



Coneixement

Anglès*

Professor: Peter Steinhagen
Del 16 d'abril al 18 de juny
PC1 · Dijous, de 18 a 19.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Expressió

Country*

Professora: Àngels Lalinde
Del 20 d'abril al 15 de juny
PE1 · Iniciació
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h
PE2 · Grup A
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Balls de saló*

Professor: Josep Vilaplana
Del 14 d'abril al 16 de juny
PE3 · Grup A
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
Del 15 d'abril al 17 de juny
PE4 · Grup B
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Formació Musical

Classes grupals de guitarra

Cal que l'alumne porti la seva guitarra.
Professor: Miquel Castanyer
Del 17 d'abril al 19 de juny
MF1 · Infantil
Divendres, de 18 a 19 h
MF2 · Adult
Divendres, de 19 a 20 h
Preu: 110 € · 10 sessions

Recursos

Fotografia artística. Iniciació. L'ull sensible: visió, composició i emoció

Professor: Pedro Rota
Del 15 d'abril al 3 de juny
PR1 · Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 36 € · 8 sessions

Teatre social

Professora: Julia Stollenwerk
Del 15 d'abril al 17 de juny
PR2 · Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Iniciació al massatge

Professor: Andreas Grönros
Del 15 d'abril al 17 de juny
PR3 · Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Ensinistrament caní

Professora: Marta Martorell
Del 14 d'abril al 16 de juny
PR3 · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: gratuït + 5 € material
10 sessions

Informàtica i noves tecnologies

Iniciació a la informàtica. Navegar per la web, eina de tots els dies

Professor: Àxel Benavidez
Del 20 d'abril al 15 de juny
PP1 · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Treu-li tot el profit a la teva tablet*

Professor: Àxel Benavidez
Del 14 d'abril al 16 de juny
PP2 · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: gratuït · 10 sessions

Robòtica 2.0*

Professor: Àxel Benavidez
Del 16 d'abril al 18 de juny
PP3 · Grup A
Dijous, de 17 a 18 h
PP4 · Grup B
Dijous, de 18 a 19 h
Preu: gratuït · 10 sessions

Benestar i creixement personal

Meditació*

Professora: Laura Jardí
Del 20 d'abril al 15 de juny
PB1 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Aikido*. L'art de la pau

Professor: Fidel Fernández
Del 20 d'abril al 15 de juny
PB2 · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Pilates*

Professora: Laura Jardí
Del 15 d'abril al 17 de juny
PB3 · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva*

Professora: Àlex Gràcia
Del 15 d'abril al 17 de juny
PB4 · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Hatha ioga*

Professora: Anna Rafanell
Del 16 d'abril al 18 de juny
PB5 · Dijous, de 16.15 a 17.30 h
Preu: 38 € · 10 sessions

Iogamas*. Combinació d'estils de ioga

Professora: Paloma Remolina
Del 16 d'abril al 18 de juny
PB6 · Grup A
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 30 € · 10 sessions
Professora: Lorena Candia
Del 16 d'abril al 4 de juny
PB7 · Grup B
Dijous, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 24 € · 8 sessions

Tècniques de respiració i relaxació. Gestió de l'estrès

Professora: Erica Borzese
Del 16 d'abril al 18 de juny
PB8 · Dijous, de 16.15 a 17.30 h
Preu: 38 € · 10 sessions

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado
Del 14 d'abril al 16 de juny
PB9 · Dimarts, de 20.15 a 21.30 h
Preu: 38 € · 10 sessions

Esport a Les Planes

Gimnàstica per a gent gran*

Professor: Albert Larriba
Del 14 d'abril al 18 de juny
PS1 · Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 20 sessions

Entrenament funcional*

Professor: Albert Larriba
Del 14 d'abril al 18 de juny
PS2 · Per a majors de 18 anys
Dimarts, dimecres i dijous, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 30 sessions

Infància i joventut

Pilota un mini drone (de 12 a 16 anys)

A càrrec de l'Espai Jove i el Punt TIC de Les Planes
PI1 · Divendres 15 de maig, de 17 a 18.30 h
Preu: gratuït

Fem una animació amb fotogrames (a partir de 8 anys)

A càrrec de l'Espai Jove i el Punt TIC de Les Planes
PI2 · Divendres 5 de juny i divendres 12 de juny, de 17 a 19 h
Preu: gratuït · 2 sessions

Casal Infantil

Espai per a nens i nenes de 6 a 12 anys

De dilluns a divendres de 17 a 19.30 h

Cal inscripció prèvia.

Més informació:

93.675.51.05

casallesplanes@santcugat.cat

casalinfantillesplanes@santcugat.cat

Espai Jove

Espai de trobada per a joves a partir dels 12 anys

De dilluns a divendres de 16 a 20 h

Activitat Gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació:

📞 **682 505 750**

📧 [@espaijovelesplanes](https://www.instagram.com/espaijovelesplanes)

espaijovelesplanes@santcugat.cat

Espai ECO

Espais oberts

Espai de trobada comunitari

Aula oberta de restauració de mobles

Espai de criança

Més informació:

93.675.51.05

espai peregrau@santcugat.cat

Espai Pere Grau

Camí de Can Flo 19, Les Planes

Punt TIC Les Planes

Espais oberts

Fes el teu currículum i cerca feina

Tots els dilluns de 10 a 13 h

Informàtica útil

Tots els dimecres de 17 a 18 h

Cursos online adults – Aula d'estudi

Tots els dilluns i dimecres de 18 a 19 h

Jocs per a joves

Tots els divendres de 18 a 20 h

Activitats gratuïtes.

Més informació:

93.675.51.05

punticlesplanes@santcugat.cat