

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS

Centres Cívics
i Locals Socials Municipals

octubre 2024 – juny 2025



Ajuntament
de Lliçà d'Amunt

www.llicamunt.cat



Índex

Informació i inscripcions	4
Centres Cívics i Locals Socials	5

CENTRE CÍVIC CA L'ARTIGUES

- Activitat física per a gent gran.....	6
- Activitats multiesportives	6
- Country	6
- Dansa infantil.....	6
- Dibuix i pintura.....	7
- Gestió emocional	7
- Hipopressius	7
- Informàtica	7
- Ioga	7
- Manualitats	7
- Patchwork.....	8
- Reforç escolar.....	8
- Robòtica	8
- Sevillanes	8
- Tall i confecció	9
- Taller de memòria	9
- Zumba.....	9

CENTRE CÍVIC PALAUDÀRIES

- Activitats infantils	10
- Anglès	10
- Balls en línia	10
- Ball Fitness	10
- Còmic manga	11
- Cultura general	11
- Dansa oriental	11
- Defensa personal	11
- Dibuix i pintura.....	11
- Gestió emocional	11
- Hipopressius.....	11
- Informàtica	12
- loga	12
- Meditació.....	12
- Memòria	12
- Patchwork.....	12
- Pilates.....	13
- Reforç escolar.....	13
- Risoteràpia.....	13
- Sevillanes	13
- Tai-Txi	13
- Tall i confecció	13

LOCAL SOCIAL DE CA L'ESTEPER

- Balls en línia	14
- Zumba.....	14

LOCAL SOCIAL DE CAN FARELL

- Memòria	14
-----------------	----

LOCAL SOCIAL DE CAN XICOTA

- loga	15
- loga per a embarassades	15
- Memòria	15

LOCAL SOCIAL DE MAS BO

- Dibuix i pintura.....	15
- Memòria	15



ACTIVITATS ALS CENTRES CÍVICS I LOCALS SOCIALS MUNICIPALS

Del 30 de setembre de 2024 al 20 de juny de 2025

COM ET POTS INSCRIURE

Del 16 al 27 de setembre, presencialment o per internet, a través de llam.cat/centrescivics24

Aquells cursos que tinguin un cost s'hauran de pagar en el moment de fer la inscripció a excepció d'aquells en què expressament s'indiqui a l'activitat una altra manera de fer-ho. En cap cas es faran reserves de plaça.

En aquells cursos que siguin gratuïts, si es produeixen dues baixes que no hagin estat degudament justificades, es donarà de baixa la inscripció i es cedirà la plaça a una altra persona interessada.

L'Ajuntament es reserva el dret d'anul·lar els cursos i tallers si no s'arriba al mínim d'inscripcions requerides, així com de variar l'horari, l'espai o el professorat de l'activitat si fos necessari.

REGIDORIA DE COHESIÓ SOCIAL I PARTICIPACIÓ CIUTADANA

T. 938 415 225

De dilluns a divendres, de 9 h a 14 h

C/e: llam.participacio@llicamunt.cat

REGIDORIA D'ESPORTS

T. 938 415 225

De dilluns a divendres, de 9 h a 13 h
i de 17 h a 21 h.

C/e: llam.esports@llicamunt.cat

+ INFORMACIÓ

CENTRES CÍVICS I LOCALS SOCIALS DE LLIÇÀ D'AMUNT ON S'IMPARTEIXEN ELS CURSOS I TALLERS

CENTRE CÍVIC CA L'ARTIGUES

De dilluns a dijous, de 15 h a 21 h,
i divendres, de 15 h a 19:45 h
T.: 938 607 350

C/e: llam.ccca@llicamunt.cat

C. de la Ribera d'Ebre, 81,
planta baixa
08186 Lliçà d'Amunt

CENTRE CÍVIC PALAUDÀRIES

De dilluns a dijous, de 15 h a 21 h,
i divendres, de 15 h a 19:45 h.
T.: 938 646 010

C/e: llam.ccp@llicamunt.cat

C. del Segre, 65
08186 Lliçà d'Amunt

LOCAL SOCIAL DE CA L'ESTEPER

C. Torrent Merdans
(Zona esportiva de Ca l'Esteper)
08186 Lliçà d'Amunt

LOCAL SOCIAL DE CAN FARELL

C. Camí antic de Caldes, 90-98
Parc dels Vents
08186 Lliçà d'Amunt

LOCAL SOCIAL DE CAN XICOTA

C. de la Pica d'Estats, s/n
Parc dels Pirineus
08186 Lliçà d'Amunt

LOCAL SOCIAL DE MAS BO – CAN LLEDÓ

C. d'Arenys de Mar, 83
Parc de la Unió
08186 Lliçà d'Amunt



CENTRE CÍVIC CA L'ARTIGUES

ACTIVITAT FÍSICA GENT GRAN

Dilluns i dimecres, de 17 h a 17:45 h
(+ 60 anys)

Preu:

- Empadronats/des: gratuït
- No empadronats/des: 10 €

Inscripcions:

Pavelló d'Esports Municipal
Centre Cívic de Ca l'Artigues

ACTIVITATS MULTIESPORTIVES

Dimecres i divendres, de 17 h a 18 h
(8 a 12 anys)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Ca l'Artigues

COUNTRY

A càrrec d'Ana Batista

Grup 1: Dijous, de 17:45 h a 18:45 h
(iniciació)

Grup 2: Dijous, de 18:45 h a 19:45 h
(avançat)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Ca l'Artigues



DANSA INFANTIL

A càrrec de l'escola Twist

Grup 1: Divendres, de 17:15 h a 18:15 h (5 a 8 anys)

Grup 2: Divendres, de 18:15 h a 19:15 h (9 a 12 anys)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Ca l'Artigues



DIBUIX I PINTURA

A càrrec de **Silvia Garcia**

Grup 1: Dimarts, de 18 h a 19 h
(6 a 12 anys)

Grup 2: Dimarts, de 19 h a 20:30 h
(+18 anys)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

GESTIÓ EMOCIONAL

A càrrec d'**Ana Martínez**

Divendres, de 15:30 h a 17 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

HIPOPRESSIUS

A càrrec d'**Àurea Sabaté**

Dilluns, de 15:30 h a 16:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

INFORMÀTICA

(nivell usuari)

A càrrec de **Maria Lladó**

Dimecres, de 15:15 h a 17:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

IOGA

Grup 1: Dimarts, 16:45 h a 17:35 h
(18 a 65 anys)

Grup 2: Dijous, 16:45 h a 17:35 h
(+ 66 anys)

Preu: 6 € al mes

Descomptes empadronats/des:

- Majors de 60 anys: 3 € al mes
- Aturats/des: 3 € al mes
- Discapacitats/des: 3 € al mes

Inscripcions:

Pavelló d'Esports Municipal

Centre Cívic de Ca l'Artigues



MANUALITATS

A càrrec de **M. Carmen Valdivia**

Dimecres, de 17:50 h a 20 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues



PATCHWORK

**A càrrec d'Amàlia Bonet
i Montse Bonet**

Grup 1: Dilluns, de 18 h a 20 h

Grup 2: Dimecres, de 10 h a 12 h

Grup 3: Divendres, de 15:15 h a
17:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

PILATES

Dimarts, de 15:30 h a 16:20 h

Preu: 6 € al mes

Descomptes empadronats/des:

- Majors de 60 anys: 3 € al mes
- Aturats/des: 3 € al mes
- Discapacitats/des: 3 € al mes

Inscripcions:

Pavelló d'Esports Municipal

Centre Cívic de Ca l'Artigues

REFORÇ ESCOLAR

A càrrec de Mònica Ruiz

Grup 1: Dilluns, de 17 h a 18 h
(alumnat de primària)

Grup 2: Dimecres, de 17 h a
18:30 h (alumnat de primària amb
necessitats especials)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

ROBÒTICA

A càrrec d'Isotròpic

Grup 1: Dimarts de 17 h a 18 h
(8 a 10 anys)

Grup 2: Dimarts de 18 h a 19 h
(10 a 12 anys)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

SEVILLANES

Organitza l'AV La Serra

A càrrec de Begoña Gil

Dilluns, de 18:15 h a 19:15 h

Preu: 10 € al mes per a socis de
l'AV La Serra

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues





TALL I CONFECCIÓ

A càrrec de Sara Freire

Dimarts, de 15:15 h a 17:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

**TALLER DE MEMÒRIA (+ 65 anys
o amb prescripció mèdica)**

A càrrec de Mònica Ruiz

Grup 1: Divendres, de 17:15 h a
18:15 h

Grup 2: Divendres, de 18:15 h a
19:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues

ZUMBA

Organitza l'AV La Serra

A càrrec de Begoña Gil

Dilluns, de 19:15 h a 20:15 h

i dijous, de 19:45 h a 20:45 h

Preu: 12 € al mes per a socis de
l'AV La Serra

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Ca l'Artigues



CENTRE CÍVIC DE PALAUDÀRIES



ACTIVITATS INFANTILS

A càrrec de Mònica Ruiz

Grup 1: Dimarts, de 16:30 h a 17:55 h

Grup 2: Dijous, de 17 h a 19 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

ANGLÈS (nivell bàsic)

A càrrec de Maria Lladó

Dimecres, 17:15 h a 18:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

BALLS EN LÍNIA

A càrrec de Juan Gallardo

Dimarts, de 19:15 h a 20:45 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

BALL FITNESS

Organitza Sufidance

A càrrec de Susana Rabadán

Grup 1: Dilluns i divendres, de 9 h a 10 h

Grup 2: Dimarts i dijous, de 15:15 h a 16:15 h

Preu:

- 1 dia: 14 € al mes
- 2 dies: 23 € al mes

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries





CÒMIC MANGA

A càrrec de Silvia Garcia

Divendres, de 16:30 h a 17:55 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

CULTURA GENERAL

A càrrec de Valentín Garcia i

Aurelio Albacete

Dimecres, de 18 h a 19:25 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

DANSA ORIENTAL

A càrrec de Susana Coronado

Dimecres, de 19:30 h a 20:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

DEFENSA PERSONAL

A càrrec d'Enric Solà

Divendres, de 18 h a 19 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

DIBUIX I PINTURA

A càrrec de Silvia Garcia

Dijous, de 16 h a 18 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

GESTIÓ EMOCIONAL

A càrrec d'Ana Martínez

Dimecres, de 15:30 h a 16:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

HIPOPRESSIUS

A càrrec d'Àurea Sabaté

Dimecres, de 16:30 h a 17:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries



INFORMÀTICA

A càrrec de Maria Lladó

Grup 1: Dimarts, de 16 h a 17 h

Grup 2: Dimarts, de 17 h a 18 h

Grup 3: Dijous, de 17 h a 18 h

Grup 4: Dijous, de 18 h a 19 h

Grup 5: Dijous, de 19 h a 20 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

IOGA

Grup 1: Dimarts, de 18:15 h a 19:05 h (adults fins a 59 anys)

Grup 2: Divendres, de 15:45 h a 16:35 h (loga suau: +18 anys)

Grup 3: Divendres, de 16:45 h a 17:50 h (adults fins a 59 anys)

Preu: 6 € al mes

Descomptes empadronats/des:

- Aturats/des : 3 € al mes
- Discapacitats/des: 3 € al mes

Inscripcions:

Pavelló d'Esports Municipal
Centre Cívic de Palaudàries

MEDITACIÓ

A càrrec d'Ana Martínez

Dilluns, de 16:30 h a 17:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries



MEMÒRIA (+ 65 anys o per prescripció mèdica)

A càrrec de Maria Lladó

Grup 1: Dimarts, de 18 h a 19 h

Grup 2: Dimarts, de 19 h a 20 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries

PATCHWORK

A càrrec de Conchi Gutiérrez

Dimecres, de 16 h a 17:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centre Cívic de Palaudàries





PILATES

Grup 1: Dilluns, de 15:30 h a 16:20 h

Grup 2: Dimecres, de 15:30 h a 16:20 h

Preu: 6 € al mes

Descomptes empadronats/des:

- Majors de 60 anys: 3 € al mes
- Aturats/des : 3 € al mes
- Discapacitats/des: 3 € al mes

Inscripcions:

Pavelló d'Esports Municipal
Centre Cívic de Palaudàries

REFORÇ ESCOLAR

A càrrec de Mònica Ruiz

Grup 1: Dilluns, de 18:30 h a 19:30 h (3r a 6è de primària)

Grup 2: Dilluns, de 19:30 h a 20:30 h (1r i 2n ESO)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Palaudàries

RISOTERÀPIA

A càrrec de Maria Lladó

Divendres, de 18 h a 19 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Palaudàries



SEVILLANES

Organitza Associació contra el càncer

A càrrec de Jesús i Loli

Dilluns, de 18 h a 19 h

Preu: 10 € al mes

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Palaudàries

TAI-TXI

A càrrec d'Antoni Camps

Dilluns, de 19:15 h a 20:15 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Palaudàries

TALL I CONFECCIÓ

A càrrec d'Encarni González

Dimarts, 16:30 h a 18 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24
Centre Cívic de Palaudàries

LOCAL SOCIAL DE CA L'ESTEPER

BALLS EN LÍNIA

Organitza l'AV La Serra

A càrrec de Juan Gallardo

Dijous, de 18 h a 19 h

Preu: Gratuït per a socis de l'AV La Serra

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

ZUMBA

Organitza l'AV La Serra

A càrrec de Begoña Gil

Dilluns i divendres, de 10 h a 11 h

Preu: 12 € al mes per a socis de l'AV La Serra

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

LOCAL SOCIAL DE CAN FARELL

MEMÒRIA (+ 65 anys o per prescripció mèdica)

A càrrec de Maria Lladó

Dilluns, de 16 h a 17:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

LOCAL SOCIAL DE CAN XICOTA

IOGA

A càrrec d'Ingrid

Dilluns, de 20:30 h a 21:30 h

Dimecres, de 19 h a 20 h i de 20:30 h a 21:30 h

Preu:

- 1 dia: 20 € al mes
- 2 dies: 30 € al mes

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

MEMÒRIA (+ 65 anys o per prescripció mèdica)

A càrrec de Maria Lladó

Dijous, de 15:30 h a 16:45 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

IOGA PER A EMBARASSADES

A càrrec d'Ingrid

Dilluns, de 17:30 h a 18:30 h

Preu: 20 € al mes

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

LOCAL SOCIAL DE MAS BO

DIBUIX I PINTURA

A càrrec de Silvia Garcia

Dilluns, de 16 h a 18 h (infants i adults)

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries

MEMÒRIA (+ 65 anys o per prescripció mèdica)

A càrrec de Maria Lladó

Divendres, de 16 h a 17:30 h

Preu: Gratuït

Inscripcions:

Web lam.cat/centrescivics24

Centres Cívics de Ca l'Artigues i de Palaudàries



Ajuntament
de Lliçà d'Amunt

www.llicamunt.cat

