, les persones adultes, comunicar-nos eficaçment i fer un acompanyament emocional respectuós?

Dijous de 18.30 a 20 h el dia 3 de desembre de 2026

Edat: Famílies amb joves de 12 a 16 anys

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample

PA26323

Monogràfics grup de criança

Conèixer quines son les cures bàsiques del nadó i com actuar en cas d'urgència.

Dijous de 18.30 a 20 h el dia 4 de febrer de 2027

Edat: Famílies amb nadons

Lloc: Local Social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample

PA26324

Monogràfics grup de criança

Pancakes saludables: activitat en família per promoure els berenars saludables.

Dijous de 18.30 a 20 h el dia 4 de març de 2027

Edat: Famílies amb infants de 4 a 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA26326

Grup de respiració conscient tarda

Durant 6 sessions parlarem i posarem en practica tècniques de respiració conscient, senzilles i que ens seran útils en el nostre dia a dia per baixar el nivell d'activació del nostre organisme. Entendrem perquè la respiració conscient és una eina tant important en el nostre benestar.

Dimecres de 19 a 20 h del 21 d'abril al 26 de maig de 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA26325

Grup de respiració conscient matí

Durant 6 sessions parlarem i posarem en practica tècniques de respiració conscient, senzilles i que ens seran útils en el nostre dia a dia per baixar el nivell d'activació del nostre organisme. Entendrem perquè la respiració conscient és una eina tant important en el nostre benestar.

Divendres de 10.30 a 11.30 h del 30 d'abril al 4 de juny de 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: Gratuït

Organitza: AV Eixample



PA26327

Grup per la millora de la gestió de l'ansietat tardor

Durant 4 sessions coneixerem què és l'ansietat i quins símptomes provoca, com podem gestionar els nostres pensaments, les nostres emocions i la comunicació amb els altres per ser més assertius. Es tracta de sessions psicoeducatives que aporten algunes eines pràctiques per millorar l'afrontament de situacions vitals estressants.

Dimecres de 19 a 20 h del 18 de novembre al 9 de desembre 2026

Edat: A partir de 18 anys
Lloc: Local social de l'Eixample
Preu: Gratuït
Organitza: AV Eixample

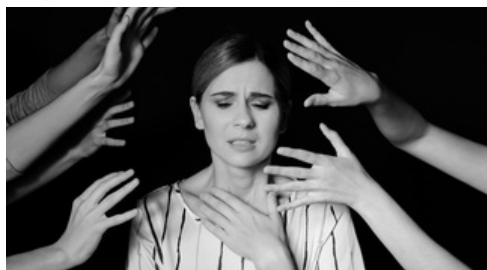
PA26328

Grup per la millora de la gestió de l'ansietat hivern

Durant 4 sessions coneixerem què és l'ansietat i quins símptomes provoca, com podem gestionar els nostres pensaments, les nostres emocions i la comunicació amb els altres per ser més assertius. Es tracta de sessions psicoeducatives que aporten algunes eines pràctiques per millorar l'afrontament de situacions vitals estressants.

Divendres de 10.30 a 11.30 h del 26 de febrer al 19 de març de 2027

Edat: A partir de 18 anys
Lloc: Local social de l'Eixample
Preu: Gratuït
Organitza: AV Eixample



PA26329

Grup millora la qualitat del son tardor

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

Dimecres de 19 a 20 h del 7 d'octubre al 11 de novembre de 2026

Edat: A partir de 18 anys
Lloc: Local social de l'Eixample
Preu: Gratuït
Organitza: AV Eixample



PA26330

Grup millora la qualitat del son hivern

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

Divendres de 10.30 a 11.30 h del 15 de gener al 19 de febrer de 2027

Edat: A partir de 18 anys
Lloc: Local social de l'Eixample
Preu: Gratuït
Organitza: AV Eixample

PA26331

Parlem d'emocions (Gent gran)

Un espai per compartir i comunicar-se lliurement.

Dijous de 17.30 a 19 h del 8 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: A partir de 60 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 70 €

Preu socis: 55 €

Organitza: AV Eixample



PA26332

Taller de memòria

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 17.30 a 19 h del 5 d'octubre de 2026 al 7 de juny de 2027

Edat: A partir de 60 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 70 €

Preu socis: 55 €

Organitza: AV Eixample



PA26333

Introducció a l'astrologia psicològica

Aprendrem astrologia amb una mirada evolutiva, entenent-la com un recurs d'autoconeixement que ens ajuda a comprendre millor la vida, les dinàmiques i les relacions. Coneixerem els elements clau de la carta natal i aprendrem a interpretar-la a partir de la combinació de teoria i de la nostra experiència i mirada úniques.

Dimecres de 18.30 a 20 h del 7 d'octubre al 9 de desembre de 2026

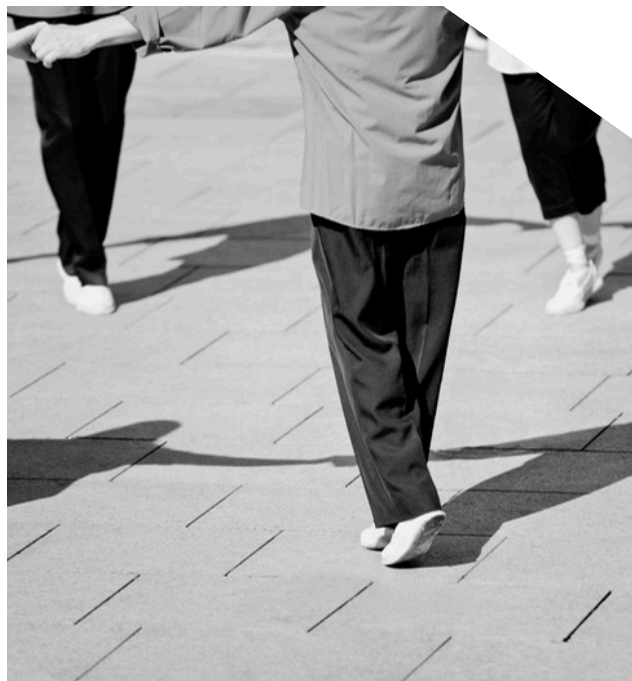
Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 90€

Preu socis: 75 €

Organitza: AV Eixample



PA26334

Curset per aprendre 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, compositors.

Dilluns de 19 a 20 h de l'1 de febrer al 19 d'abril de 2027

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 15€

Preu socis: Gratuït

Organitza: AV Eixample

PA26335

Escacs iniciació tardor(+16 anys)

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

Dilluns de 10.30 a 11.30 h del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2026

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 75€

Preu socis: 60€

Organitza: AV Eixample

PA26336

Escacs curs general hivern (+16 anys)

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

Dilluns de 10.30 a 11.30 h del 11 de gener al 15 de març de 2027

Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 75€

Preu socis: 60 €

Organitza: AV Eixample

PA26337

Escacs curs general primavera (+16 anys)

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

Dilluns de 10.30 a 11.30 h del 5 d'abril al 7 de juny de 2027

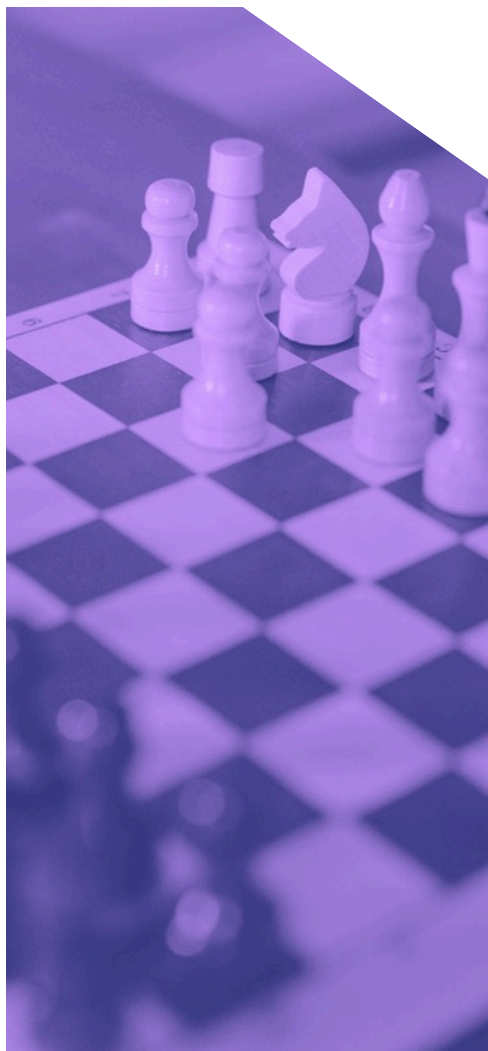
Edat: A partir de 16 anys

Lloc: Local social de l'Eixample

Preu: 75€

Preu socis: 60 €

Organitza: AV Eixample



Cursos i tallers de l'Associació de veïns i veïnes Palau-sacosta

Local Social AV Palau-sacosta | avpalau-sacosta@avpalau-sacosta.cat
C/ Jocs Olímpics, 2-4 | 17003 Girona

2026 - 2027



Palau-sacosta

PA26601

Taller obert de pintura

Taller de pintura obert on cada alumne treballa seguint els seus propis interessos en quant a temàtica i tècnica.

En finalitzar el curs realitzem una exposició de les obres realitzades.

Material no inclòs.

Dijous de 10 a 12 h, de l'1 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

Edat: A partir de 18 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 275 €

Preu soci: 250 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA26602

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 19.30 a 20.30 h, del 2 d'octubre de 2026 al 9 d'abril de 2027

Edat: Adults

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 90 €

Preu soci: 85 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA26603

Pans artesans

En aquest taller treballarem masses per elaborar pans amb diferents formes d'amasats, fermentacions i tipus de cocció. En concret farem pa d'hamburgueses i pa de pagès. Apte per a tots els nivells culinaris.

Divendres de 18.30 a 20.30 h el 26 de febrer de 2027

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 25 €

Preu soci: 20 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



PA26604

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. Apte per a tots els nivells culinaris.

Divendres de 18.30 a 20.30 h l'11 de desembre de 2026

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 25 €

Preu soci: 20 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA26605

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. Apte per a tots els nivells culinaris.

Divendres de 18.30 a 20.30 h el 2 d'abril de 2027

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta

Preu: 25 €

Preu soci: 20 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta

PA26606

Llegums creatius

Descobrirem la versatilitat dels llegums a través de receptes originals, saludables i sorprenents.

Una proposta per trencar mites i demostrar que els llegums poden ser protagonistes tant de receptes dolces com salades, aportant sabor, creativitat i beneficis per a la salut.

Divendres de 18.30 a 20.30 h l'11 de desembre de 2026

Edat: A partir de 14 anys

Lloc: Local social de Palau-sacosta |

Preu: 25 €

Preu soci: 20 €

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de Palau-sacosta



SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
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

MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	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				

 Dies sense cursos

 Dies festius

NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	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			

MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	D
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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8		10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIOL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			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

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						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					



Inici / Final de curs



Centre tancat (Dia no festiu)

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 2026 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 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 2026- 2027. 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.

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 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 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 a la tarda 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 el dia 28 de setembre del 2026 i el segon rebut fins el dia 4 de desembre de 2026, ambdós inclosos.

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.

QR Inscripcions:



 Centre Cívic
Pla de Palau

Preinscripcions de
l'1 al 15 de setembre de 2026



Segueix-nos

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

 Xarxa de
Centres Cívics
de Girona

DL Gi 1319-2026