

DOCUMENT Document annexat Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 1 de 54	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals REFERÈNCIA CONC2025000035	
---	--	--

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES DEL CONTRACTE DE SERVEIS PER A LA PREPARACIÓ, REALITZACIÓ I GESTIÓ DE CURSOS, TALLERS I ACTIVITATS INCLOSES EN LA PROGRAMACIÓ DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS MUNICIPALS DE L'AJUNTAMENT DE FIGUERES

1. Objecte del contracte..... pàg. 2

1.1. Definició..... pàg 2

1.2. Durada i ubicació..... pàg 2

2. Descripció del servei..... pàg. 3

2.1. Relació de màxims i mínims en el nombre de persones matriculades..... pàg. 4

3. Preparació de les activitats..... pàg. 4

4. Execució de les activitats..... pàg. 5

4.1. Anul·lació i/o substitució de les activitats programades..... pàg. 6

4.2. Modificació de les activitats programades..... pàg. 6

4.3. Material necessari per a les activitats..... pàg. 6

4.4. Avaluació..... pàg. 7

5. Obligacions.....pàg. 7

5.1. Obligacions de l'empresa adjudicatària..... pàg. 7

5.2. Obligacions dels docents i professionals.....pàg. 8

6. Control i seguiment de l'execució del contracte..... pàg. 10

7. Preus..... pàg. 10

ANNEX 1 – Descripció del programa d'activitats octubre 2025 a juliol 2026..... pàg. 11

ANNEX 2 – Programació de les activitats pàg. 19

ANNEX 3 – Fitxa descriptiva del servei pàg. 52

1

3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 2 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 2 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



1. OBJECTE DEL CONTRACTE

1.1 Definició:

L'objecte del contracte és la contractació del servei per a la preparació i realització de cursos, tallers, monogràfics, demostracions gastronòmiques en directe i altres activitats incloses dins la programació de la xarxa de Centres Cívics Municipals de l'Ajuntament de Figueres detallada en aquest PPT. Tanmateix, la realització de les hores de cursos i demés activitats porta implícita la obligació de l'adjudicatari de portar preparades les classes amb un nivell òptim i adequat d'acord amb els alumnes i temari assignat. Aquest servei no inclou cap altre gestió que no sigui la pròpia del material, d'acord amb les especificitats de cada lot, i dels alumnes –consistent en la gestió de l'arribada i benvinguda, realització de l'activitat i comiat– dins de cada sessió, tal com s'exposarà seguidament.

L'objecte del contracte diversifica les activitats per a totes les edats (infants, joves, adults i majors de +60 anys), en els següents lots:

- Lot 1: Ball, Dansa i Gimnàstica,
- Lot 2: Art i Expressió Plàstica,
- Lot 3: Idiomes,
- Lot 4: Creativitat, Recursos i Nutrició,
- Lot 5: Noves tecnologies i TIC,
- Lot 6: Gastronomia
- Lot 7: Arts Escèniques i Musicals.

El detall de les activitats que conformen cada lot es poden consultar en la programació que s'adjunta a l'Annex 1, que inclou una breu descripció de les funcions i activitats a desenvolupar i hores totals màximes previstes. La programació i calendarització definitiva de cada lot serà lliurada a l'empresa adjudicatària durant la segona quinzena del mes d'agost o en el moment que s'hagi resolt l'adjudicació del contracte, si és posterior.

1.2 Durada i ubicació:

Aquestes activitats tindran una durada de 1h i 15 minuts a cada sessió, dins cada hora de prestació del servei, excepte en el lot 6, s'hi afegeixen quinze minuts addicionals (15) de benvinguda i comiat a l'alumnat, necessaris perquè els professors puguin preparar i realitzar una sessió sencera sense que la introducció i comiat de la sessió suposi una pèrdua de temps per a la sessió.

Les sessions es desenvoluparan a partir d'octubre de 2025 a juliol de 2026 (prèvia matrícula a efectuar per els serveis administratius de l'ajuntament al setembre de 2025). Aquest contracte es podrà prorrogar anualment amb períodes efectius de durada de deu mesos fins a dues anualitats addicionals.

Pel que fa a l'emplaçament/lloc de prestació del servei seran en els diferents Centres Cívics de Figueres i/o aquells equipaments municipals que determini el Servei d'Acció

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 3 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 3 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39

Cívica, d'acord amb les indicacions del plec de prescripcions tècniques i el calendari de programació d'activitats aprovat i publicat cada any abans de l'inici del període d'activitats.

Els Centres Cívics Municipals (CCM) són equipaments culturals de proximitat i polivalents al servei dels ciutadans i ciutadanes que tenen per objectiu la prestació de serveis públics i la impulsió d'activitats que fomenten el desenvolupament social i cultural, la promoció de la vida associativa i, en general, la participació dels ciutadans.

A la ciutat de Figueres hi trobem dos Centres Cívics Municipals (CCM), el Centre Cívic Creu de la Mà (Pl. Remei Bosch s/n) i el Centre Cívic Joaquim Xirau (C. de Vilatenim, 45) que pertanyen al Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres. També trobem l'Espai Cívic Teatre del Bon Pastor (C. Del Dr. Barraquer, 6), Convent dels Caputxins (C. dels Caputxins) i/o aquells equipaments municipals que determini el Servei d'Acció Cívica.

2. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

La xarxa de Centres Cívics Municipals de l'Ajuntament de Figueres ofereix una programació d'activitats continuada des d'octubre fins a juliol adreçada a tots els públics.

Als CCM, com a equipaments de proximitat que són presten serveis, programes i activitats amb l'objectiu de potenciar les relacions personals, la participació, la presa de coneixement de noves activitats o millora de les existents, la corresponsabilització i la cohesió social.

Aquests espais de proximitat estan destinats a l'ús públic, prestant serveis a la ciutadania i al teixit associatiu per potenciar el desenvolupament d'activitats socials, culturals, de lleure, en definitiva, la participació ciutadana en general.

Els CCM ofereixen una programació d'activitats continuada de deu mesos de durada adreçada a tots els públics, exceptuant el mes d'agost i setembre que no són lectius. Els cursos, tallers i monogràfics s'estructuren en funció dels següents àmbits d'intervenció:

- Ball, Dansa i Gimnàstica,
- Art i Expressió Plàstica,
- Idiomes,
- Creativitat, Recursos i Nutrició,
- Noves tecnologies i TIC,
- Gastronomia,
- Arts Escèniques i Musicals.

El personal tècnic municipal de la xarxa de Centres Cívics s'encarregarà de tot el procés de matriculació en línia i presencial de les persones interessades a participar de les activitats programades. Serà responsabilitat de l'empresa adjudicatària, sota les

3



directrius de la persona responsable del contracte, iniciar el curs amb una correcta preparació de les activitats que es detallen en el present plec de condicions.

L'Ajuntament de Figueres dissenyarà i assumirà els costos de la campanya de difusió i informació de les activitats. Si el contractista creu necessari fer publicitat complementària o addicional de les activitats esmentades en aquest plec de condicions, ho podrà fer sempre i quan assumeixi el cost que se'n derivi i l'Ajuntament doni amb caràcter previ el vistiplau de la difusió que se'n vulgui fer.

Si l'empresa adjudicatària realitza difusió de les activitats, per qualsevol mitjà, caldrà que anomeni a l'Ajuntament de Figueres, al Servei d'Acció Cívica, i al centre cívic (CC) en qüestió i/o la xarxa de centres cívics municipals (CCM), utilitzant la plantilla creada per a la programació corresponent dels CCM.

2.1 Relació de màxims i mínims en el nombre de persones matriculades

L'Ajuntament de Figueres es reserva el dret de suspendre l'inici del curs en funció del nombre de persones matriculades per a cada activitat.

El personal tècnic de la xarxa de Centres Cívics decidirà el nombre màxim d'assistents per a cada activitat abans d'iniciar el període de matriculacions, tenint en compte l'especificitat del seu contingut, l'aforament i l'espai on es realitzarà (Centre Cívic Creu de la Mà, Centre Cívic Joaquim Xirau, Espai Cívic Teatre del Bon Pastor, Convent dels Caputxins, altres centres socials...).

El nombre mínim de places per a cada activitat s'establirà en funció del nombre màxim de places que determini el responsable del contracte abans de l'inici de l'activitat per a cada lot:

Màxim	Mínim
Entre 10-15 places	6 places
Entre 16-18 places	8 places
Entre 19-21 places	12 places

La Xarxa de Centres Cívics es reserva la facultat de modificar, anul·lar i/o crear algunes activitats segons la demanda de matrícules durant tot el període de matrícula. La modificació, anul·lació i/o creació de noves activitats es regularan de conformitat amb el present plec de prescripcions tècniques i amb el plec de clàusules administratives particulars. L'anul·lació d'activitats només es produirà quan no s'arribi al nombre mínim de places.

La Xarxa de Centres Cívics es reserva la facultat de crear, programar i executar algunes activitats fora de les contemplades a la present licitació.



3. PREPARACIÓ DE LES ACTIVITATS

A partir de l'endemà de la formalització es requerirà a l'empresa adjudicatària perquè en el termini de quinze dies hàbils presenti una fitxa descriptiva predissenyada pel servei i amb format autoemplenable per a cada activitat que se'ls hagi adjudicat, d'acord amb l'**annex III**, que inclourà els objectius, el contingut, descripció dels formadors/es proposats per executar les activitats, la metodologia i els recursos que s'utilitzaran per part de l'empresa, del centre i/o de l'alumnat.

Les empreses adjudicatàries prepararan la proposta d'activitats que consten en la fitxa descriptiva a realitzar d'acord amb la programació del curs presentada a l'**annex II** pel personal tècnic de la Xarxa de Centres Cívics, garantint un fidel funcionament de totes elles.

Abans de l'adjudicació del contracte es requerirà als licitadors que han presentat la millor oferta que presentin els currículums del personal a adscriure en el contracte per poder constatar que s'ajusten als perfils professionals requerits.

La matrícula correspon al personal de l'Ajuntament. El període de les matriculacions serà durant el mes de setembre. La matrícula de les activitats restarà oberta mentre hi hagi places disponibles.

Les activitats hauran d'iniciar-se a principis del mes d'octubre de 2025 i es podran desenvolupar fins al juliol 2026, en funció de la programació anual que fixi l'Ajuntament de Figueres.

L'Ajuntament aprovarà la proposta de programació anual per a cada lot durant el mes d'agost. El servei es reserva el dret de modificar el programa d'activitats durant el primer any de contracte en funció de la data de formalització del contracte, circumstància que pot comportar tant una reducció de les hores de prestació del servei com una compensació d'ampliació d'horari durant els mesos d'estiu per tal de complir amb les hores previstes, a criteri del responsable del contracte i en base a la disponibilitat horària dels centres cívics.

L'Ajuntament posarà a disposició dels adjudicataris l'espai necessari per a l'execució dels treballs. En el cas del lot de gastronomia també posarà a disposició de l'adjudicatari tots els béns mobles necessaris per executar en condicions òptimes el servei, amb excepció dels estris de cuina i les matèries primeres que aniran a càrrec de l'adjudicatària, d'acord amb l'apartat 4.3 PPT.

La documentació escrita es realitzarà tota en llengua catalana, excepte els cursos d'idiomes que poden ser en la llengua del curs en qüestió.

4. EXECUCIÓ DE LES ACTIVITATS

L'empresa adjudicatària organitzarà les activitats seguint les indicacions del personal tècnic de la Xarxa de Centres Cívics i es responsabilitzarà de garantir la correcta realització de les mateixes:

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 6 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 6 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



- Destinatari/àries: infants (0-12 anys), joves (13-17), adults (a partir de 18 anys) i persones majors de 60 anys.
- Horaris/calendari: de dilluns a divendres en horari de matí, migdia, tarda o vespre fins a les 22 h. L'horari i temporalització de cada activitat es detallarà en la programació de cada lot i es lliurarà a l'empresa adjudicatària durant el mes d'agost i, en tot cas, un cop adjudicat el contracte i amb l'antelació mínima suficient de vint dies hàbils a l'inici de l'execució.
- Espais: les activitats es realitzaran en els diferents centres cívics municipals de la ciutat de Figueres, concretament el Centre Cívic Creu de la Mà, el Centre Cívic Joaquim Xirau i Espai Cívic Teatre del Bon Pastor, Convent dels Caputxins (C. dels Caputxins) i/o altres equipaments municipals que determini el Servei D'Acció Cívica.

Es nomenarà una persona de l'empresa adjudicatària com a coordinadora/interlocutora entre l'empresa i el tècnic municipal de cada centre cívic. Es duran a terme les reunions de coordinació i valoració estipulades en la licitació i a través d'aquest interlocutor de l'empresa adjudicatària es canalitzaran les diferents incidències que es puguin produir durant tot el procés de desenvolupament de la prestació del servei.

4.1. Anul·lació i/o substitució de les activitats programades

En cas que el nombre d'usuaris d'una activitat sigui inferior al mínim establert per iniciar-la (s'especifica en l'apartat 2.1), l'Ajuntament tindrà la facultat per anul·lar-la i/o substituir-la per una altra, aquesta última únicament en el cas que el nombre d'alumnes esdevingui per sota de l'assistència mínima una vegada ja iniciades les activitats. En el cas de substitució d'una activitat per una altra aquesta nova activitat tindrà una durada anual en funció del còmput total d'hores previstes i executades respecte l'activitat ja iniciada i es regirà per les mateixes condicions tècniques, econòmiques i socials que l'anterior. L'Ajuntament comunicarà qualsevol anul·lació a l'empresa adjudicatària amb un termini mínim de deu dies hàbils abans de l'inici l'activitat.

En cas que s'opti per la substitució d'activitats ja iniciades per davallada de matrícules per sota dels nivells mínims establerts, el servei d'ofici, a través del responsable del contracte, proposarà a l'empresa adjudicatària altres activitats per a substituir-les d'acord amb el criteri tècnic del personal de l'Ajuntament, qui decidirà les noves activitats a realitzar i que hauran de coincidir amb els tres primers dígits del codi CPV del lot licitat.

L'adjudicatari haurà de respondre en un termini de deu dies hàbils des que l'Ajuntament li comuniqui la proposta de substitució d'una activitat per una altra.

En cas que l'adjudicatari no accepti el canvi de l'activitat substituïda o s'anul·li per perquè el nombre d'usuaris és inferior al mínim establert s'entendrà que es deixa de prestar l'activitat programada que, com a conseqüència, comportarà la finalització de la prestació del servei i de la facturació d'aquella activitat.

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 7 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 7 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



4.2. Modificació de les activitats programades

En cas que sigui necessari modificar la programació d'algun taller/curs o activitat oberta una vegada ja iniciat perquè el curs proposat no compleix o no s'adequa amb les necessitats o finalitat pretesa i descrita per el lot en concret, l'adjudicatari haurà de realitzar el canvi amb un marge de deu dies hàbils des de l'endemà de la comunicació. Si aquestes modificacions tenen repercussions econòmiques perquè impliquen un augment o disminució horària, es regularan d'acord amb els paràmetres que estableix el PCAP per a les modificacions contractuals previstes, en cas d'ésser necessari.

Les modificacions regulades en aquest apartat que no impliquin repercussions econòmiques seran obligatòries pel contractista.

En aquelles situacions que impossibilitin la prestació del servei de manera presencial o telemàtica es resoldrà el contracte d'acord amb les indicacions del PCAP. Cada responsable del contracte, arribat el cas, emetrà un informe per determinar si el contracte es pot executar en plenes garanties de manera telemàtica o, en cas contrari, s'ha de suspendre o resoldre.

4.3. Material necessari per a les activitats

Els alumnes tindran l'obligació de dur la roba esportiva, calçat, llibres, material fungible, tecnològic o de qualsevol altre índole que sigui necessari per assistir i participar amb nivells òptims de qualitat a les activitats, segons s'estableix en cada cas i activitat en concret detallat a l'annex II.

En el lot 6 corresponent a gastronomia l'adjudicatari es farà càrrec econòmicament de tot el material que s'utilitzarà per a l'elaboració dels plats (estris de cuina i matèries primeres). L'adjudicatari haurà d'invertir, 35 euros (sense IVA) de mitjana en cada hora de classe, prioritzant aliments i matèries primeres amb qualitat òptima i de proximitat. L'ajuntament posarà a càrrec de l'adjudicatari material bàsic per a la cuina (fogons elèctrics, olles, paelles i coberts) d'acord amb l'inventari de béns dels que disposa. Qualsevol mètode culinari que impliqui la utilització d'un robot de cuina amb multifuncions, ganivets de cuina o fogons de gas, entre d'altres, comportarà que l'adjudicatari ha de portar el seu propi material.

4.4. Avaluació

En la finalització de cada activitat, l'empresa adjudicatària presentarà una enquesta de valoració, d'acord amb el model que serà aportat pels tècnics/ques de la Xarxa de Centres Cívics Municipals.

5. OBLIGACIONS DE L'EMPRESA ADJUDICATÀRIA

5.1. Obligacions generals:

- Prestar el servei a la xarxa de Centres Cívics Municipals amb continuïtat i amb regularitat seguint la programació de les activitats, sense períodes d'interrupció. En casos de baixes, llicències o permisos se substituirà als professionals amb

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 8 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 8 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



les mateixes condicions que es recullen en aquest plec. Durant la vigència del contracte qualsevol substitució o modificació dels treballadors haurà de comunicar-se de forma prèvia a l'Ajuntament, de conformitat amb el que s'ha establert en aquest Plec i en les disposicions legals que regulen els ensenyaments no reglats que s'hi imparteixen.

- Disposar dels professionals amb el perfil adequat a les activitats a realitzar.
- Garantir que l'execució de les activitats programades s'acompleixin amb una qualitat òptima, complint els objectius, el calendari, els horaris i la correcta utilització de materials.
- Presentar les fitxes descriptives i predissenyades pel servei i amb format autoemplenable per a cada activitat en el termini i forma establerta. Descriure el contingut, el calendari, el material, les indicacions, limitacions i/o recomanacions específiques de cada activitat. Aquesta circumstància és important sobretot en aquells casos de les activitats físiques i de salut per si hi ha alguna limitació física o de salut a tenir en compte i que no sigui compatible amb el contingut de l'activitat.
- Garantir que els alumnes disposen el primer dia de sessió de cada activitat del material documental necessari per el desenvolupament del curs, sempre que no sigui obligació de l'alumne (annex II) i quan l'activitat així ho requereixi.
- Designar un representant de l'empresa adjudicatària amb poder suficient amb qui canalitzar totes les relacions derivades d'aquest contracte. Aquest representant assistirà a les reunions de coordinació i seguiment que es puguin convocar des de l'Ajuntament amb els responsables dels serveis.
- Complir rigorosament amb les obligacions laborals, fiscals, socials, de prevenció de riscos, de protecció mediambiental, d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones i de tota altra índole envers els empleats que l'adjudicatari posi a disposició del servei. En cap cas la realització de les activitats no suposarà cap relació laboral entre l'Ajuntament i el col·lectiu de professionals i auxiliars contractats per l'empresa adjudicatària.
- Sotmetre's en tot moment a les ordres, observacions o indicacions que, respecte del servei, dicti l'Ajuntament a través dels responsables tècnics.
- Responsabilitzar-se dels danys i perjudicis que la realització de les activitats poguessin ocasionar tant als alumnes com als bens municipals, quedant subjecte a indemnitzar els perjudicis produïts en la prestació del servei.
- Comunicar per escrit qualsevol incidència que pugui lesionar, perjudicar o entorpir el funcionament del servei.
- Els treballs que es desenvolupin per a la gestió de les diferents accions a portar a terme, s'han de regir per allò que vingui especificat en el plec de prescripcions tècniques, en l'apartat corresponent i, en el seu defecte, han d'obtenir en tot moment els vist i plau de l'Ajuntament.
- Complir amb allò que estableix el conveni col·lectiu que sigui d'aplicació.
- Complir un compromís de confidencialitat entre empresa i Ajuntament segons model que facilitarà l'Ajuntament.
- Tractar amb correcció i respecte a les persones usuàries i al personal dels centres.
- L'adjudicatari s'encarregarà i assumirà econòmicament les gestions de

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 9 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 9 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



contractació del personal necessari, adquisició de material que s'hagi d'utilitzar a les activitats i que siguin necessaris per a la seva posada en marxa en el termini i lloc fixat per l'Ajuntament, d'acord amb allò que s'estableix a l'apartat 4.3 PPT.

- En el lot corresponent a gastronomia l'adjudicatari es farà càrrec econòmicament de tot el material que s'utilitzarà per a l'elaboració dels plats (estrís de cuina que no es trobin en disposició de l'ajuntament i matèries primeres) L'adjudicatari haurà d'invertir, 35 euros (sense IVA) de mitjana en cada hora de classe, prioritzant aliments i matèries primeres amb qualitat òptima i de proximitat.
- Poder impartir els cursos i tallers de forma telemàtica si s'adequa a les condicions del servei i si així es proposa des del Servei d'Acció Cívica de l'Ajuntament de Figueres.
- L'adjudicatari assumirà les despeses de desplaçament que aniran implícites en el servei.
- L'adjudicatari es compromet expressament a acceptar l'horari de prestació del servei que es determini des dels CCM durant la segona quinzena del mes d'agost.

5.2. Obligacions específiques de docents i professionals

Obligacions pel que fa als professionals contractats:

- Abans de l'adjudicació del contracte s'haurà d'enviar a l'Ajuntament (persona responsable del contracte) els currículums del personal docent que prestarà el servei per poder constatar que els currículums s'ajusten al perfil professional de les activitats a desenvolupar. En aquest sentit, no es valoraran els currículums d'aquells professionals els quals ja han servit per quantificar els criteris de valoració o se'ls requereix com a mitjans d'adscripció obligatòria.
- L'adjudicatari haurà de recuperar la/les sessions no realitzades o buscar una persona amb el mateix perfil professional que realitzi la substitució en el cas de malaltia o indisposició. La recuperació d'una o varies sessions no fetes, pels motius abans esmentats, s'haurà de consensuar amb el personal responsable del centre cívic on es realitza l'activitat per tal de garantir que hi hagi sales lliures i que les persones inscrites tinguin disponibilitat d'assistència.
- En el cas que s'esdevinguin tres absències justificades en un mateix curs sense que s'hagi aportat substitut o en cas que s'esdevinguin tres absències injustificades en un mateix curs, es considerarà una infracció molt greu per part de l'adjudicatària. S'entendrà per absència justificada el fet d'acreditar documentalment que no s'ha pogut assistir degut a una malaltia comuna o causa de força major. La resta d'absències que no es puguin justificar o que no s'englobin dins de les anteriors es consideraran com a "injustificades".
- L'adjudicatari es compromet a aportar el Certificat negatiu de Penals/Registre de delinqüents sexuals del personal docent de les activitats adreçades a menors d'edat abans de l'adjudicació del contracte. Aquesta certificació també haurà de ser aportat al responsable del contracte quan es porti a terme una nova contractació de personal docent. L'ajuntament custodiarà aquests

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 10 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 10 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Certificats i l'administració es reserva el dret de sol·licitar-los en qualsevol moment de la prestació del servei per a la seva comprovació.

- Per tal de no interrompre el correcte desenvolupament de les activitats en els CCM, l'empresa adjudicatària en cas de baixes laborals del personal relacionat amb aquest contracte serà la responsable de la seva gestió i substitució amb personal amb igual o similar titulació i característiques.
- El personal docent haurà de fomentar i posar en pràctica els principis com reduir i reciclar correctament els residus generals i reutilitzar i reciclar en la mesura del possible el material emprat.
- El personal docent controlarà l'assistència de les persones inscrites a les activitats per detectar possibles anomalies i garantir que només hi participin les persones degudament inscrites. Les llistes d'assistència li seran facilitades pel personal del centre cívic on es desenvolupen les activitats.
- Vetllar per les instal·lacions deixant els espais en perfecte estat.
- El personal que presta el servei no podrà estar contractat en la modalitat de pràctiques o formació.
- El llenguatge emprat pel personal docent en totes les activitats haurà de ser en tot moment inclusiu i no sexista.
- Capacitat d'impartir cursos i tallers de forma telemàtica si les circumstàncies ho determinen o si sol·licita l'Ajuntament.
- Extingit el contracte qualsevol que fos la causa, quedaran extingits automàticament els drets reals o personals que poguessin ostentar terceres persones sobre el contracte extingit, sens perjudici que els docents que prestin el servei tinguin el dret a ser subrogats per a la nova empresa entrant d'acord amb la legislació laboral. L'Ajuntament de Figueres no assumirà els contractes de treball que pogués haver concertat l'empresa adjudicatària en l'exercici de la seva activitat empresarial sense que, per tant, es pugui en cap forma entendre aplicable el que preveu l'Art. 44 del text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors per als supòsits de successió d'empresa, ni que l'Ajuntament de Figueres sigui l'empresari de l'activitat realitzada, d'acord amb el que es preveu a la legislació de contractes del sector públic.

6. CONTROL I SEGUIMENT DE L'EXECUCIÓ DEL CONTRACTE

L'empresa adjudicatària designarà un representant únic amb poder suficient amb qui canalitzar totes les relacions derivades d'aquest contracte. Aquest representant participarà en les reunions de coordinació i de seguiment amb els responsables de la xarxa de Centres Cívics Municipals.

En tot moment, l'Ajuntament podrà demanar aclariments, resoldre dubtes o consultes, promoure reunions de seguiment, efectuar instruccions i ordres per corregir incidències, i efectuar les mesures de control necessàries per a garantir la qualitat en la prestació d'aquests serveis.

Davant de l'observació i detecció de conductes doloses o negligents per part dels

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 11 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 11 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



adjudicataris, l'Ajuntament tindrà la facultat d'aplicar les penalitzacions tipificades en el plec de clàusules administratives.

ANNEX 1 – DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS DELS CCM

LOT 1: BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

Descripció: El lot de Ball, Dansa i Gimnàstica comprèn aquelles activitats físiques i esportives, de balls i danses, de benestar emocional que tinguin a veure amb la millora



i la cura de la salut, i el coneixement d'unes tècniques que afavoreixin un millor benestar cognitiu i emocional. També hi queden inclosos els balls, incloent-hi totes les activitats relacionades amb l'aprenentatge dels diferents passos, la coordinació del moviment i l'execució de qualsevol modalitat de dansa.

Els cursos objecte d'aquest lot són:

Activitats Físiques i Esportives:

Estiraments
Cuida't l'esquena
Activitat de treball de força
Gimnàstica saludable
Zumbafit
Balla i Gaudeix
Marxa nòrdica
Pilates
Etc.

Activitats de Balls i Danses:

Balls en línia
Balls d'envelat
Swing & Lindy Hop
Country
Merengue
Batxata
Flamenc
Sevillanes
Folk
Hip-hop
K-pop
Bollywood
Etc.

Activitats de Benestar Emocional:

Atmandance
loga de diferents tipus
loga per embarassades
Hipopressius
Pilates/Fitpilates
Taitxí
Txikung
Massatges
Relaxació i xacres
Flors de Bach
Reflexologia Podal
Mindfulness

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 13 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 13 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39

Risoteràpia
Etc.

Activitats de Benestar Cognitiu i Emocional:

Memòria +60
Intel·ligència emocional
Gimnàstica mental
Autoestima
Coaching
Etc.

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 23 sessions el trimestre d'octubre desembre, i d'entre 1 i 51 sessions en el semestre de gener a juliol.

Característiques:
Hores estimades: 2.111,75 hores
Centre Cívic Creu de la Mà: 1.047,75 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 897,25 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 166,75 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys.
Horari: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

LOT 2: ART I EXPRESSIÓ PLÀSTICA

Descripció: El lot d'arts plàstiques i manuals comprèn aquelles activitats que contemplen les manifestacions artístiques que expressin el treball manual com a activitat creativa i de lleure, elaborant o decorant objectes diversos, treballant materials tèxtils per aprendre a elaborar o millorar peces de roba, de llana...., tècniques pictòriques en diferents modalitats, recuperació i restauració d'objectes antics, tècniques d'embelliment dels mobles, decoració d'ambients.

Els cursos objectes d'aquest lot són:

Dibuix i Pintura
Retrat
Pintura a l'oli, aquarel·la
Cartró pedra
Ceràmica
Fotografia
Càmera reflex i digital
Fotografia iniciació i temes fotogràfics especialitzats

13

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 14 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 14 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



Presentacions fotogràfiques
Fotografia amb telèfon intel·ligent o tauleta
Bijuteria artesana
Joieria
Cuir i artesanía
Restauració de mobles
Tècniques de decoració
Artesania
Lettering
Il·lustració
Iniciació al patronatge
Màquina de cosir iniciació i perfeccionament
Amigurumi
Patchwork
Punt de Mitja
Ganxet
Estampació de roba
Art tèxtil
Espai creatiu
Etc.

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 12 sessions el trimestre d'octubre desembre, i d'entre 1 i 26 sessions en el semestre de gener a juliol.

Característiques:

Hores estimades: 562,75 hores
Centre Cívic Creu de la Mà: 148,50 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 54,25 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 360 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinataris: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horaris: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

LOT 3: IDIOMES

Descripció: El lot d'idiomes comprèn aquelles activitats relacionades en l'alfabetització, la coneixença de diverses llengües i cultures en diferents nivells (gramàtica, vocabulari, conversa...) i adreçades a diferents temàtiques: conversar, viatjar, ampliar vocabulari, específics, de les llengües més habituals: anglès, francès, alemany, rus, italià... o altres llengües d'interès del moment actual.
També activitats per a fomentar la lectura de diferents idiomes.

Els cursos objecte d'aquest curs són:

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 15 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 15 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



Alemany
Anglès
Àrab
Francès
Italià
Xinès
Rus
Club de lectura de qualsevol idioma
Taller d'Escriptura
Etc.
(en qualsevol dels seus nivells)

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 12 sessions el trimestre d'octubre desembre, i
1 i 26 sessions en el semestre de gener a juliol.

Característiques:

Hores estimades: 397,75 hores
Centre Cívic Creu de la Mà: 169 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 161,50 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 67,25 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horari: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

LOT 4: CREATIVITAT, RECURSOS I NUTRICIÓ

Descripció: el lot de Creativitat i Recursos comprèn aquelles activitats de temes diversos que estiguin relacionades amb el desenvolupament d'habilitats manipulatives, creatives, socials, comunicatives, educatives i lúdiques, etc. que tinguin a veure amb la millora de l'estat i creixement personal, així com el coneixement d'unes tècniques que afavoreixin el desenvolupament personal i una millora en el benestar emocional.

Els cursos objecte d'aquest curs són:

Ensinistrament caní
Jardineria
Hort urbà
Flors i rams artesanals
Cosmètica
Plantes medicinals
Bricolatge
Tallers de Nutrició i alimentació (greixos, carbohidrats, proteïnes, sucres, etc.)
Etc.

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 16 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 16 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 15 sessions.

Característiques:

Hores estimades: 86,25 hores
Centre Cívic Creu de la Mà: 39 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 47,25 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 0 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horari: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

LOT 5: NOVES TECNOLOGIES I TIC

Descripció: El lot de noves tecnologies i aplicacions digitals comprèn aquelles activitats relacionades amb l'adquisició de coneixements informàtics a nivell d'usuari en diferents graus d'aprenentatge, el coneixement de les noves tecnologies i aparells que es van dissenyant, les noves xarxes socials i les seves aplicacions. També la formació per a la realització d'exàmens Actic.

Els cursos objecte d'aquest curs lot són:

Informàtica d'usuari
Xarxes socials
Comprar i vendre amb seguretat per Internet
El mòbil/tauleta i les seves aplicacions
Smartphones i tauletes digitals
Utilització de programari i/o aplicacions
Formació preparatòria per exàmens ACTIC, nivell 1, 2 i 3.
Etc.

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 24 sessions el trimestre d'octubre desembre, i d'entre 1 i 26 sessions en el semestre de gener a juliol.

Característiques:

Hores estimades: 225,75 hores
Centre Cívic Creu de la Mà: 99 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 120 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 6,75 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horari: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics



LOT 6: GASTRONOMIA

Descripció:

El lot de gastronomia i nutrició comprèn aquelles activitats que tinguin com a finalitat l'adquisició de coneixements relacionats amb tot el món de la cuina, i la seva evolució al llarg de la història, la nutrició i les bases de l'alimentació: ingredients, receptes i tècniques culinàries, cuines de diferents països, estris, presentacions a taula, etc. Pot incloure cursos de caràcter més general com també monogràfic d'un sol ingredient (arròs, productes de temporada, etc.).

També es podran dur a terme aquelles activitats relacionades amb el món del vi, de la cervesa, la cocteleria, etc. així com l'elaboració de licors amb alcohol o sense.

Els cursos objecte d'aquest lot són:

Cuina de diferents temàtiques i de diferents països
Entrants
Plats principals
Acompanyaments
Postres i rebosteria
Fleca
Tast de Vi, cava, cervesa
Tastets i tapes
Maridatges
Elaboració de licors, cervesa, etc.
Arrossos i Fideuades
Tècniques culinàries
Etc.

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 10 sessions.

Característiques:

Hores estimades: 92,50 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 90,50 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 2 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horari: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

LOT 7: ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

Descripció: El lot d'arts escèniques i musicals comprèn aquelles activitats que contemplen qualsevol llenguatge artístic, tècniques d'escenificació, improvisació, aprendre a fer monòlegs, perdre la por a l'escenari, treball corporal...

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 18 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 18 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Les arts musicals comprenen totes aquelles manifestacions artístiques que tinguin a veure amb el so musical ja sigui a través d'un instrument, ja sigui a través de la veu i el cant.

Els cursos objecte d'aquest lot són:

Teatre
Dansa – Teatre
Parlar en públic
Mim
Guitarra
Teclat electrònic
Cant Coral
Gòspel
Màgia
Etc.

Els cursos tindran una durada d'entre 1 i 12 sessions el trimestre d'octubre desembre, i 1 i 26 sessions en el semestre de gener a juliol.

Característiques:

Hores estimades: 116,75 hores
Centre Cívic Joaquim Xirau: 42 hores
Espai Cívic Teatre Bon Pastor i altres equipaments: 74,75 hores

Realització: Xarxa de Centres Cívics Municipals
Destinatari: Infants, joves, adults i persones majors de 60 anys
Horis: Matí, migdia, tarda i vespre
Tipologia: Cursos i monogràfics

En funció de l'oferta i la demanda es podran proposar altres cursos, ampliació o reducció d'aquests, en coordinació amb l'empresa adjudicatària, d'acord amb les hores disponibles i amb els topalls que s'estableixen per a les modificacions contractuals.



ANNEX II – PROGRAMACIÓ ACTIVITATS

PROGRAMA DE LES ACTIVITATS DELS CENTRES CÍVICS MUNICIPALS DE FIGUERES
SETEMBRE - OCTUBRE 2025 A JULIOL 2026

INFORMACIONS DE LES DATES DE MATRICULACIÓ:

MATRICULACIONS DE TOTES LES ACTIVITATS, EXCEPTE L'ÀMBIT +60 ANYS:

MATRÍCULA EN LÍNIA: DEL 22 AL 30 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9 H
MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 22 DE SETEMBRE DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

MATRICULACIONS DE LES ACTIVITATS DE L'ÀMBIT +60 ANYS:

MATRÍCULA EN LÍNIA: DEL 24 AL 30 DE SETEMBRE A PARTIR DE LES 9 H
MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 24 DE SETEMBRE DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

RENOVACIONS DE LES ACTIVITATS DE CONTINUÏTAT@:

RENOVACIONS EN LÍNIA: 10 i 11 DE DESEMBRE A PARTIR DE LES 9 H (SENSE PAGAMENT)
PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 10 i 11 DE DESEMBRE DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

PAGAMENTS DE LES ACTIVITATS DE CONTINUÏTAT@ (RENOVADES AL DESEMBRE):

PAGAMENTS EN LÍNIA: 8 I 9 DE GENER A PARTIR DE LES 9 H
PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 8 I 9 DE GENER DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

MATRICULACIONS DE LES NOVES ACTIVITATS I DE LES PLACES VACANTS DE CONTINUÏTAT:

MATRÍCULA EN LÍNIA: A PARTIR DE LES 9 H DEL 14 DE GENER
MATRÍCULA PRESENCIAL A CADA CENTRE CÍVIC: 14 I 15 DE GENER DE 9 A 13 i DE 16 A 19 H

DIES NO LECTIUS:

Del 22 de desembre al 16 de gener, del 30 de març al 6 d'abril i el 23 de juny.

Aclariment: Les activitats generals dels CCM amb el símbol * permeten la matrícula de les persones a partir de 16 anys amb autorització familiar prèvia.



1. ACTIVITATS DEL LOT 1: BALL, DANSA I GIMNÀSTICA

HATHA IOGA*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup matí: Dilluns, de 9.30 a 10.45 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 20 de juliol

Grup tarda: Dimecres, de 18.45 a 20 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 22 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí o bloc

Text descriptiu de l'activitat: La pràctica del Hatha ioga ajuda a cercar l'equilibri físic i mental. A través de la respiració, sincronitzarà cada moviment amb l'objectiu de mantenir aquest flux i moviment d'una manera progressiva perquè et proporcioni una sèrie de beneficis.

HATHA IOGA*

Centre Cívic Creu de la Mà

Grup matí: Dilluns, de 9.30 a 10.45 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 27 de juliol

Grup tarda: Dilluns, de 20.15 a 21.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 27 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, màrrega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional)

Text descriptiu de l'activitat: La pràctica constant del ioga integra la combinació de tècniques físiques (asanes), respiratòries (pranaiama), meditatives i de relaxació, per aconseguir guanyar flexibilitat, força, energia vital i calma. En definitiva, t'ajudarà a augmentar la teva consciència tant a nivell físic com emocional.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA I SÒL PELVIÀ

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 15.30 a 16.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 20 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Gimnàstica per a tonificar els músculs abdominals i per enfortir el sòl pelvià, també per a la millora de la postura i de la respiració. És molt



recomanables per a la recuperació després del part i per a prevenir problemes d'esquena.

ATMANDANCE: DANSA, ASANES I MEDITACIÓ*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 18.15 a 19.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 20 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí

Text descriptiu de l'activitat: L'Atmandance és una dansa ioga que produeix grans beneficis pel cos, la ment i l'esperit. Ball, alegria, salut, música, meditació i autoconeixement defineixen un sistema adequat per a tothom.

ZUMBA

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dilluns, de 19:30 a 20:30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 15 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Activitat física dirigida en la qual, a través d'exercicis aeròbics al ritme de música llatina (Merengue, samba, reggaetón, cumbia i salsa) treballarem el nostre cos de manera divertida i millorarem el nostre estat d'ànim.

FITPILATES

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dimarts, de 9:30 a 10:30 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 16 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrrega, tovallola i aigua

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup 1: Dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Del 1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 22 de juliol

Grup 2: Dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Del 1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 22 de juliol

Grup 3: Dijous, de 19 a 20 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 22 de gener al 23 de juliol

Grup 4: Divendres, de 8.15 a 9.15 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre i del 23 de gener al 24 de juliol



Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrrega tipus ioga, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua

Text descriptiu de l'activitat: L'activitat fusiona el Pilates amb el Fitness per a obtenir els beneficis de les dues disciplines. Hi haurà una part de tonificació, sobretot de glutis, abdomen i cames, combinada amb una part de respiració, correcció postural i estiraments.

PILATES *

Centre Cívic Creu de la Mà

Grup 1: Dimarts, de 19.00 a 20.00 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 28 de juliol (23 de juny no lectiu).

Grup 2: Dijous, de 19.00 a 20.00 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 22 de gener al 23 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, màrrega i mitjons antilliscants

Text descriptiu de l'activitat: La pràctica del pilates és una combinació d'exercicis on es treballarà principalment l'enfortiment de la musculatura abdominal, lumbar i pèlvica, amb l'objectiu de millorar la postura, augmentar la flexibilitat, l'elasticitat i la força del cos.

BALLA i GAUDEIX!*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 21 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Activitat física dirigida en la qual fusionarem diversos balls com: batxata, salsa, rumba, balls en línia, etc. per tonificar el teu cos de forma variada i intensa però sobretot de forma divertida al ritme de la música. Gaudiràs d'una estona amb moviments d'alta i baixa intensitat, però sobretot de bon rotllo per passar una bona estona ballant.

COS I EQUILIBRI (IOGA, TAITXÍ I PILATES)*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 21 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí



Text descriptiu de l'activitat: Classes d'activitat física per a aconseguir millorar la flexibilitat i la força del nostre cos, a través de moviments basats en el loga, el Taitxí i el Pilates. Les classes es basaran en estiraments, respiracions i moviments que seguiran la música i t'aportaran harmonia i equilibri.

GIMNÀSTICA SUAU I PILATES +60

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dimecres, de 9:15 a 10:15 h

Del 8 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 17 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrrega, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Exercicis de baixa intensitat per afavorir la mobilitat, la relaxació i el benestar general. A través de moviments suaus i accessibles, treballarem per aconseguir millorar la postura, enfortir els músculs, reduir les tensions i al mateix temps cuidar el cos i la ment.

ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dimarts, de 10:45 a 12:00 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 16 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, mitjons antilliscants, màrrega, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Entrenament físic on es realitzaran exercicis suaus i sostinguts per a augmentar l'elasticitat, la tonificació i la mobilitat del cos, amb l'objectiu d'enfortir i guanyar flexibilitat en tota la musculatura.

ZUMBAFIT*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimecres, de 20.15 a 21.15 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 22 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Activitat física dirigida en la qual a través de moviments de balls combinats amb rutines aeròbiques es pretén enfortir, flexibilitzar i, en definitiva, mantenir un cos saludable. Tot això acompanyat de músiques llatines, en d'altres, que ens faran passar una bona estona ballant.

LINDY HOP & SWING*

Centre Cívic Joaquim Xirau



Dijous, de 20.15 a 21.15 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 22 de gener al 28 de maig
Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat apte per ballar i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Vols aprendre els passos bàsics del Lindy Hop, un ball dels anys 20 que es balla amb música swing? Ballarem el triple step amb totes les seves variacions i el Charleston. No cal parella, però si vens sol has d'estar disposat a fer el rol de líder o de seguidor.

TONIFICACIÓ I DEFENSA PERSONAL*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Divendres, de 18.30 a 19.30 h

Trimestre: 10 i 24 d'octubre, 7 i 21 de novembre, 5 i 19 de desembre
Semestre: 30 de gener, 6 i 27 de febrer, 6 i 27 de març, 10 i 24 d'abril, 8 i 29 de maig, 12 i 19 de juny
Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, màrrega tipus ioga, tovallola i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Activitat física que combinarà exercicis cardiovasculars per a tonificar el nostre cos, com: circuits de força, de resistència, de coordinació, abdominals, flexions, etc. i on també s'aprendran les bases de la defensa personal amb cops bàsics i efectius.

TALLER DE MEMÒRIA I AGILITAT MENTAL

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 20 de juliol
Material a càrrec de l'alumne: llibreta, bolígraf, llapis i goma d'esborrar

Text descriptiu de l'activitat: Taller per a treballar i reforçar la memòria, la planificació i organització del dia a dia, la numerologia i el càlcul mental..., tot això mitjançant les noves tecnologies, escrits, converses i jocs.

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA +60

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres i divendres, de 10.00 a 11.00 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 31 de juliol
Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf



Text descriptiu de l'activitat: Taller en el que es practicaràn exercicis per activar la memòria i l'estimulació cognitiva. A través d'activitats i dinàmiques variades exercitem la ment per millorar la concentració, l'atenció i l'autonomia.

GIMNÀSTICA +60

Centre Cívic Joaquim Xirau

GRUP A: dimarts i dijous, de 9 a 10 h

GRUP B: dimarts i dijous, de 10.05 a 11.05 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 20 de gener al 21 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba i calçat esportiu, gomes elàstiques tipus Thera band d'intensitat baixa/moderada i aigua

Text descriptiu de l'activitat: Enfocada a mantenir un estil de vida saludable i a fomentar la seva pràctica per provocar beneficis físics/motors, emocionals/cognitius i socials. Es promouran rutines generals i específiques del moviment del tronc superior i inferior de baixa/mitjana intensitat.

ATMANDANCE +60: BALLAR PER FER SALUT

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns i dimecres, de 17 a 18 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 19 de gener al 23 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: aigua, roba còmoda, mitjons antilliscants, manta petita, màrrega tipus ioga i coixí

Text descriptiu de l'activitat: Exercici correctiu i dinàmic, basat en una dansa ioga que produeix grans beneficis al cos i a la ment. L'alegria, la música, la meditació i l'autoconeixement són la nostra proposta per a tothom.

GIMNÀSTICA SUAU AMB CADIRA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dilluns, d'11.00 a 12.00 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 27 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda

Text descriptiu de l'activitat: Activitat adreçada a tothom, on amb el suport d'una cadira es realitzaran una sèrie d'exercicis i moviments suaus per aconseguir beneficis com: augment de la flexibilitat i la força, millora de l'equilibri i la coordinació, reduir tensions...

BALLS EN LÍNIA

Centre Cívic Creu de la Mà

Grup 1: Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 26 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 26 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 27 de juliol

Grup 2: Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

De l'1 d'octubre al 3 de desembre i del 21 de gener al 22 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda i aigua

Text descriptiu de l'activitat: T'agrada ballar? vine a divertir-te al ritme de la música a la vegada que aprendràs els passos dels diversos estils de balls (xarleston, mambo, salsa, merengue, txà-txà-txà, batxata...) realitzant variades coreografies.

BALLS LLATINS*

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre i del 20 de gener al 16 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda i aigua

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller de ritmes llatins t'anيمem a gaudir i aprendre coreografies de diferents tipus de ball: batxata, txà-txà-txà, salsa, mambo, merengue... a la vegada que et diverteixes. Connecta amb l'energia de la música i deixa't emportar!

ENTRENAMENT DE FORÇA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.00 a 20.00 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre i del 21 de gener al 17 de juny

Material a càrrec de l'alumne: roba esportiva, sabates d'esport, màrrega, banda elàstica i aigua

Text descriptiu de l'activitat: L'entrenament de força et permet treballar, a partir del teu propi pes corporal, exercicis que t'ajudaran a mantenir la teva massa muscular. Amb la pràctica constant s'aconseguiran canvis físics i et sentiràs en bona forma.

PILATES: CUIDA'T L'ESQUENA

Centre Cívic Creu de la Mà

Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre i del 23 de gener al 31 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, màrrega i mitjons antilliscants

Text descriptiu de l'activitat: En aquesta activitat es treballarà la mobilitat de tot el cos i s'incidirà en realitzar exercicis específics per a l'esquena, amb l'objectiu d'assolir els següents beneficis: millorar l'alineació corporal, la postura, l'elasticitat i reduir la tensió muscular. En definitiva aconseguir una millor condició física.



MEDITACIÓ

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 17.40 a 18.40 h

5, 12, 19 i 26 de març

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, màrfega i coixí per asseure's

Text descriptiu de l'activitat: Vols aprendre a meditar? et proposem un espai on aprendre a enfocar l'atenció per aconseguir un estat de calma i relaxació tant a nivell mental com físic.

GIMNÀSTICA SALUDABLE I PILATES +60

Centre Cívic Creu de la Mà

Grup 1: Dimarts i dijous, de 9.00 a 10.00 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 20 de gener al 30 de juliol

Grup 2: Dimarts i dijous, de 10.10 a 11.10 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 20 de gener al 30 de juliol

Grup 3: Dimarts i dijous, d'11.20 a 12.20 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 20 de gener al 30 de juliol

Grup 4: Dimarts i dijous, de 16.20 a 17.20 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre i del 20 de gener al 30 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: roba còmoda, màrfega i sabates d'esport

Text descriptiu de l'activitat: En aquesta activitat es combinaran exercicis de gimnàstica i pilates per millorar la flexibilitat, la mobilitat, la força, la coordinació i l'equilibri aconseguint una bona consciència corporal i guanyar vitalitat.

HATHA IOGA +60

Centre Cívic Creu de la Mà

Grup 1: Dimecres, de 9.30 a 10.45 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 29 de juliol

Grup 2: Dimecres, d'11.00 a 12.15 h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 29 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: màrfega, manta, bloc de ioga, cinturó de ioga i coixí (opcional)

Text descriptiu de l'activitat: La pràctica constant de ioga ofereix múltiples beneficis per al cos i la ment. Durant la sessió es combinaran exercicis de ioga (asanes) conjuntament amb tècniques de respiració (pranaiama) i relaxació, aconseguint millorar l'equilibri, la flexibilitat, la força, la consciència corporal i guanyar energia vital i quietud mental.



2. ACTIVITATS DEL LOT 2: ART I EXPRESSIÓ PLÀSTICA

PAPER I CARTRÓ: TALLER DE CREACIÓ

Aula-Taller Caputxins

Dilluns, de 18:00 a 20:00 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 15 de juny

Material: a càrrec dels participants segons projecte a fer i tècnica a utilitzar

Text descriptiu de l'activitat: El paper i el cartó són materials senzills però molt versàtils, fèrms i fàcils de manipular que ofereixen grans possibilitats per a la creació artística i d'objectes. En aquest taller dissenyarem i construirem les nostres peces tot explorant les diferents tècniques.

TALLER DE PINTURA +60

Aula-Taller Caputxins

Dimarts, de 10:30 a 12:30 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 16 de juny

Material: a càrrec dels participants segons projecte a fer i tècnica a utilitzar

Text descriptiu de l'activitat: Taller d'iniciació a l'expressió plàstica per aprendre a dominar les tècniques de dibuix i pintura i descobrir el potencial dels materials i els diferents recursos per desenvolupar la creativitat artística.

TALLER DE CERÀMICA

Aula-Taller Caputxins

GRUP 1: Dimecres, de 19:00 a 21:00 h

Del 8 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 17 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Taller per iniciar-se o continuar ampliant coneixements en el món de la ceràmica practicant les seves tècniques de modelatge, torn, planxes i xurros. Totes les peces s'esmaltaran i couran en el forn de l'aula.

GRUP 2: Divendres, de 19:00 a 21:00 h

Del 10 d'octubre al 19 de desembre i del 23 de gener al 19 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Taller per iniciar-se o continuar ampliant coneixements en el món de la ceràmica practicant les seves tècniques de modelatge, torn, planxes i xurros. Totes les peces s'esmaltaran i couran en el forn de l'aula.

Material: a càrrec dels participants segons projecte a fer i tècnica a utilitzar

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 29 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 29 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



TALLER DE PINTURA

Aula-Taller Caputxins

Dijous, de 19:00 a 21:00 h

Del 9 d'octubre al 18 de desembre i del 22 de gener al 18 de juny

Material: a càrrec dels participants segons projecte a fer i tècnica a utilitzar

Text descriptiu de l'activitat: Taller d'iniciació a l'expressió plàstica per aprendre a dominar les tècniques de dibuix i pintura i descobrir el potencial dels materials i els diferents recursos per desenvolupar la creativitat artística.

PINTEM I DECOREM SOBRE VIDRE*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 19 a 20.30 h

4, 11 i 18 de desembre

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Taller creatiu de pintura sobre vidre on transformaràs qualsevol objecte de vidre: copes, ampolles, gerres, etc. en elements únics i especials a través de tècniques i el teu propi disseny i estil de decoració.

APRÈN A FER EL TEU PROPI CABÀS DE VÍMET*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

12, 19 i 26 de maig

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Taller de cistelleria artesanal adreçat a tots els nivells, en el que s'ensenyaran les tècniques més bàsiques per crear, i decorar després, la teva cistella o cabàs de vímet.

ELABORA LES TEVES PRÒPIES ESPELMES REPEL·LENTS DE MOSQUIT I BÀLSAMS PER LES PICADES*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 19.15 a 20.30 h

21 i 28 de maig

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller, crearem diverses formulacions: un repel·lent elaborat amb plantes aromàtiques i espelmes. També prepararem bàlsam per alleugerir les picades.

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 30 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 30 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



ELABORA ELS TEUS AMBIENTADORS NATURALS*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

2 i 9 de juny

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller natural, s'elaboraran ambientadors amb olis essencials en diferents formats, com ara esprais, sòlids i varetes. Tindràs l'oportunitat de personalitzar les teves fragàncies i crear dos ambientadors per emportar-te a casa.

ESPAI LÚDIC XIRAU

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre i del 20 de gener al 28 d'abril

Activitat adreçada a joves de 12 a 16 anys

Text descriptiu de l'activitat: Què fas els dimarts a la tarda? Vols passar una estona divertida, amb activitats variades i interessants? Doncs vine i els dimarts es convertiran en el dia més esperat de la setmana! Seran tardes de diversió i entreteniment a través de manualitats, tallers esportius, de ball, de cuina, de cinefòrums i tot el que ens proposin els nostres joves. Crearem un espai on ells seran els protagonistes i on l'objectiu serà passar-s'ho bé amb activitats molt divertides!

ESPAI DE DIBUIX I PINTURA*

Centre Cívic Creu de la Mà

Divendres, d'11.30 a 13.00 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre i del 23 de gener al 31 de juliol

Material a càrrec de l'alumne: llapis 2B, (4B, 6B, 8B opcional), goma blanca, maquineta, difuminador (opcional), bloc de paper de 200g A3 o A4, drap, pinzells de diverses mides, paleta. Pintura acrílica, aquarel·les, pintura a l'oli

Text descriptiu de l'activitat: Vine a aprendre les diferents tècniques del dibuix i la pintura o a perfeccionar la teva tècnica amb un acompanyament durant el teu procés d'aprenentatge. Aprofita aquest espai per crear i convertir-te en l'artista de la teva obra.

FOTOGRAFIA AMB MÒBIL

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 20.00 a 21.15 h

Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb
 Origen: Ciutadà
 Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661
 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41
 Pàgina 31 de 55

SIGNATURES
1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT). 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 31 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



22, 29 d'octubre i 5, 12, 19 i 26 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: telèfon mòbil (sistema Android o iOS), bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Descobreix totes les possibilitats que t'ofereix la càmera del teu telèfon mòbil i les diferents tècniques de composició per realitzar les millors fotografies. Aprendrem també a arxivar-les, tant en el telèfon com en el núvol, i a editar-les per compartir-les en les diferents xarxes socials.

TALLER DE DIBUIX I PINTURA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 17.30 a 18.45 h

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre i del 5 de febrer al 28 de maig

Adreçada a infants de 6 a 12 anys

Material a càrrec de l'alumne: llapis, goma, maquineta, bloc DIN A-3 paper gruixut (Canson o similar), drap, bata, pintura acrílica (negre, blanc, cian, magenta i groc), 3 pinzells (prim, mitjà i gran) retoladors, llàpissos de colors, cola de barra, tisores i paleta

Text descriptiu de l'activitat: Espai de creativitat on podràs conèixer les bases del dibuix i la pintura utilitzant diferents materials i on et podràs sentir un petit gran artista!

CONEX LES FUNCIONS DE LA TEVA CÀMERA REFLEX DIGITAL

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 19.00 a 20.15 h

6, 13, 20 i 27 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: càmera reflex digital, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Tens una càmera fotogràfica reflex digital i encara hi ha funcions que desconeixes? O vols aprofundir una mica més en les seves funcions? En aquest taller tens l'oportunitat de conèixer totes les característiques de la teva càmera.

INICIACIÓ A L'URBAN SKETCHING*

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.30 a 21.00 h

5, 12, 19 i 26 de maig

Material a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller coneixeràs la tècnica de l'sketching o esbòs i aprendràs a reproduir de forma natural l'escena que trobaràs davant teu. Anima't a descobrir-ho!

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 32 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 32 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 19.30 a 20.45 h

Del 19 de febrer al 30 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: màquina de cosir, tisores de roba, fils de cosir a màquina, robes

Text descriptiu de l'activitat: Un taller per aprendre a utilitzar les funcions de la teva màquina de cosir i conèixer els accessoris que incorpora per poder crear boniques creacions tèxtils.

CREA EL TEU NECESSER DE VIATGE

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 19.30 a 20.45 h

7, 14, 21 i 28 de maig

Material a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: T'agrada cosir? tant si tens nocions de costura com si no has agafat mai una agulla, aquest és el teu taller on podràs crear el teu propi necesser de viatge a la teva mida.



3. ACTIVITATS DEL LOT 3: IDIOMES

FRANCÈS INICIAL PER A VIATGERS*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 19.45 a 21 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener a l'1 de juny

Material a càrrec de l'alumne: estoig amb estris bàsics i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Curs bàsic per aprendre la llengua francesa en el que no cal que tinguis coneixements previs. En aquesta activitat també treballaràs la gramàtica elemental i necessària per a les situacions més quotidianes aplicades en l'àmbit dels viatges. Les temàtiques i el vocabulari també seran específics d'aquest entorn.

FRANCÈS INICIAL*

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.00 a 20.15 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 9 de juny

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Activitat adreçada a persones que es vulguin iniciar en aquesta llengua. A través de determinats exercicis es treballarà el vocabulari, la gramàtica, la comprensió i l'expressió oral i escrita, amb la finalitat d'aconseguir coneixements orals i escrits de la llengua francesa.

TALLER D'ESCRITURA

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dimarts, de 19:00 a 20:45 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre i del 20 de gener al 16 de juny

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Un espai on l'alumne podrà adquirir coneixements, claus i tècniques narratives que l'ajudaran a escriure els seus propis textos d'una manera dinàmica, amena i participativa, al mateix temps que es reflexiona i es debat sobre diferents obres i fragments literaris.

ANGLÈS INICIAL*

Centre Cívic Creu de la Mà

Dilluns, de 19.00 a 20.15 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 15 de juny



Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Curs dirigit a persones amb ganes d'iniciar-se en la llengua anglesa. A través de determinats exercicis es treballarà el vocabulari, la gramàtica, la comprensió i l'expressió oral i escrita, amb la finalitat d'aconseguir un nivell bàsic d'anglès.

ANGLÈS INICIAL PER A VIATGERS*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 19.15 a 20.30 h

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre i del 22 de gener al 28 de maig

Material a càrrec de l'alumne: estoig amb estris bàsics i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Curs d'iniciació en la llengua anglesa, no calen coneixements previs, on treballarà la gramàtica elemental i necessària per a les situacions més quotidianes aplicades en l'àmbit dels viatges. Les temàtiques i el vocabulari també seran específics d'aquest entorn.

PRIMARY ENGLISH: REFORCEM L'ANGLÈS A PRIMÀRIA

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre de 2025 i del 22 de gener a l'11 de juny

Adreçada a infants d'entre 8 i 11 anys o que cursin 4t, 5è o 6è de primària

Material a càrrec de l'alumne: estoig amb estris bàsics i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Activitat didàctica amb l'objectiu de millorar l'aprenentatge i l'assoliment de les bases de la llengua anglesa en l'educació primària. Es treballaran els continguts de forma estructurada en quatre blocs: conversar, escoltar àudios i vídeos, escriure i entendre petits textos.

ANGLÈS PER A PRIMÀRIA

Centre Cívic Creu de la Mà

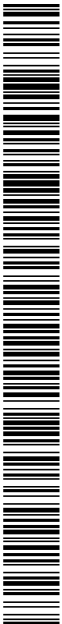
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

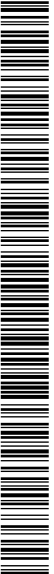
Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 26 de gener al 25 de maig

Adreçada a infants de 6 a 11 anys

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i estoig amb estris bàsics

Text descriptiu de l'activitat: Si tens ganes d'aprendre anglès i passar una estona divertida, aquest és el teu espai. A partir de dinàmiques i activitats podràs ampliar els teus coneixements i el teu vocabulari tant a nivell oral com escrit.





DOCUMENT
Document annexat

Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41
Origen: Ciutadà
Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545
Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12
Pàgina 35 de 54

ÒRGAN
Serveis Econòmics i Generals

SIGNATURES
1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25
2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39

REFERÈNCIA
CONC2025000035



ANGLÈS PER A MAJORS DE 60 ANYS
Centre Cívic Joaquim Xirau
Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Del 10 d'octubre al 12 de desembre i del 23 de gener al 12 de juny
Material a càrrec de l'alumne: estoig amb estris bàsics i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Curs per iniciar-te en la llengua anglesa, no calen coneixements previs, on treballaràs la gramàtica elemental i necessària per a les situacions més quotidianes aplicades en l'àmbit dels viatges. Les temàtiques i el vocabulari també seran específics d'aquest entorn.

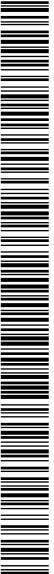
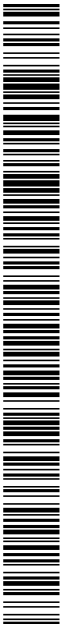
ITALIÀ INICIAL +60
Centre Cívic Creu de la Mà
Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener al 15 de juny
Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Vols aprendre italià? Aquí tens l'oportunitat d'iniciar-te en aquesta llengua, aprendre-la i adquirir uns coneixements bàsics. Amb activitats pràctiques i exercis treballarem l'expressió oral i escrita, la comprensió i la gramàtica. Vine i anima't a parlar l'italià!

35

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador



DOCUMENT
Document annexat

ÒRGAN
Serveis Econòmics i Generals

REFERÈNCIA
CONC2025000035

Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41
Origen: Ciutadà
Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545
Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12
Pàgina 36 de 54

SIGNATURES
1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25
2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



4. ACTIVITATS DEL LOT 4: CREATIVITAT, RECURSOS I NUTRICIÓ

EDUCACIÓ CANINA URBANA*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup 1: Dimecres, de 15.30 a 17 h, De l'1 d'octubre al 19 de novembre

Grup 2: Dimecres, de 17.30 a 19 h, Del 8 d'abril al 27 de maig

Adreçada a majors de 18 anys interessats a educar millor el seu gos/sa. La plaça de l'activitat es limitarà a un gos/sa i dues persones per matrícula, com a màxim

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Entenem que educar un gos/sa pot ser tot un repte, especialment si vius a la ciutat. Per això, hem dissenyat aquest curs perquè el teu amic pelut aprengui les ordres d'obediència essencials i desenvolupi habilitats canines més avançades. Així, podreu gaudir de passejades més segures i relaxades.

CREA LA TEVA PRÒPIA DECORACIÓ FLORAL NADALENCA*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

2, 9 i 16 de desembre

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Amb l'arribada de Nadal, arriba també l'alegria i la il·lusió de decorar la nostra llar. En aquest taller floral, tindràs l'oportunitat de gaudir mentre crees la teva pròpia decoració nadalenca utilitzant elements naturals i aromàtics. Aprenderàs a fer corones, garlandes, detalls per a l'arbre o fins i tot regals especials. Vine i deixa volar la teva creativitat!

ART FLORAL PER NADAL

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 19.00 a 20.30 h

4, 11 i 18 de desembre

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Amb l'arribada d'aquestes dates especials guarnir la nostra llar i les nostres taules per les celebracions forma part de la tradició. En aquest monogràfic aprendràs a fer boniques creacions florals per lluir-le a la teva llar durant les festes nadalenques.

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

36



COSMÈTICA NATURAL FACIAL I CURA DEL CUIR CABELLUT*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

3, 10, 17 i 24 de març

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Descobreix com fer una varietat de productes de cura personal que podràs incorporar a la teva rutina diària, tant per a la teva pell com per al cuir cabellut. Els cosmètics que crearàs estaran basats en fórmules naturals, lliures de tòxics i adaptats a les teves necessitats individuals. Cuida't de manera sostenible i saludable!

TALLER DE PENTINATS I MAQUILLATGE*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

7, 14, 21 i 28 d'abril

Material: a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Vols aprendre a crear trenes espectaculars, pentinats bonics i senzills des de zero i sense complicacions? Aquesta formació està pensada per a qualsevol persona, sense nocions prèvies en perruqueria, que tingui ganes d'aprendre. A més, també aprendràs tècniques de maquillatge, perquè puguis completar els teus "looks" de manera professional i bonica. Anima't a descobrir el món de la perruqueria i el maquillatge.

REDUÏM SUCRES

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.15 a 20.30 h

15, 22, 29 d'octubre i 5 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: En aquest monogràfic s'aprendran les pautes imprescindibles per reduir els sucres de la nostra dieta aconseguint una alimentació saludable i nutritiva.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.00 a 20.15 h

19, 26 de novembre i 3, 10 de desembre

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 38 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 38 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Text descriptiu de l'activitat: En aquest monogràfic es promou l'adquisició d'hàbits saludables i les bases d'una alimentació equilibrada per satisfer les necessitats nutricionals del nostre cos.

ALIMENTACIÓ I ESPORT

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.00 a 20.15 h

4, 11, 18 i 25 de març

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Portar una alimentació saludable i nutritiva és important si fas esport i vols obtenir un millor rendiment, per això, en aquest monogràfic es posa especial atenció en conèixer les pautes necessàries per a una correcta combinació entre alimentació i esport.

CREA UN FONS D'ARMARI AL TEU GUST

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.00 a 20.15 h

8, 15, 22 i 29 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Què em poso avui? T'identifiques amb aquesta frase? Segurament t'ho has preguntat més d'una vegada. En aquest taller podràs conèixer les bases per crear el teu fons d'armari i adaptar-lo al teu gust personal.

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 19.00 a 20.30 h

13, 20 i 27 de maig

Material a càrrec de l'alumne: pinzells i brotxes, màscara de pestanyes, llapis i sombra/es d'ulls, base de maquillatge, coloret, tovalloletes netejadores i allò que s'utilitzi habitualment

Text descriptiu de l'activitat: Un espai per aprendre les tècniques de maquillatge i saber aplicar-les de manera senzilla en funció dels teus gustos i tendències de la temporada primavera-estiu. Un taller per poder sentir-te guapa tant amb un maquillatge de dia com de nit.

PLANTES REMEIERES DE PRIMAVERA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dijous, de 19.00 a 21.00 h



4 i 11 de juny
Material a càrrec dels participants

Text descriptiu de l'activitat: Arriba la primavera i la natura ens ofereix la seva saviesa per gaudir d'ella. En aquest taller podràs conèixer les plantes remeieres d'aquesta estació i aprofundir en les seves propietats guaridores i els seus beneficis.



5. ACTIVITATS DEL LOT 5: NOVES TECNOLOGIES I TIC

INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL AL DIA A DIA

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dijous, de 18:30 a 20:30 h

12, 19 i 26 de febrer

Material a càrrec de l'alumne: mòbil *smartphone* i carregador, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: No tinguis por de la Intel·ligència Artificial. L'anomenada *AI* ofereix eines a l'abast de tots que et poden ajudar en el teu dia a dia personal i professional. En aquest taller descobrirem què es pot fer (i què no) amb *AI* de manera teòrica i pràctica.

FORMACIÓ ACTIC: NIVELL BÀSIC 1

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup A1: Dilluns, de 19.15 a 20.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Grup A2: Dilluns, de 19.15 a 20.30 h

Del 19 de gener al 23 de març

Grup A3: Dilluns, de 19.15 a 20.30 h

Del 13 d'abril al 15 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Formació preparatòria per a l'examen ACTIC de les competències del nivell Bàsic 1: C1, C2, C3, C4, C5 i C6.

FORMACIÓ ACTIC: NIVELL MITJÀ 2

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup B1: Dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Grup B2: Dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Del 19 de gener al 24 de març

Grup B3: Dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Del 7 d'abril al 9 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Formació preparatòria per a l'examen ACTIC de les competències del nivell Mitjà 2: C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 i C8.

FORMACIÓ ACTIC: NIVELL AVANÇAT 3

Centre Cívic Joaquim Xirau

Grup C1: Dimecres, de 19.15 a 20.30 h

Del 8 d'abril al 10 de juny

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 41 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 41 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Formació preparatòria avançada per a l'examen ACTIC de les competències: C4, C5 i C6.

Grup C2: Dijous, de 19.15 a 20.30 h

Del 9 d'abril a l'11 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Formació preparatòria avançada per a l'examen ACTIC de les competències: C4, C7 i C8.

ACTIC: PREPARA LA PROVA DE NIVELL MITJÀ

Centre Cívic Creu de la Mà

Dilluns, de 20.00 a 21.15 h

GRUP 1: Del 6 d'octubre al 15 de desembre

GRUP 2: Del 2 de febrer al 20 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Formació preparatòria per a l'examen ACTIC de les competències del nivell Mitjà 2: C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7 i C8.

INICIA'T AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.30 a 20.45 h

28 d'octubre, 4 i 11 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: telèfon mòbil (sistema Android o iOS), bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller aprendrem els conceptes bàsics i els seus fonaments per familiaritzar-nos en aquest tema tan important d'avui dia, com és la intel·ligència artificial (IA).

CIBERSEGURETAT A LA XARXA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.30 a 20.45 h

25 de novembre, 2 i 9 de desembre

Material a càrrec de l'alumne: telèfon mòbil (sistema Android o iOS), bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Un taller per aprendre les eines per moure'ns amb seguretat per la xarxa, entre elles comprar de forma segura per internet, crear contrasenyes que protegeixen les nostres dades, mesures de seguretat a tenir en compte per realitzar pagaments...

Es requereixen coneixements de navegació per internet.



ROBÒTICA EDUCATIVA

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre i del 3 de febrer al 26 de maig

Adreçada a infants de 6 a 12 anys

Text descriptiu de l'activitat: Endinsa't en el fantàstic món de la robòtica, t'oferim un espai on aprendre i gaudir de les possibilitats que t'ofereix aquesta tecnologia.

GESTIÓ DEL NÚVOL

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.30 a 20.45 h

3, 10 i 17 de març

Material a càrrec de l'alumne: telèfon mòbil (sistema Android o iOS), bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Curs dirigit a persones habituades a la navegació per internet i que vulguin aprendre les possibilitats que ens ofereix el núvol. Aprenem a organitzar tot tipus d'arxius, fer descàrregues de les còpies de seguretat, així com compartir els arxius per correu electrònic o per les xarxes socials.

INICIACIÓ AL FULL DE CÀLCUL

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimecres, de 20.00 a 21.15 h

Del 4 de març al 29 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: En aquest curs tindràs l'oportunitat d'aprendre les funcions bàsiques del full de càlcul realitzant exercicis pràctics.

AVANÇA AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

Centre Cívic Creu de la Mà

Dimarts, de 19.30 a 20.45 h

7, 14 i 21 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: telèfon mòbil (sistema Android o iOS), bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: En aquest taller continuem ampliant els conceptes i fonaments per avançar en aquest tema tan important d'avui dia, com és la intel·ligència artificial (IA).



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 43 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



6. ACTIVITATS DEL LOT 6: GASTRONOMIA

PASTISSERIA ESPECIAL NADAL*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 19 a 20.30 h

10, 17 i 24 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: És hora de posar-se les piles i preparar unes postres espectaculars per aquestes festes de Nadal! Apunta't i aprendràs a crear els teus propis dolços nadalencs, amb receptes fàcils i trucs que et faran sentir com un veritable mestre pastisser. No importa si ets principiant o ja tens experiència, aquest curs està pensat per a tothom que vulgui endinsar-se en el món de la pastisseria nadalenca i deixar tothom bocabadat amb les seves creacions.

ANEM DE TAPES? TALLER DE TAPES I BROQUETES CREATIVES*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 20.30 h

14, 21 i 28 d'octubre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Si t'apassiona la gastronomia i vols aprendre a preparar petites obres d'art plenes de sabor, aquest és el curs que estaves buscant. Aprendràs a combinar ingredients, textures i colors per crear tapes i broquetes que sorprendran a tothom. Ja sigui per a una trobada amb amics, una festa o simplement per gaudir de la cuina.

PLATS DE CULLERA DE LA GASTRONOMIA CATALANA*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19 a 21 h

4 i 11 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Si t'encanta gaudir de plats calents, reconfortants i plens de tradició, aquest és el moment perfecte per aprendre a preparar les millors receptes de la gastronomia catalana. Des de suculentos sopes fins a guisats aromàtics, t'ensenyarem els secrets per aconseguir plats que despertaran els teus sentits i els de la teva família.

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 44 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 44 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



CUINA VEGANA DE TARDOR I HIVERN*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimecres, de 19 a 20.30

15 i 22 d'octubre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Descobreix els sabors de la tardor i l'hivern amb el nostre curs de cuina vegana! Ens endinsarem en ingredients de temporada i tècniques senzilles per crear plats nutritius i plens de color. No et perdis l'oportunitat de convertir-te en un autèntic xef vegà i gaudir d'una cuina saludable i sostenible!

SEGONS PLATS DE NADAL AMB ESTRELLA*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimecres, de 19.30 a 21 h

5, 12, 19 i 26 de novembre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Vols que el teu segon plat sigui el protagonista del dinar de Nadal? En aquest curs t'endinsaràs en l'univers de la cuina nadalenca catalana i creativa: aprendràs a cuinar receptes tradicionals amb un toc sorprenent, i propostes modernes que faran brillar el teu menú!

APERITIUS PER CAP D'ANY!*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimecres, de 19 a 21 h

3 i 10 de desembre

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Celebra l'entrada del nou any amb un toc de sabor! T'agradaria impressionar els teus convidats amb uns aperitius espectaculars i deliciosos? Aprendràs a preparar aperitius irresistibles que seran la sensació de la nit, amb ingredients frescos i receptes innovadores. T'ensenyaran trucs i tècniques perquè puguis crear unes presentacions dignes d'un restaurant gourmet.

AQUEST NADAL, FES LES TEVES PRÒPIES CREMES DE LICOR

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dijous, de 18:30 a 20:30 h

11 de desembre

Material a càrrec de l'alumne: vaset i cullereta, llibreta i bolígraf

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 45 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 45 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



Text descriptiu de l'activitat: T'agrada gaudir de licors cremosos? Saps que són molt fàcils d'elaborar? En aquest taller aprendrem a fer crema d'orujo –tan popular a Galícia- i crema de whisky –el famós Baileys- per disfrutar-los a taula aquest nadal, per sorprendre amics i família i, fins i tot, per oferir-los com a regal únic.

SHOWCOOKING NADALENC: POLLASTRE FARCIT DE NADAL*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, 15 de desembre a les 19 h

Activitat adreçada a públic a partir de 14 anys

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Vols recuperar els sabors autèntics de les festes d'abans? T'agradaria sorprendre la família aquest Nadal amb un plat que fa festa només d'olorar-lo? T'hem preparat una classe gratuïta i molt especial on t'ensenyarem a cuinar el clàssic i estimat pollastre farcit de Nadal, tal com es fa a moltes llars catalanes des de fa generacions

PASTA FRESCA I LES SEVES SALSSES

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 19.30 a 21 h

9, 16 i 23 de febrer

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: T'agradaria fer *tagliatelle*, *ravioli* o *gnocchi* amb les teves pròpies mans? Vols aprendre els secrets de les salses italianes més icòniques com una veritable *nonna*? **Apunta't** i transforma la teva cuina en una *trattoria*! Aprenderàs a preparar diferents tipus de pasta des de zero i a maridar-les amb salses tradicionals plenes de sabor i caràcter.

“CEVICHES” I “TIRADITOS”

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 19.30 a 21 h

3, 10 i 17 de febrer

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: El ceviche és un plat peruà de peix cru tallat a daus, marinat en llima, amb ceba morada, ají i coriandre. En canvi, el tiradito, també de peix cru, es prepara amb làmines fines, sense ceba i amb una salsa afegida al moment,



sovint cremosa o amb tocs asiàtics, influència nikkei i una presentació més refinada.
Anima't i descobreix aquestes delicioses propostes.

DESCOBREIX L'ART DE L'ARRÒS

Centre Cívic Joaquim Xirau
Grup 1: Dimecres, de 19 a 20.30 h, 11, 18 i 25 de març
Grup 2: Dimecres, de 19 a 20.30 h, 8, 15 i 22 d'abril
Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: T'agradaria dominar els secrets d'un bon arròs caldós, sec o melós? Vols sorprendre amb una paella perfecta o un arròs de muntanya amb tot el gust de la terra? Et presentem un curs deliciós i ple de sabor, on aprendràs a cuinar diferents tipus d'arrossos, des dels més tradicionals fins a propostes creatives que et faran quedar com un autèntic/a mestre dels fogons.

CUINA VEGANA DE PRIMAVERA I ESTIU

Centre Cívic Joaquim Xirau
Dilluns, de 19.30 a 21 h
11, 18 i 25 de maig
Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: **Aquest** és molt més que un curs: és una experiència per reconnectar amb els aliments frescos, de proximitat i de temporada. T'ensenyarem a preparar receptes irresistibles, plenes de color i energia, que respecten el teu cos, el planeta i el teu paladar.

CUINA MARINERA: FIDEUADA, SARSUELA I SUQUET DE PEIX

Centre Cívic Joaquim Xirau
Dimecres, de 19.30 a 21 h
6, 13 i 20 de maig
Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Et proposem una experiència pràctica i deliciosa per dominar tres joies de la cuina marinera: la fideuada, la sarsuela i el suquet de peix. Plats de tota la vida, explicats pas a pas, amb tècniques, trucs i secrets perquè et surtin rodons!

COQUES DE SANT JOAN I ALTRES POSTRES D'ESTIU*

Centre Cívic Joaquim Xirau
Dimecres, de 19.30 a 21 h



3, 10 i 17 de juny

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Et proposem una experiència dolça, creativa i 100% estiuenca, on aprendràs a preparar algunes de les postres més emblemàtiques i festives de la temporada com són les diferents coques de Sant Joan: de crema i fruita confitada, amb massapà, amb xocolata... i altres postres lleugeres i refrescants.

CUINA JAPONESA I SUSHI *

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 19.30 a 21 h

9, 16 i 23 de març

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Descobreix la cuina japonesa i aprèn a fer sushi com un pro a casa amb tècnica i estil! T'ensenyarem a fer des dels clàssics *maki* i *nigiri* fins als més creatius *uramaki* i *sashimi*. Descobreix els secrets per aconseguir l'arròs perfecte, domina el tall i la manipulació del peix fresc, i sorprèn amb acompanyaments imprescindibles com wasabi, soja i ginebre.

ESCABETXOS I MARINATS*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 19.30 a 21 h

16, 23 i 30 d'abril

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Dona un toc únic i modern als teus plats amb el curs d'escabetxos i marinats! Aprendràs a transformar ingredients senzills en delícies plenes de sabor, jugant amb àcids, espècies i aromes. Aprendrem escabetxos clàssics i creatius (peix, carn, vegetals) i marinats per potenciar sabors i tendresa.

GRANISSATS, SORBETS I GELATS*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, de 19 a 21 h

7 i 14 de maig

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: **Endinsa't en l'univers més refrescant de l'estiu!** En només **2 sessions**, aprendràs a preparar **gelats irresistiblement cremosos, sorbets naturals i granissats plens de sabor...** tot fet a casa i amb trucs per aconseguir

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 48 de 55		SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 48 de 54		SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



textures perfectes i sabors que enamoren. Un curs fresc, divertit i deliciós, pensat per a **“foodies”, famílies i amants de les bones postres d'estiu!**

ELABORA LA TEVA PRÒPIA RATAFIA

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dijous, 11 de juny de 18 a 20 h (en exterior, lloc a confirmar, l'alumne ha de poder desplaçar-se on es recolliran les herbes) i **18 de juny de 18 a 19 h**

Material: a càrrec dels participants preu aprox. 14 €/L aprox. que se li abonarà al professorat el dia de classe, si no es vol el material s'haurà d'avisar en el moment de la matrícula.

Material 1a sessió: cistell, llibreta i bolígraf

Material 2a sessió: davantal, ganivets, taula per tallar i un pot de vidre amb boca ample de 3 L de capacitat

La ratafia és un licor medicinal d'herbes i nous verdes macerades en anís dolç. En aquest taller de dues sessions aprendrem a elaborar-ne de manera casolana i tradicional. En la primera sessió (2 h), sortirem al camp a buscar les herbes que es faran servir per a elaborar la nostra ratafia, també es farà una explicació de les propietats de cada herba. I en la segona sessió (1 h) posarem les herbes, altres espècies i fruits a macerar amb l'anís dolç. Cada alumne s'emportarà la ratafia que elabori.

SHOWCOOKING: ENAMORA'T DELS CHEESECAKES!*

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, 8 de juny a les 19 h

Activitat gratuïta adreçada a públic a partir de 14 anys

Material a càrrec de l'alumne: platet i coberts, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: T'agrada el cheesecake? Imagina aprendre diferents **versions espectaculars** en directe! Vine al nostre **showcooking únic** i descobreix tots els secrets per preparar **cheesecakes irresistibles**: de xocolata, de festucs, el clàssic tradicional o la famosa **de la Vinya**, amb aquell toc fumet i cremós que enamora! Et mostrarem pas a pas com aconseguir la **textura perfecta**, els **sabors equilibrats** i les millors tècniques perquè puguem fer-los a casa com un/a professional

JOVES ALS FOGONS!

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dimarts, de 17.30 a 19 h

5, 12, 19 i 26 de maig

Adreçada a joves de 12 a 16 anys

Material a càrrec de l'alumne: davantal, carmanyola, llibreta i bolígraf

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 49 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41 Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545 Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12 Pàgina 49 de 54	SIGNATURES 1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25 2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39	



Text descriptiu de l'activitat: En només 4 **sessions**, aprendràs a cuinar plats fàcils, boníssims i saludables. Ideal per a **joves que volen ser independents als fogons** i sorprendre a casa! Vine a cuinar, tastar i passar-t'ho bé!

CINNAMON ROLLS I POSTRES TOP!

Centre Cívic Joaquim Xirau

Dilluns, de 17.30 a 19 h

8 i 15 de juny

Adreçada a joves de 12 a 16 anys

Material a càrrec de l'alumne: davantal, carmanyola, llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: T'agradaria fer els dolços que triomfen a xarxes? En aquest curs de **2 sessions**, aprendràs a preparar uns **cinnamon rolls espectaculars** i altres postres virals com **galletes farcides, mug cakes i brownies cremós!** Fàcils, divertits i 100% deliciosos — cuina, decora i tasta com un/a autèntic/a pastisser/a!



7. ACTIVITATS DEL LOT 7: ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS

APRÈN A TOCAR LA GUITARRA

Centre Cívic Joaquim Xirau
Dilluns, de 19.45 a 21 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre i del 19 de gener a l'1 de juny
Preu trimestre: 53 € (Preu semestre: 96 € a pagar a partir de 2026)
Material a càrrec de l'alumne: guitarra, bolígraf i llibreta

Text descriptiu de l'activitat: Has somiat alguna vegada a tocar melodies boniques amb la guitarra clàssica? Ara és el moment de fer realitat aquest somni! El nostre curs d'iniciació està dissenyat especialment per a aquells que comencen de zero i volen descobrir el món de la música amb passió i confiança. Aprendràs les tècniques bàsiques, els acords fonamentals i els secrets per interpretar les teves cançons favorites, tot en un ambient amigable i motivador.

TALLER DE TEATRE

Espai Cívic Teatre Bon Pastor
Dimecres, de 19:00 a 20:30 h
Del 8 d'octubre al 17 de desembre i del 21 de gener al 17 de juny

Text descriptiu de l'activitat: Taller per a adults de totes les edats, novells o experimentats, per viure la interpretació a través d'un mètode actiu i de participació directa, en el qual es durà a terme un procés escènic de principi a fi, amb l'objectiu de tirar endavant una obra i representar-la públicament a final de curs.

APRÈN A PARLAR EN PÚBLIC

Espai Cívic Teatre Bon Pastor
Grup 1: Dijous, de 19:00 a 20:45
Dies: 16, 23 i 30 d'octubre

Text descriptiu de l'activitat: En moltes les situacions ens hem d'enfrontar a una audiència que ens mira, que ens escolta, que ens jutja.
Treballarem eines com el ritme, l'expressió corporal, la respiració i l'emoció sobre la qual recolzem el nostre discurs per millorar la nostra capacitat comunicativa.

Grup 2: Dijous, de 19:00 a 20:45
Dies: 22 i 29 de gener i 5 de febrer



Text descriptiu de l'activitat: En moltes les situacions ens hem d'enfrontar a una audiència que ens mira, que ens escolta, que ens jutja.
Treballarem eines com el ritme, l'expressió corporal, la respiració i l'emoció sobre la qual recolzem el nostre discurs per millorar la nostra capacitat comunicativa.

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

PERDRE LA POR ESCÈNICA

Espai Cívic Teatre Bon Pastor

Dijous, de 18:30 a 20:30

Dies: 5 i 12 de març

Material a càrrec de l'alumne: llibreta i bolígraf

Text descriptiu de l'activitat: Espai de confiança i seguretat per identificar la por i entendre com ens saboteja abans i en el moment d'enfrontar-nos a un públic. Veurem com condiciona les nostres emocions, pensaments, creences, sensacions i comportament i trobarem maneres alternatives i personals de fer-hi front a tots nivells.

DOCUMENT
Document annexat

ÒRGAN
Serveis Econòmics i Generals

REFERÈNCIA
CONC2025000035

Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41
Origen: Ciutadà
Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545
Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12
Pàgina 52 de 54

SIGNATURES
1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25
2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



ANNEX III – FITXA DE L'ACTIVAT

FITXA DE L'ACTIVAT

TÍTOL DE L'ACTIVAT:	
DIES DE L'ACTIVAT:	
HORARI DE L'ACTIVAT:	
TOTAL D'HORES:	
NºSESSIONS:	

DADES PERSONALS DEL PROFESSOR/A:

NOM I COGNOMS:	
DNI:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ:	
CODI POSTAL:	
TELÈFON:	
TELÈFON MÒBIL:	
ADREÇA ELECTRÒNICA:	

DADES DE L'ACTIVAT: (EMPLENAR CONJUNTAMENT AMB EL CENTRE CÍVIC)

AULA UTILITZADA:	
Nº D'ALUMNES MÍNIM PER INICIAR ACTIVITAT:	
Nº D'ALUMNES MÀXIM DE L'ACTIVAT:	

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

52





DOCUMENT
Document annexat

ÒRGAN
Serveis Econòmics i Generals

REFERÈNCIA
CONC2025000035

Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41
Origen: Ciutadà
Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545
Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12
Pàgina 53 de 54

SIGNATURES
1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25
2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



REQUISITS QUE HA DE CUMPLIR L'ALUMNE:	
PREU DE L'ACTIVITAT:	

1. OBJECTIU GENERAL I OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'ACTIVITAT.

2. TEMARI QUE ES TREBALLARÀ EN L'ACTIVITAT.

3.METODOLOGIA:

3.1. PLANTEJAMENT GENERAL DE L'ACTIVITAT (Classes magistrals, pràctiques, exercicis fora de l'aula, etc.?):

3.2. TEMPORALITZACIÓ: Quin temps dediques a la presentació de l'activitat, als continguts teòrics, als continguts pràctics, a l'avaluació, a les conclusions i dubtes... durant les sessions?

4. MITJANS TÈCNICS (ordinador, pissarra, projector, TV, etc.) I MATERIALS (catifes, màrfegues, material de gimnàstica, material de cuina, impressió de fotocòpies o dossiers, etc.) UTILITZATS PER A DESENVOLUPAR L'ACTIVITAT.

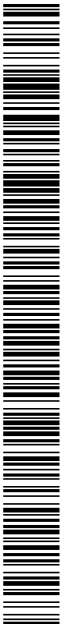
PER PART DEL PROFESSORAT:

PER PART DEL CENTRE:

53

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador



DOCUMENT
Document annexat

ÒRGAN
Serveis Econòmics i Generals

REFERÈNCIA
CONC2025000035

Codi Segur de Verificació: 3ffd1af5-fe76-4811-98dd-8bc1cc23bd41
Origen: Ciutadà
Identificador document original: ES_L01170669_2025_4840545
Data d'impressió: 20/08/2025 13:04:12
Pàgina 54 de 54

SIGNATURES
1.- EVA SANCHEZ MORENO (TCAT), 14/08/2025 09:25
2.- YOLANDA JIMENEZ EXPOSITO (TCAT), 14/08/2025 09:39



PER PART DE L'ALUMNE:

5.OBSERVACIONS.

54

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

AJUNTAMENT DE FIGUERES
Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic original. Verificable a www.figueres.cat/validador

DOCUMENT Document annexat	ÒRGAN Serveis Econòmics i Generals	REFERÈNCIA CONC2025000035
Codi Segur de Verificació: b0c203dc-c7e1-4054-b4c3-5534129220eb Origen: Ciutadà Identificador document original: ES_L01170669_2025_4847661 Data d'impressió: 21/08/2025 12:01:41 Pàgina 55 de 55	SIGNATURES 1.- Anna Ortega Ferrer (TCAT), 21/08/2025 09:14	



Ajuntament de
Figueres

DILIGÈNCIA

Per fer constar que aquest document signat per mi, és el Plec de Prescripcions Tècniques del contracte de <Serveis per a la preparació, realització i gestió de cursos, tallers i activitats incloses en la programació de la xarxa de centres cívics municipals de l'Ajuntament de Figueres>, que ha estat aprovat per Decret d'Alcaldia, en data 21 d'agost de 2025.

Dono fe.

La Vicesecretària municipal