

MODALITAT	CICLE	NIVELL	ACTIVITATS	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAIG	JUN	JUL	AGO
EXCURSIONISME CLÀSSIC	Grup dels Dijous		85	10	8	8	5	6	8	10	6	8	8	8	
	Calaix de sastre		25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Racons i cims emblemàtics de la Catalunya interior		9	1	1	2					1	2	1	1	
	Trepitjamolses		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Excursionisme conscient		4		1				1			1			
MARXA NÒRDICA	Tallers d'iniciació a la marxa nòrdica		27	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
	Tallers de perfeccionament de la marxa nòrdica		25	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
	Posa't en forma amb la Marxa Nòrdica		10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Marxa Nòrdica tot terreny		10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
MARXA AQUÀTICA	Posa't en forma amb la marxa aquàtica		18	4	2							2	2	4	4
TRAIL RUNNING	Córrer per Catalunya i més		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Competicions de Trail running		7		2		1		1			1	2		
BICICLETA	Bici fàcil		5	1	1	1	2								
	Pedalant per Catalunya		3	1	1	1									
RAQUETES DE NEU	Amb les raquetes als peus		10				1	5	2	2					
	Inicia't a les raquetes de neu		3					1	1	1					
ALTA MUNTANYA	Cicle progressiu d'alta muntanya estival		10	2	1	1						2	1	2	1
	Cicle progressiu d'alta muntanya hivernal		7				1	2	1	2	1				
	Cicle avançat d'ascensions d'alta muntanya		9	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
ESQUÍ NÒRDIC	Amb els esquís als peus		10				1	5	2	2					
ESQUÍ ALPÍ	Esquí tranquil intersetmanal		8				2	2	2	2					
ESQUÍ DE MUNTANYA	Cicle progressiu d'esquí de muntanya		12				1	2	2	2	3	2			
	Cicle avançat d'esquí de muntanya		6				1	1	1	1	1	1			
VIES FERRADES	Vies ferrades de Catalunya		8	1	1	1	1				1	1	1	1	
ESPELEOLOGIA / COVES	Catalunya en profunditat		3	1		1	1								
CAIAC DE MAR	Caiaç i arròs		5									1	1	1	2

MODALITAT	CICLE	NIVELL	ACTIVITATS	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAIG	JUN	JUL	AGO
GENT COM TU	Gent com tu		7	1						1	1	1	1	1	1
JOVES + (35 - 45 anys)	Multiactivitat Joves Plus		6		3	1	2								
JOVES	Multiactivitat Jove bàsic		10	1	3	2	2		1			1			
	Multiactivitat Jove progresiu		6	1	1	2	2								
FAMÍLIES	Cims d'aventura		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Tastets de muntanya		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
CULTURA	Passejades matinals per parcs, jardins i barris de Barcelona		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Pobles perduts de Catalunya		10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Caminant amb Lletres		12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Club de lectura Fins al Cim!	—	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Concerts de música	—	2				1							1	
	Espai Memòria	—	3		1				1				1		
	Sortides culturals i visites a exposicions		3		1			1				1			
	Cinema documental CEC	—	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Dilluns Cinema Amateur	—	10		2	2	1	2			1	1		1	
	64è Certamen d'Excursions, Reportatges i Documentals	—	6							4	2				
	Selectiu UNICA 2022	—	5										5		
	Sortides culturals en autocar	—	3				1				1			1	
	Gegants caiguts		1										1		
	CIÈNCIA	Coneguem a fons el jardí botànic de Barcelona		3			1				1		1		
		Sortides de treball de camp		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sessions al laboratori de botànica del CEC			37	5	4	4	4	3	4	5	3	3	2		
Iniciació a la geologia			4		1	1		1		1					
Iniciació a l'ornitologia			3		1	1	1								

LLEGENDA

- Dificultat alta / Cal experiència
- Dificultat progressiva / Cal certa experiència
- Dificultat baixa / No cal experiència
- Sense dificultat