



TALLERS MONOGRÀFICS

“Com podem reduir les factures de la llum, gas i aigua?”

T'agradaria entendre i saber interpretar les factures?

Vols saber com estalviar en els consums a casa?

25 de setembre 16h - 18h CCVIC La Guixa

16 d'octubre 10h - 12h CCVIC Santa Anna

15 de novembre 9:30h - 11:30h CCVIC Plaça d'Osona

11 de desembre 19h - 21h CCVIC Can Pau Raba

TALLER GRATUÏT

inscripció prèvia al correu de cada centre cívics fins dues hores abans



www.vic.cat/ccvic
CentresCivicsVic
@CCivicsVic
ccvic@vic.cat



www.vic.cat/ccvic
CentresCivicsVic
@CCivicsVic
ccvic@vic.cat

Horari d'atenció al públic dels CCVICs de dilluns a divendres de 4 a 8 de la tarda



música
CCVIC Sta Anna
C. Tagament, 1bis
t 93 881 43 41
ccsantaanna@vic.cat



salut
CCVIC Serra-de-senferm
C. Riera Major, 2
t 93 885 49 70
ccserradesenferm@vic.cat



artesanía
CCVIC plaça d'Osona
Pl. d'Osona, 3 baixos
t 93 885 58 42
ccplosona@vic.cat



natura
CCVIC La Guixa
Pla del Maset, s/n
t 93 885 06 81
cclaguixa@vic.cat



cuina
CCVIC el Montseny
Av. del Montseny, 16
t 93 889 57 63
ccmontseny@vic.cat



teatre
CCVIC Can Pau Raba
C. Raval Cortines, 24
t 93 886 47 24
ccpauraba@vic.cat



Ajuntament de Vic



Vic,
ciutat a la
mesura humana



TALLERS



TARDOR 2017

- / DEFENSA PERSONAL
- / MANUALITATS EN FAMÍLIA
- / CLOWN
- / POSTRES DEL MÓN
- / BURLESQUE
- / ROBÒTICA



INSCRIPCIONS

del 12 al 22 de setembre
s'obren el dimarts 12 de setembre a les 16h

Llocs per inscriure's
presencialment als **CCVIC**
de dilluns a divendres de 9h a 13h i de 16h a 20h
per internet a www.vic.cat/ccvic

PAGAMENT EN LÍNIA

Recordeu que podeu fer la vostra inscripció i pagament en línia al web www.vic.cat/ccvic

INICI DELS CURSOS
setmana del **25** al **29** de setembre

Tallers / 35€ / 10 sessions

Tallers d'artesanía i manualitats / 45€ / 10 sessions

Tallers de cuina / 50€ / 10 sessions

Robòtica / 50€

Restauració / 50€

Manualitats en família / 50€
(inclou un adult i un menor)

Ornamentació floral / 60€

Catalunya vinícola / 60€

tallers
trimestrals
des de

35€



Ajuntament de Vic



Vic,
ciutat a la
mesura humana

TARDOR 2017

també matí taller que també es fa als matins.
horaris: 09.30 - 11.00h | 11.00 - 12.30h

 www.vic.cat/ccvic

CCVIC SANTA ANNA

CCVIC SERRA-DE-SENFERM

CCVIC PLAÇA D'OSONA

CCVIC LA GUIXA

CCVIC EL MONTSENY

CCVIC CAN PAU RABA



música i tecnologia



salut i benestar



artesanía i manualitats



dansa, natura i esport



cuina



teatre, llengua, comunicació...

	DL	DL	DL	DL	DL	DL
DILLUNS 18.30 - 20.00h 20.15 - 21.45h	CANT CORAL MODERN treball de la veu i experiència de grup Ainhoa Corts	AURICULOPUNTURA estimulació de punts situats a l'orella, per mitjà d'ímants o balinets de llavors Susanna Vives	RESTAURACIÓ tècniques per canviar la cara a petits mobles i complements elTalleracc	ORNAMENTACIÓ FLORAL construccions decoratives amb plantes, flors i elements artificials Núria i M. Rosa d'Aràlia	IMAGINACIÓ AL PLAT receptes creatives per innovar a la cuina Lluís Bertran del Restaurant Casino de Vic	EN FORMA exercicis físics per recuperar el ritme Montse Pladevall
DIMARTS 18.30 - 20.00h 20.15 - 21.45h	PERCUSSIÓ AFRICANA ritmes i cants subsaharians Ajo Dieme i Lamin Drameh	ESQUENA estiraments musculars, exercicis de pilates, reeducació postural Montse Sampol i Anna Sors	ESTAMPACIÓ EN PAPER disseny, estampat vegetal, impressió en relleu, segells en goma, monotip... Laia Aguilà	TONIFICACIÓ treballa la força i el to muscular del cos al ritme de la música Sandra Lázaro	CUINA ENERGÈTICA receptes veganes per encarar la tardor amb vitalitat Maria Àngels Piqué	COM FUNCIONEN ELS MERCATS? un recorregut recreatiu per l'economia i les finances Joan Anglada
DIMECRES 18.30 - 20.00h 20.15 - 21.45h	ROBÒTICA fonaments, programació i electrònica bàsica Aprentik	YOGA NIDRA relaxació i visualització Anna Milà	MOSAIC AMB TRENCADÍS per decorar objectes i per fer murals Griselda Fabregó	GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA treball amb apnea per tonificar i enfortir el sòl pelvià Silvia Roca (Smart fit Calldetenes) i Sandra Rierola (MANS)	CARMANYOLA plats moderns i equilibrats per emportar Montse Blanch	CLOWN el goig d'expressar lliurement el que som Elisenda Rué
DIJOUS 18.30 - 20.00h 20.15 - 21.45h	NARRATIVA FOTOGRÀFICA explicar una història a través de [les nostres] imatges David Fajula / La Farinera	REFLEXOLOGIA tècnica d'estimulació orgànica a través de mans i peus Rosa Maria Massaguer	PATRONATGE disseny i confecció d'una brusa única Siham Arrahi	BODY ATTACK moviments aeròbics, exercicis de força, estabilització postural i música Roser Dot	POSTRES DEL MÓN baklava (Turquia), pavlova (Austràlia), ghribas (Marroc), tiramisú (Itàlia)... Laura Navarro	GUAITA QUIN POEMA! llegirem, escoltarem i xalarem poesia Josep M. Puig
DIVENDRES 18.30 - 20.00h 20.15 - 21.45h	CULTURA DE XARXA gestió de la identitat digital i criteris de navegació segura Àlex Miras	DEFENSA PERSONAL tècniques de dissuasió, defensa i control per prevenir situacions de risc Karate Kyokushin	MANUALITATS EN FAMÍLIA (un adult i un menor) scrap, targetes, amic invisible... Paquita Clot	BURLESQUE / SEXY STYLE ball coreografiat amb grans dosis de glamur, diversió i sensualitat Lys Moya	CATALUNYA VINÍCOLA 35 vins catalans i els relats que s'amaguen darrere cada ampolla Tastaemocions	ANGLÈS practice languages having fun meetfunspeak