

Comença a fer La Mitja!



© TONI TORRILLAS

Els entrenaments es classifiquen segons el nivell dels corredors i corredores

Us heu plantejat fer La Mitja 2017? Si és així, ja falten pocs mesos per donar la sortida a La Mitja i un any més, l'Ajuntament de Granollers i el Club Atletisme l'Aire organitzen un programa

d'entrenaments per poder preparar aquesta cursa, en funció del nivell dels participants.

Nivells:

- Grup principiants: no han fet mai La Mitja o l'han fet una vegada amb un temps superior a les 2 hores
- Grup iniciats: han fet La Mitja dues vegades i són corredores o corredors esporàdics
- Grup atletes: han fet La Mitja més de tres vegades i corren de manera habitual
- Grup èlit: per als corredors experimentats que volen millorar marca.

Els entrenaments comencen el 3 d'octubre i els horaris són els dilluns, dimecres i divendres en tres franges: 13.30 h, 19.30 h i 20.30 h

Cal inscripció, a través de la pàgina web: www.granollers.cat/esports. La inscripció és obligatòria i té un preu de 12 euros i dóna dret al programa d'entrenaments, una assegurança d'accidents i una samarreta tècnica. Les inscripcions es tancaran el dia 28 d'octubre o quan s'assoleixi el límit d'inscrits.

Formació digital a les biblioteques Reduïm la bretxa digital

Cursos gratuïts tardor 2016 | www.granollers.cat/formacioidigital



CURS +55 ANYS

Comunicació a través del mòbil: APP's i WhatsApp. (4 h)
Del 14 al 21 de novembre de 2016
Dilluns, de 10 h a 12 h
Aprèn a connectar-te a través del teu telèfon i tauleta. Coneix aplicacions útils i accessibles: Whatsapp, Messenger, Line, Skype, etc. Cal portar el teu dispositiu a la formació.
Lloc, informació i inscripcions: Biblioteca Can Pedrals

CURS ACTIC

ACTIC mitjà- nivell 2. (25 h)
Del 5 d'octubre al 9 de novembre de 2016
Dimecres i divendres, de 10 h a 12.30 h
Curs específic per a persones a l'atur que volen preparar-se per realitzar la prova d'acreditació TIC de nivell 2 (mitjà) de la Generalitat de Catalunya.
Lloc, informació i inscripcions: Biblioteca Roca Umbert

ACOSTA'T AL CATALÀ AMB UN CLIC

(1,5 h)
18 d'octubre de 2016, de 18.30 h a 20 h
Resol els teus dubtes en l'ús escrit del català a través de les eines de consulta disponibles a la xarxa.
A càrrec del Servei Local de Català de Granollers.
Lloc, informació i inscripcions: Biblioteca Roca Umbert

Organitza:

Ajuntament de  Granollers



 Diputació de Barcelona

Col·labora:

 CONSORCI PER A LA MODERNITZACIÓ LINGÜÍSTICA

Recorda que a les biblioteques també pots llegir en digital amb el servei de préstec de llibres electrònics eBiblio Catalunya, el portal gratuït de les biblioteques municipals. Informa't-en a les biblioteques i emporta't els llibres allà on vulguis!