

# Cursos i tallers



Juliol - setembre 2017

Inscripcions a partir del 13 de juny

**XCCP** | xarxa de  
centres culturals  
polivalents  
Viu la cultura de prop

Ajuntament de SantCugat



casacultura:



xaletnegre:



### Coneixement

#### Anàlisi del guió cinematogràfic

Professor: Marc Oliveras  
Del 4 al 18 de juliol  
JUL01 · Dimarts, de 19 a 21 h  
Preu: 30 € · 3 sessions

#### Travel & English

Professora: Julia Ofner  
Del 5 al 19 de juliol  
JUL02 · Dimecres, de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 41 € · 3 sessions

### Recursos

#### Patronatge i confecció

Professora: Sílvia Pérez  
Del 4 al 20 de juliol  
JUL03 · Dimarts i dijous, de 18 a 20.30 h  
Preu: 57 € · 6 sessions

#### Iniciació a la costura a màquina

Professora: Caterina Pérez  
Del 5 al 19 de juliol  
JUL04 · Dimecres, de 10 a 13.30 h  
Preu: 53 € + 5 € material  
3 sessions

#### Costura: cus el teu pijama d'estiu

Professora: Caterina Pérez  
Del 5 al 19 de juliol  
JUL05 · Dimecres, de 17 a 20 h  
Preu: 45 € · 3 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Pilates

Torn de juliol:  
Professora: Bet Castells

Del 3 al 19 de juliol  
JUL06 · Grup 1: dilluns i dimecres, de 9 a 10 h  
Preu: 39 € · 6 sessions

Del 4 al 20 de juliol  
JUL07 · Grup 2: dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h  
JUL08 · Grup 3: dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 39 € · 6 sessions

Del 5 al 19 de juliol  
JUL09 · Grup 4: dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
JUL10 · Grup 5: dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

Torn de setembre:  
Professora: Itziar Fenollar

Del 13 al 27 de setembre  
SET01 · Grup 6: dilluns i dimecres, de 8.15 a 9.15 h  
SET02 · Grup 7: dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h  
Preu: 33 € · 5 sessions

Del 12 al 28 de setembre  
SET03 · Grup 8: dimarts i dijous, de 9 a 10 h  
SET04 · Grup 9: dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h  
SET05 · Grup 10: dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 39 € · 6 sessions

Del 13 al 27 de setembre  
SET06 · Grup 11: dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
SET07 · Grup 12: dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
SET08 · Grup 13: dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

### Monogràfics

#### Art floral: fem corones i diademes de flors

Professora: Bet Morató  
JUL11 · Dimecres 12 de juliol, de 18 a 20.30 h  
Preu: 15 € + 12 € material

#### Taller de scrapbooking, fes el teu àlbum!

Professora: Anna Bustins  
JUL12 · Dilluns 10 de juliol, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 10 € + 7 € material

### Coneixement

#### Economia domèstica

Professor: José Luis Rodriguez  
Del 4 a l'11 de juliol  
JUL01 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 30 € · 2 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Tai Txi – Txi Kung

Professora: Maite Fruitós  
Del 6 al 20 de juliol  
JUL02 · Dijous, de 10 a 11 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

#### Mindfulness: viu l'estiu plenament

Professora: Anna Coderch  
Del 6 al 20 de juliol  
JUL03 · Dijous, de 19 a 20.30 h  
Preu: 21 € · 3 sessions

### Després de vacances, Mindfulness

Professora: Anna Coderch  
Del 14 al 28 de setembre  
SET01 · Dijous, de 19 a 20.30 h  
Preu: 21 € · 3 sessions

### Cuidem l'esquena

Amb la col·laboració de Cavis  
Del 6 al 20 de juliol  
JUL04 · Dijous, d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

### Expressió

#### Salsa Cubana

Professor: Chucho Díaz  
Del 5 al 19 de juliol  
JUL05 · Dimecres, de 19.15 a 20.45 h  
Preu: 25 € · 3 sessions



### Expressió

#### Iniciació al Jazz steps 1

Professora: Roser Ros  
Del 3 al 19 de juliol  
JUL01 · Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 27 € · 6 sessions

#### Iniciació al Jazz steps 2

Professora: Roser Ros  
Del 3 al 19 de juliol  
JUL02 · Dilluns i dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 27 € · 6 sessions

#### Lindy Hop (ball swing) iniciació

A càrrec Fem Lindy i Roser Ros  
Del 3 al 19 de juliol  
JUL03 · Dilluns i dimecres, de 20.30 a 22 h  
Preu: 50 € · 6 sessions

#### Dansa africana

A càrrec de l'associació Afro Alamuta  
Torn de juliol:  
De 4 al 13 de juliol  
JUL04 · Dimarts i dijous, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 44 € · 4 sessions

Torn de setembre:

Del 19 al 28 de setembre  
SET01 · Dimarts i dijous, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 44 € · 4 sessions

#### Zumba

Professora: Alba Calero  
Del 4 al 20 de juliol  
JUL05 · Dimarts i dijous, de 19 a 20 h  
Preu: 30 € · 6 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Adriana Bertrand  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL06 · Dilluns, de 17.15 a 18.30 h  
Preu: 17 € · 3 sessions

#### Ioga Hatha

Professora: Anna Rafanell  
Torn de juliol:  
Del 4 al 18 de juliol  
JUL07 · Dimarts, de 17 a 18 h  
Preu: 14 € · 3 sessions

Torn de setembre:

Del 12 al 26 de setembre  
SET02 · Dimarts, de 9 a 10 h  
SET03 · Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Del 14 al 28 de setembre  
SET04 · Dijous, de 9 a 10 h  
SET05 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 14 € · 3 sessions

#### Ioga Kundalini

Professora: Àlex Yeste

Torn de juliol:

Del 5 al 19 de juliol  
JUL08 · Dijous, de 18 a 19.15 h  
Preu: 17 € · 3 sessions

Torn de setembre:

Del 13 al 27 de setembre  
SET06 · Dimecres, de 20.30 a 22 h  
Preu: 21 € · 3 sessions

## ★ Aula Gastronòmica ★



### CICLES DE CUINA

#### Cuina tradicional amb estrella

Professora: Francesc Danés  
Xef al Restaurant Sant Pau de Carne Ruscalleda  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL09 · Dilluns, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 59 € + 30 € material  
3 sessions

#### Tàrtars i ceviches

Professora: Francesc Danés  
Xef al Restaurant Sant Pau de Carne Ruscalleda  
JUL10 · Dilluns 3 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 17 € material

#### De la nevera a la taula

Professora: Diego Molina  
JUL11 · Dimarts 4 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 8 € material

#### Cuina japonesa, més enllà dels makis

Professora: Gerard Ninot  
JUL12 · Dimarts 4 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

#### Maridatges frescos i estiuencs

Professora: Manel Guirado  
JUL13 · Dimecres 5 de juliol, de 19.30 a 22 h  
Preu: 17 € + 17 € material

#### Cuina marinera catalana

Professora: Diego Molina  
JUL14 · Dijous 6 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 8 € material

#### Carpaccios i tàrtars, amb verdures i sense carn!

Professora: Mercè Homar de mesquemenjar  
JUL15 · Dijous 6 de juliol, de 18 a 20.30 h  
Preu: 17 € + 5 € material

#### Finger food

Professora: Francesc Danés  
Xef al Restaurant Sant Pau de Carne Ruscalleda  
JUL16 · Dilluns 10 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 17 € material

#### Cuina fresca d'estiu, plats originals per un estiu calorós

Professora: Gerard Ninot  
JUL17 · Dimarts 11 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

#### Festival de tapes

Professora: Gerard Ninot  
JUL18 · Dimecres 12 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

#### Aperitiu amb cullera

Professora: Laurier Ngilimana  
Xef al restaurant la Camarga  
JUL19 · Dijous 13 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 8 € material

#### Cuina xinesa amb estrella

Professora: Francesc Danés  
Xef al Restaurant Sant Pau de Carne Ruscalleda  
JUL20 · Dilluns 17 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 17 € material

#### Batuts verds

Professora: Mercè Homar de mesquemenjar  
JUL21 · Dimarts 18 de juliol, de 18 a 20.30 h  
Preu: 17 € + 5 € material

#### Mezze siria

Professora: Agnès Dapère  
JUL22 · Dimecres 19 de juliol, de 19 a 21.30 h  
Preu: 17 € + 4 € material

#### Coques creatives

Professora: Laurier Ngilimana  
Xef al restaurant la Camarga  
JUL23 · Dijous 20 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 8 € material





## TALLERS AL CASAL TORREBLANCA

### Taller de robòtica i impressió 3D

A càrrec de Make & Learn



12 - 16 anys

**OHJ01** · Dilluns 3, dimecres 5 i divendres 7 de juliol, de 16.30 a 18.30 h  
Preu: 18€ · 3 sessions

### Decora la teva bossa!

#### Taller d'estampació

A càrrec d'Elsa Pons

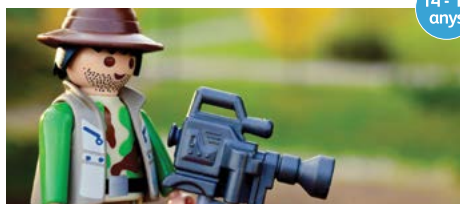


12 - 16 anys

**OHJ02** · Dimarts 4 i 11 de juliol, de 17 a 19 h  
Preu: 18€ · 2 sessions

### Fes un curt en 4 dies!

A càrrec de JoCine



14 - 18 anys

**OHJ03** · Dimarts 4, dimecres 5, dijous 6 i divendres 7 de juliol, de 17 a 20 h  
Preu: 12€ · 4 sessions

### Electrologia. Analitzar, teixir i reconstruir la música electrònica

A càrrec de Fito Conesa



18 - 29 anys

**OHJ04** · Dilluns 10 i dimarts 11 de juliol, de 17.30 a 20.30 h al Centre d'Art Maristany  
Preu: 30€ + 2€ de material · 2 sessions

### Cuina d'estiu en anglès

A càrrec de Sol Peñafiel de Cooking Languages



14 - 18 anys

**OHJ05** · Dimarts 11 i 18 i dijous 13 i 20 de juliol, d'11 a 14 h  
Preu: 25€ + 25€ material · 4 sessions

## XERRADES ALS BARRIS\*

### "Descobrint-me" L'auto-coneixement ens fa més forts/es

A càrrec de Liliàna Patrícia Aguayo, psicòloga i especialista en el desenvolupament personal i organitzacional

**OHJ06** · Dimecres 12 de juliol, d'11.30 a 13.30 h al Casal Les Planes  
Preu: gratuït

+ 14 anys

## PÍNDOLES AL CASAL TORREBLANCA\*

### Fes un bon CV i carta de presentació

A càrrec de Cristina Catarineu, Assessoria Laboral

**OHJ07** · Dijous 14 de setembre, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït

+ 16 anys

### Resultats inesperats? Re-orienta't

A càrrec de Joana Casteleiro, Assessoria Acadèmica

**OHJ08** · Dimecres 13 de setembre, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït

## XERRADES ALS BARRIS\*

### Comunica't de manera fluida amb els i les adolescents

A càrrec de Liliàna Patrícia Aguayo, psicòloga i especialista en el desenvolupament personal i organitzacional

**OHJ09** · Dimarts 5 de setembre, de 19 a 21 h al Casal Les Planes  
Preu: gratuït

adults

## VIATGETECA D'ESTIU

### SERVEIS I RECURSOS

### Assessoria de Mobilitat Internacional. Pregunta tots els dubtes que tinguis sobre el teu viatge!

A càrrec de Chanine Boots

Horaris: dimarts 4 de juliol i dijous 13 de juliol, de 10 a 13 h

Preu: gratuït (cal demanar cita prèvia)

### Tramitació de carnets internacionals

IYTC, ISIC i ITIC (juvenil, estudiant i professor/a) i d'alberguista juvenil, adult, familiar i de grup

Nous carnets!

**Guia pràctica per viatjar.** Hi trobaràs recomanacions a l'hora d'organitzar i emprendre el teu viatge. Vine a buscar-la!

### Ordinadors d'auto consulta

**Hemeroteca** amb tot un seguit de revistes de viatge al teu abast

**Estand fix amb informació diversa sobre múltiples destinacions turístiques**

## EN PRÉSTEC

- Més de 200 guies de viatge
- Guies d'allotjaments d'albergs, càmpings, hotels, pensions, cases rurals...
- Mapes topogràfics

Fons ampliat!

## CONCURS INSTAGRAM



Segueix-nos a l'Instagram [@Ohficina\\_jove](https://www.instagram.com/Ohficina_jove)  
Consulta les bases del concurs a:  
[www.oficinajove.santcugat.cat](http://www.oficinajove.santcugat.cat)

### Premi

Pack 4 entrades a Port Aventura + Ferrari Land

### Com concursar?

Segueix-nos a l'Instagram [@Ohficina\\_jove](https://www.instagram.com/Ohficina_jove)

Penja un selfie amb qui t'agradaria compartir el premi amb el hashtag [#ConcursJove17](https://www.instagram.com/hashtag/ConcursJove17) entre el 19 de juny i el 13 de juliol (fins les 23.59 h)

casal  
torreblanca:



WhatsApp: 667 410 731

[www.oficinajove.santcugat.cat](http://www.oficinajove.santcugat.cat)

# LA PUA - OFICINA MUSICAL



## FORMACIÓ

Cursos  
Monogràfics  
Masterclass, xerrades i debats

## SERVEIS

Bucs d'assaig  
Estudi de gravació

## INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT MUSICAL

Atenció personalitzada i gratuïta per a músics

## PROGRAMACIÓ

Organització i producció de concerts

## PROMOCIÓ I DIFUSIÓ

dels projectes musicals de les formacions locals

casal  
torreblanca:

## centre d'art maristany:



## casaaymat:



### Cursos

#### Curs d'improvisació de guitarra

Professor: Oriol Saltor

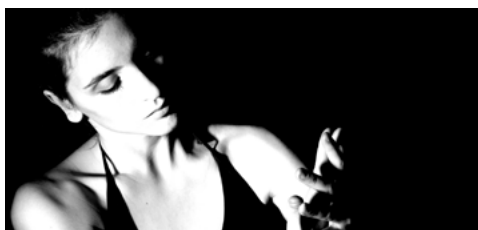


Del 6 al 27 de juliol  
PUA01 · Dijous, de 10 a 12 h  
Preu: 56 € · 4 sessions

### Workshops

#### Percussió corporal

Professora: Anna Llobart



PUA02 · Dilluns 10 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 12 €

#### Beat Box i Loops amb Pulmón Beatbox

Professor: Dani Lleonart

PUA03 · Dimarts 11 i 18 de juliol, de  
19 a 21 h  
Preu: 28 € · 2 sessions

#### En clau de dub

Professor: Genís Trani



PUA04 · Dimecres 12 i 19 de juliol, de  
19 a 21 h  
Preu: 28 € · 2 sessions

#### Construeix el teu "Diddley Bou" amb material reciclat

Professor: Sergi Estella



PUA05 · Dijous 13 i dilluns 17 de juliol, de  
18 a 21 h  
Preu: 36 € · 2 sessions + 14 € de material

#### Natura i paisatge urbà. Dibuix i pintura en viu.

Professor: Xavier Gabriel Puiggrós

Del 4 al 6 de juliol  
JUL01 · Dimarts, dimecres i dijous, de 10 a 13 h  
Preu: 45 € · 3 sessions

#### Explorant el retrat

Professor: Francesc Ruiz Abad

Del 10 al 12 de juliol  
JUL02 · Dilluns, dimarts i dimecres, de 10 a 13 h  
Preu: 45 € · 3 sessions

#### Collage i plantes

Professora: Alejandra Atarés

Del 17 al 18 de juliol  
JUL03 · Dilluns i dimarts, de 10 a 13 h  
Preu: 30 € · 2 sessions

#### Electrologia. Analitzar, teixir i reconstruir la música electrònica

Professor: Fito Conesa

Del 10 al 11 de juliol  
JUL04 · Dilluns i dimarts, de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 30 € + 2 € de material · 2 sessions

#### "Revolver el arte público"

A càrrec de Enmedio

Del 28 al 29 de juny  
JUL05 · Dimecres i dijous, de 18 a 20 h  
Taller Gratuït · 2 sessions

#### Window

Del 7 al 21 de juliol

JUL06 · Divendres, de 18 a 20 h  
Preu: 30 € · 3 sessions

#### Fils narratius. Patchwork, aplics, brodats i llibre final

Professora: Annie Michie

Del 3 al 5 de juliol  
JUL01 · Dilluns, dimarts i dimecres, de  
17 a 20 h  
Preu: 45 € + 3 € de material · 3 sessions

#### Ceràmica: joies en Rakú

Professora: Lola Gratacós

Del 3 al 6 de juliol  
JUL02 · Dilluns, dimecres i dijous, de 17.30 a  
20.30 h  
Preu: 45 € + 3 € de material · 3 sessions

#### Ceràmica: fes el teu propi mural ceràmic

Tria una imatge i la pintarem en rajoles  
Professora: Natalia Galera

Del 10 al 13 de juliol  
JUL03 · De dilluns a dijous,  
de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 60 € + 5 € de material · 4 sessions

#### Estampació i edició de gravat

Professora: Teresa Gomez Martorell

Del 3 al 7 de juliol  
JUL04 · De dilluns a divendres, de 10 a 13 h  
Preu: 75 € + 15 € de material · 5 sessions  
Màx 8 alumnes

\* Inscripció prèvia al Centre d'Art Maristany





## Expressió

### Lindy Hop

Professors: Raluca M. Gaidau i Ignasi Yzaguirre  
Del 3 al 17 de juliol  
ME01 · Introducció  
Dilluns, de 19 a 20 h  
ME02 · Ball  
Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 24 € · 3 sessions

### Zumba't

Professora: Lola Martinez  
Del 3 al 17 de juliol  
ME03 · Grup A  
Dilluns, de 19 a 20 h  
ME04 · Grup B  
Dilluns, de 20 a 21 h

Del 5 al 19 de juliol  
ME05 · Grup C  
Dimecres, de 19 a 20 h  
ME06 · Grup D  
Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

### Zumba Gold

Professora: Judith Requena  
Del 4 al 18 de juliol  
ME07 · Dimarts, de 10 a 11 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

### Ballet per a adults

Professora: Montse Pallàs  
Del 4 al 18 de juliol  
ME08 · Dimarts, de 18 a 19.30 h

Del 6 al 20 de juliol  
ME09 · Dijous, de 18 a 19.30 h  
Preu: 32 € · 3 sessions

### Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Tello  
Del 4 al 18 de juliol  
ME10 · Dimarts, de 17 a 18.30 h  
Del 5 al 19 de juliol  
ME11 · Dimecres, de 17 a 18.30 h  
Preu: 27 € · 3 sessions

### Sevillanes

Professora: Alba Cayuela  
Del 5 al 19 de juliol  
ME12 · Dimecres, de 18 a 19.30 h  
Preu: 27 € · 3 sessions

## Recursos

### Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo  
Del 3 al 17 de juliol  
MR01 · Grup A  
Dilluns, de 12 a 14 h  
MR02 · Grup B  
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h  
MR03 · Grup C  
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h

Del 4 al 18 de juliol  
MR04 · Grup D  
Dimarts, de 10 a 12 h  
Preu: 36 € + 3 € material  
3 sessions  
*Matrícula preferent per als antics alumnes*

### Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo  
Del 6 al 20 de juliol  
MR05 · Dijous, de 10 a 13 h  
Preu: 54 € + 3 € material  
3 sessions  
*Matrícula preferent per als antics alumnes*

### Taller de tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo  
Del 3 al 17 de juliol  
MR06 · Dilluns, de 10 a 12 h  
Preu: 45 € + 3 € material  
3 sessions  
*Matrícula preferent per als antics alumnes*

### Taller de vitralls: fes un mirall amb tècnica Tiffany

Professora: Maria Rosa Ramal  
Del 4 al 18 de juliol  
MR07 · Dimarts, d'11 a 13 h  
Preu: 42 € + 15 € material  
3 sessions

### Taller de vitralls: trencadís

Professora: Maria Rosa Ramal  
Del 4 al 18 de juliol  
MR08 · Dimarts, de 18 a 20 h  
Preu: 42 € + 15 € material  
3 sessions

## Benestar i creixement personal

### Toga Hatha

Professora: Catherine Rossier  
Del 4 al 18 de juliol  
MP01 · Grup A  
Dimarts, de 18.30 a 19.45 h  
MP02 · Grup B  
Dimarts, de 19.45 a 21 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

### Pilates

Professora: Patricia Bedós  
Del 3 al 17 de juliol  
MP03 · Grup A  
Dilluns, de 19 a 20 h  
Del 6 al 20 de juliol  
MP04 · Grup B  
Dijous, de 20 a 21 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

### Pilates Fitball

Professora: Patricia Bedós  
Del 3 al 17 de juliol  
MP05 · Grup A  
Dilluns, de 20 a 21 h  
Del 6 al 20 de juliol  
MP06 · Grup B  
Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gracia  
Del 5 al 19 de juliol  
MP07 · Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Intensiu

Professor: Alexandre Gracia  
Del 4 al 20 de juliol  
MP08 · Dimarts i dijous, d'11 a 12 h  
Preu: 36 € · 6 sessions

## Formació musical

### Classes individuals de tècniques de cant

Professora: Alba Cayuela  
Del 5 al 19 de juliol  
MF01 · Dimecres, horari a convenir  
Preu:  
30 min: 45 € · 3 sessions  
45 min: 68 € · 3 sessions

## Infància i joventut

### Taller d'hort d'estiu. Tardes ecològiques al Casal de Mira-Sol

A càrrec de L'Ortiga  
Del 4 al 18 de juliol  
MI01 · De 7 a 12 anys  
Dimarts, de 17 a 19 h  
Preu: 48 € + 9 € material  
3 sessions

### Taller de percussió corporal

Professor: Neus Plana Turu  
Del 3 al 7 de juliol  
MI02 · de 7 a 12 anys  
Dilluns, dimecres i divendres, de 17 a 18.30 h  
Preu: 33 € · 3 sessions

### Curs d'animació experimental

Professor: Pepon Meneses  
Del 3 al 10 de juliol  
MI03 · De 7 a 12 anys  
Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

### Fotografia amb mòbils per joves

A càrrec d'Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya  
Del 5 al 19 de juliol  
MI04 · De 12 a 16 anys  
Dimecres, de 17 a 18.30 h  
Preu: 33 € · 3 sessions

### Construeix el teu "Theremin" (instrument electrònic)\*

A càrrec de PensActius  
Del 4 al 18 de juliol  
MI05 · De 12 a 16 anys  
Dimarts, de 17 a 19 h  
Preu: 48 € + 15 € material  
3 sessions  
*\*Cal portar un ordinador portàtil*

### Tècniques de cant (30 min)

Professora: Alba Cayuela  
Del 5 al 19 de juliol  
MI06 · De 12 a 18 anys  
Dimecres, horari a convenir  
Preu: 45 € · 3 sessions

### Plàstica

Professora: Núria Casteleiro  
Del 6 al 20 de juliol  
MI07 · De 6 a 12 anys  
Dijous, de 17 a 18.30 h  
Preu: 27 € · 3 sessions

## Espai Familiar

### Espai de trobada per a famílies amb infants de 0 a 3 anys

Dilluns, dimecres i divendres de 10 a 12 h i de 16 a 18 h  
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació al  
93.589.20.18, a  
casalmirasol@santcugatcat  
centresculturals.santcugat.cat

## casino la floresta:

## casal les planes:

### Coneixement

#### Pastisseria alemanya en alemany (Kaffe & Kuchen)

Professora: Marlene Krause  
Del 3 al 17 de juliol  
LC1 · Dilluns, de 17 a 19.30 h  
Preu: 38 € + 10 € de material  
3 sessions

### Expressió

#### Dansa africana

Professora: Núria Muñoz  
(Associació Karamalà)  
Del 3 al 12 de juliol  
LE1 · Dilluns i dimecres,  
de 18 a 21 h  
Preu: 60 € amb música en  
directe · 4 sessions

#### Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia  
Dies 4 i 18 de juliol  
LE2 · Dimarts, de 18 a 20.30 h  
Preu: 25 € · 2 sessions

#### Iniciació a la percussió africana (a partir de 14 anys)

Professor: Xavier Aymí  
Del 4 al 13 de juliol  
LE3 · Dimarts i dijous, de 18.30  
a 20 h  
Preu: 36 € · 4 sessions  
\* Es proveirà d'instrument en  
cas de no tenir

### Formació musical

#### Basket Beat (a partir de 12 anys)

Professor: David Sitges  
LM1 · Divendres 7 de juliol,  
de 17 a 20 h  
Preu: 14 €

#### Perquè se'm cansa la veu? Eines per assolir un bon nivell vocal

Professora: Marina "BBface"  
Torres  
Del 4 al 20 de juliol  
LM2 · Dimarts i dijous,  
de 19 a 20.30 h  
Preu: 77 € · 6 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Ioga Hatha

Professora: Anna Rafanell  
Del 6 al 20 de juliol  
LB1 · Dijous, de 18.30 a 20 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

#### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 4 al 20 de juliol  
LB2 · Dimarts i dijous, de  
19.30 a 20.30 h  
Preu: 30 € · 6 sessions

### Meditació

Professora: Laura Jardí  
Del 4 al 20 de juliol  
LB3 · Dimarts i dijous, de  
20.30 a 21.30 h  
Preu: 30 € · 6 sessions

### Infància i joventut

#### Bollywood Infantil (de 7 a 12 anys)

Professora: Diana Aguirre  
Del 5 al 19 de juliol  
LI1 · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

#### Dances del món A (de 9 a 12 anys)

Professora: Carolina Garcia  
Del 5 al 19 de juliol  
LI2 · Dimecres, de 16.30 a 18 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

#### Dances del món B (de 5 a 8 anys)

Professora: Carolina Garcia  
Del 6 al 20 de juliol  
LI3 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

*Nota: iniciació a la percussió  
africana i Basket Beat també  
per a joves*

### Expressió

#### Zumba't

A càrrec d'Escola de Ball de  
Sant Cugat  
Del 3 al 17 de juliol  
PE1 · Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 9 € · 3 sessions

#### Balls de saló

A càrrec d'Escola de Ball de  
Sant Cugat  
Del 5 al 19 de juliol  
PE2 · Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 9 € · 3 sessions  
\* Cal inscriure's en parella

#### Taller de cant, iniciació a la tècnica vocal

Professora: Marina "BBface"  
Torres  
Del 4 al 20 de juliol  
PE3 · Dimarts i dijous, de 17  
a 18.30 h  
Preu: 39 € · 6 sessions

#### Dansa del ventre

Professora: Laura Olivares  
Del 6 al 20 de juliol  
PE4 · Dijous, de 17.30 a 19 h  
Preu: 13,50 € · 3 sessions

### Recursos

#### Cosir a màquina: apren a fer una ronyonera

Professora: Sheila Escudero  
Del 4 al 18 de juliol  
PR1 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 13,50 € · 3 sessions

### Informàtica i noves tecnologies. Punt TIC

#### Edició de vídeo

Professor: Javi Pérez  
Del 6 al 20 de juliol  
PP1 · Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

#### Robòtica (de 8 a 12 anys)

Professor: Javi Pérez  
Del 4 al 18 de juliol  
PP2 · Dimarts, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

#### Crea videojocs amb Scratch (de 9 a 14 anys)

Professor: Javi Pérez  
Del 6 al 20 de juliol  
PP3 · Dijous, de 17.30 a 19 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

### Jocs en xarxa

#### Màquina recreativa (de 8 a 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
PP4 · Dilluns 10 de juliol,  
de 18 a 20 h  
Preu: gratuït

#### Minecraft (de 8 a 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
PP5 · Dilluns 3 de juliol,  
de 18 a 20 h  
Preu: gratuït

#### Age of empires II (+ 12 anys)

Professor: Javi Pérez  
PP6 · Dilluns 17 de juliol,  
de 18 a 20 h  
Preu: gratuït

## Benestar i creixement personal

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 4 al 18 de juliol  
PB1 · Dimarts, de 15.45 a 16.45 h  
Preu: 9 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Àlex Gràcia  
Del 5 al 19 de juliol  
PB2 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 9 € · 3 sessions

### Ioga Hatha

Professora: Anna Rafanell  
Del 6 al 20 de juliol  
PB3 · Dijous, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 9 € · 3 sessions

### Meditació

Professora: Laura Jardí  
Del 6 al 20 de juliol  
PB4 · Dijous, de 16 a 17 h  
Preu: 9 € · 3 sessions

## Esport a Les Planes

### Gimnàstica suau per a gent gran

Professor: Albert Larriba  
Del 4 al 18 de juliol  
PS1 · Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

### Gimnàstica suau per a gent gran: avançat

Professor: Albert Larriba  
Del 3 al 17 de juliol  
PS2 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

### Gimnàstica de manteniment

Professor: Albert Larriba  
Del 4 al 20 de juliol  
PS3 · Dimarts, de 19 a 20 h  
PS4 · Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 6 sessions

## Passejades per les Planes

Professor: Albert Larriba  
Del 6 al 20 de juliol  
PS5 · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

### Activitats esportives (de 6 a 12 anys)

Professor: Albert Larriba  
Del 3 al 17 de juliol  
PS6 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

## PERÍODE D'INSCRIPCIÓ del 13 al 22 de juny

Casa de Cultura, Casal TorreBlanca, Centre d'Art Maristany, Casa Aymat i Xalet Negre  
De dilluns a dijous, de 10 a 14 h i de 17 a 19.30 h  
Divendres, de 10 a 14 h

### Casal de Mira-sol

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

### Casino La Floresta i Casal Les Planes

De dilluns a dijous de 16 a 20 h i divendres de 10 a 14 h

Fora d'aquest període es podran realitzar inscripcions segons places disponibles.

## FORMES DE PAGAMENT

Casa de Cultura, Casal TorreBlanca, Centre d'Art Maristany i Casa Aymat

- Es cobrarà l'import del curs mitjançant targeta de dèbit o de crèdit en el moment de la inscripció.
- No s'acceptarà el pagament en efectiu.
- Caldrà abonar el preu del curs més l'import del material suplementari, si n'hi ha.

Xalet Negre, Casal de Mira-sol, Casino La Floresta i Casal Les Planes

- El pagament es pot fer mitjançant un ingrés bancari o una transferència *on-line*. En el cas d'ingrés bancari, cal demanar-ne el comprovant a la caixa d'estalvis i, en el cas de la transferència *on-line*, cal portar una còpia impresa del comprovant. Es comunicarà el número de compte en el qual es podrà fer l'ingrés en el moment de la inscripció.
- Assegureu-vos d'especificar el vostre nom i cognoms i el codi de l'activitat a la qual us heu inscrit en el full d'ingrés. Per facilitar el control de les inscripcions, s'ha de fer un càrrec individual per a cada persona inscrita.
- Caldrà portar el comprovant al centre cultural en els 3 dies hàbils següents a la inscripció com a màxim. Si no és així, es considerarà anul·lada la inscripció.
- També es pot realitzar el pagament als tres centres dels districtes (Casal de Mira-sol, Casino La Floresta i Casal Les Planes) mitjançant targeta de dèbit o de crèdit en el moment de la inscripció.
- No s'acceptarà el pagament en efectiu.
- Caldrà abonar el preu del curs més l'import del material suplementari, si n'hi ha.

## DESCOMPTES

- 20% famílies nombroses i monoparentals
  - 10% T-Jove
- Els descomptes no són acumulables i cal presentar l'acreditació corresponent.*

## Oh!FICINA JOVE a Les Planes

### "Descobrint-me" L'auto-coneixement ens fa més forts/es

A càrrec de Liliana Patricia Aguayo, psicòloga i especialista en el desenvolupament personal i organitzacional  
Dimecres 12 de juliol, d'11.30 a 13.30 h  
Preu: gratuït

+16 anys

### Comunica't de manera fluïda amb els i les adolescents

A càrrec de Liliana Patricia Aguayo, psicòloga i especialista en el desenvolupament personal i organitzacional  
Dimarts 5 de setembre, de 19 a 21 h  
Preu: gratuït

adults

Oh!J





# Centres Culturals

**casacultura:**



C. Castellví, 8  
08173 Sant Cugat  
Telèfon: 93 589 13 82  
casadecultura@santcugat.cat

**xaletnegre:**



Pl. del Coll, 4  
08172 Sant Cugat  
Telèfon: 93 603 05 29  
xaletnegre@santcugat.cat

casal  
**torreblanca:**



Av. Pla del Vinyet, 81-85  
08172 Sant Cugat  
Telèfon: 93 544 19 65  
casaltorreblanca@santcugat.cat

casino  
**lafloresta:**



C. Casino, 27  
08198 La Floresta, Sant Cugat  
Telèfon: 93 583 81 43  
casinolafloresta@santcugat.cat

casal  
**lesplanes:**



Pl. del Coll de la Creu d'en Blau, 7  
08196 Les Planes, Sant Cugat  
Telèfon: 93 675 51 05  
casallesplanes@santcugat.cat

casal  
**mirasol:**



C. Mallorca, 42  
08195 Mira-sol, Sant Cugat  
Telèfon: 93 589 20 18  
casalmirasol@santcugat.cat

centre d'art  
**maristany:**



C. Àngel Guimerà, 2  
08172 Sant Cugat  
Telèfon: 93 165 85 89  
maristany@santcugat.cat  
centredartmaristany.wordpress.com

**casaaymat:**



Carrer de Villà, 68, 08173  
Sant Cugat del Vallès,  
Barcelona  
Telf: 93 565 70 82

***centresculturals.santcugat.cat***

