



JULIOL — SETEMBRE 2024

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 5 DE JUNY A LES 10 H

# CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE  
**SantCugat**

Cultura



## JULIOL

### **CONEIXEMENT**

#### *Travel & english*

Professor: Don Murray  
 De l'1 al 15 de juliol  
 JUL01 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

#### *Conversa en anglès. Iniciació*

Professor: Don Murray  
 Del 2 al 16 de juliol  
 JUL02 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

#### *Filosofia per a la vida: monogràfic d'estiu*

Professor: Xavi López  
 De l'1 al 15 de juliol  
 JUL03 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 36 € · 3 sessions

#### *Astrologia per a la vida: monogràfic d'estiu*

Professor: Xavi López  
 Del 3 al 17 de juliol  
 JUL04 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 36 € · 3 sessions

#### *Aprèn a gestionar les teves emocions a través del teatre*

Professora: Maria Vancells  
 Del 4 al 18 de juliol  
 JUL05 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 27 € · 3 sessions

### **NOVES TECNOLOGIES**

#### *Fotografia les teves vacances*

Professor: Artur Ribera  
 Del 8 al 22 de juliol  
 JUL06 · Dilluns, de 18 a 20 h  
 Preu: 27 € · 3 sessions

### **RECURSOS**

#### *Art floral: ram de mà d'estiu amb flor fresca*

Professora: Ariadna Peral @madefloryou  
 JUL07 · Dijous 4 de juliol, de 18 a 20 h  
 Preu: 14 € + 15 € material

#### *Art floral: centre de taula d'estiu amb flor fresca*

Professora: Ariadna Peral @madefloryou  
 JUL08 · Dijous 11 de juliol, de 18 a 20 h  
 Preu: 14 € + 15 € material

### **BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL**

#### *Pilates*

Professora: Itziar Fenollar  
 Del 2 al 16 de juliol  
 JUL09 · Grup A  
 Dimarts, de 9 a 10 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions  
 Del 2 al 16 de juliol  
 JUL10 · Grup B  
 Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions



Del 2 al 16 de juliol

JUL11 · Grup C

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

JUL12 · Grup D

Dimecres, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

JUL13 · Grup E

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

JUL14 · Grup F

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 4 al 18 de juliol

JUL15 · Grup G

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

### Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

De l'1 al 15 de juliol

JUL16 · Grup A

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 2 al 16 de juliol

JUL17 · Grup B

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 4 al 18 de juliol

JUL18 · Grup C

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

## SETEMBRE

### BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

#### Pilates

Professora: Itziar Fenollar

Del 9 al 23 de setembre

SET01 · Grup A

Dilluns, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

SET02 · Grup B

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

SET03 · Grup C

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

SET04 · Grup D

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 18 al 25 de setembre

SET05 · Grup E

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 13 € · 2 sessions

Del 18 al 25 de setembre

SET06 · Grup F

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 13 € · 2 sessions

Del 18 al 25 de setembre

SET07 · Grup G

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 13 € · 2 sessions

Del 12 al 26 de setembre

SET08 · Grup H

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 12 al 26 de setembre

SET09 · Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

### Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 9 al 23 de setembre

SET10 · Grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 9 al 23 de setembre

SET11 · Grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

SET12 · Grup C

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 12 al 26 de setembre

SET13 · Grup D

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 12 al 26 de setembre

SET14 · Grup E

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 22 € · 3 sessions

### Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Amplia el moviment del teu coll

SET15 · Dissabte 21 de setembre,

de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €



**JULIOL**

**BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL**

***Txi Kung***

Professora: Marta Fernández  
De l'1 al 15 de juliol  
JUL01 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

***Medita amb una tècnica divertida de dibuix (Zentangle)***

Professora: Anna Coderch  
De l'1 al 15 de juliol  
JUL02 · Dilluns, de 19 a 20.30 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

***Els límits. Tips útils a l'hora de posar-ne i rebre'ls***

Professora: Anna Coderch  
Del 2 al 16 de juliol  
JUL03 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

***Respira la vida***

Professora: Núria Rodríguez  
Del 2 al 16 de juliol  
JUL04 · Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

***L'art de meditar***

Professora: Núria Rodríguez  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL05 · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

***loga***

Professora: Núria Rodríguez  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL06 · Dimecres, de 20.30 a 21.45 h  
Preu: 19 € · 3 sessions

***Connectant la veu***

Professora: Núria Rodríguez  
Del 4 al 18 de juliol  
JUL07 · Dijous, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

***Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment***

Professora: Maialen Nabarro  
Del 2 al 16 de juliol  
JUL08 · Dimarts, de 17 a 17.45 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

***Fit Pilates***

Professora: Maialen Nabarro  
Del 2 al 16 de juliol  
JUL09 · Grup A  
Dimarts, de 15 a 16 h  
Del 2 al 16 de juliol  
JUL10 · Grup B  
Dimarts, de 18 a 19 h  
Del 4 al 18 de juliol  
JUL11 · Grup C  
Dijous, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

***Cuidem l'esquena***

Professora: Maialen Nabarro  
De l'1 al 15 de juliol  
JUL12 · Grup A  
Dilluns, de 10 a 11 h  
Del 4 al 18 de juliol  
JUL13 · Grup B  
Dijous, de 10 a 11 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

**EXPRESSIÓ**

***Bachata***

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy i Galia Perdomo  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL14 · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

***Prova la Salsa Cubana***

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy i Galia Perdomo  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL15 · Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

***Salsa Cubana. Manteniment***

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy i Galia Perdomo  
Del 3 al 17 de juliol  
JUL16 · Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

**SETEMBRE**

***Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment***

Professora: Maialen Nabarro  
Del 10 al 24 de setembre  
SET01 · Dimarts, de 17 a 17.45 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

***Fit Pilates***

Professora: Maialen Nabarro  
Del 10 al 24 de setembre  
SET02 · Grup A  
Dimarts, de 15 a 16 h  
Del 10 al 24 de setembre  
SET03 · Grup B  
Dimarts, de 18 a 19 h  
Del 12 al 26 de setembre  
SET04 · Grup C  
Dijous, de 19.15 a 20.15 h  
Preu: 20 € · 3 sessions

***Cuidem l'esquena***

Professora: Maialen Nabarro  
Del 9 al 23 de setembre  
SET05 · Grup A  
Dilluns, de 10 a 11 h  
Del 12 al 26 de setembre  
SET06 · Grup B  
Dijous, de 10 a 11 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

Inscripcions ONLINE Xalet Negre AQUÍ

**JULIOL****EXPRESSIÓ****Solo Jazz. Iniciació**

Professora: Roser Ros

De l'1 al 17 de juliol

JUL01 · Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 34 € · 6 sessions

**Followers. Intermedi**

Professora: Roser Ros

De l'1 al 17 de juliol

JUL02 · Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 34 € · 6 sessions

**Iniciació al Lindy Hop**

Professors: Roser Ros i

Estefania Velásquez

De l'1 al 17 de juliol

JUL03 · Dilluns i dimecres, de 20 a 22 h

Preu: 80 € per persona · 6 sessions

**Zumba**

Professora: Carla Bustamante

Del 4 al 18 de juliol

JUL04 · Grup A

Dijous, de 19 a 20 h

JUL05 · Grup B

Dijous, de 20 a 21 h

Preu: 20 € · 3 sessions

**Country**

Professora: Àngels Lalinde

Del 2 al 16 de juliol

JUL06 · Nivell 0 (gent que no ha ballat mai)

Dimarts, de 19 a 20 h

JUL07 · Iniciació (algunes nocions)

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 17 € · 3 sessions

De l'11 al 18 de juliol

JUL08 · Intermedi

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 11 € · 2 sessions

**BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL****Hatha loga**

Professora: Rachel Belaustegi

Del 2 al 16 de juliol

JUL09 · Grup A

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Del 4 al 18 de juliol

JUL10 · Grup B

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

**Kundalini loga**

Professora: Rachel Belaustegi

Del 3 al 17 de juliol

JUL11 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 23 € · 3 sessions

**Hipopressius + Pilates**

Professora: Maialen Nabarro

Del 3 al 17 de juliol

JUL12 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

**Marxa nòrdica**

Professor: Sergi Solivella

De l'1 al 15 de juliol

JUL13 · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h

Preu: 30 € · 3 sessions

**RECURSOS****Patronatge i confecció. Iniciació**

Professor: Toni Golerons

Del 4 al 18 de juliol

JUL14 · Dijous, de 16 a 18 h

Preu: 24 € · 3 sessions

**Patronatge i confecció**

Professor: Toni Golerons

Del 4 al 18 de juliol

JUL15 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 24 € · 3 sessions

**SETEMBRE****Hatha loga**

Professores: Iona Conesa (grup A, C i E) i

Rachel Belaustegi (grup B i D)

Del 10 al 24 de setembre

SET01 · Grup A

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h

SET02 · Grup B

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Del 12 al 26 de setembre

SET03 · Grup C

Dijous, de 9.30 a 10.30 h

SET04 · Grup D

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Del 13 al 27 de setembre

SET05 · Grup E

Divendres, de 14.30 a 15.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

**Kundalini loga**

Professora: Rachel Belaustegi

Del 18 al 25 de setembre

SET06 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 15 € · 2 sessions





## CUINA DE MERCAT

### Receptes estiuencques

Professors:  
Josep Vidal @josepvidalxef (1a sessió)  
Karin Requena @rekarin (2a sessió)  
Manel Guirado @manelguirado (3a sessió)

Del 2 al 16 de juliol  
CUI01 · Dimarts, de 19 a 22 h  
Preu: 60 € + 36 € material · 3 sessions

### Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals:

**Ous, receptes fredes d'estiu**  
Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
CUI02 · 2 de juliol  
Preu: 20 € + 15 € material

**Receptes fredes amb peix**  
Professora: Karin Requena @rekarin  
CUI03 · 9 de juliol  
Preu: 20 € + 15 € material

**Receptes fredes amb carn**  
Professor: Manel Guirado @manelguirado  
CUI04 · 16 de juliol  
Preu: 20 € + 15 € material

### Vins i altres begudes per als àpats d'estiu (tast amb maridatge)

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
CUI05 · Dimecres 3 de juliol, de 19 a 21.30 h  
Preu: 17 € + 20 € material

### Kombutxa & co: prepara les teves begudes fermentades a casa

Professor: Àlex Todó @santsferments  
CUI06 · Dijous 4 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Tapes d'estiu

Professora: Karin Requena @rekarin  
CUI07 · Divendres 5 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Cuina i maridatge: tacos i margaritas

Professor: Mario Adame @marioadamexperiencias  
CUI08 · Dissabte 6 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Foc, brases i BBQ: especial peixos i mariscs

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
CUI09 · Dimecres 10 de juliol, de 19 a 22.30 h  
Preu: 23 € + 10 € material (patrocinat per Tast de Mar Valldoreix) @tastdemar

### Maridatges amb formatges estiencs

Professor: Kike Ojanguren @dotzegraus  
CUI10 · Dijous 11 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 17 € material

### Sopes fredes delicatessen: fàcils, refrescants i deliciosos.

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
CUI11 · Divendres 12 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### L'arròs guanyador: tècnica, trucs i secrets dels arrossos secs

Professor: Felip Tura @daddixef  
CUI12 · Dissabte 13 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 16 € material

### Tàrtars per a l'estiu

A càrrec de l'Associació Manjaretti @manjaretti  
CUI13 · Dilluns 15 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 16 € material

### Menú a la fresca: receptes fresques, sanes i sense complicacions

Professora: Francesca dos Santos @cuinasaludablecesca  
CUI14 · Dimecres 17 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Cuina fusió d'estiu

Professora: Karin Requena @rekarin  
CUI15 · Dijous 18 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Mil versions fredes dels canelons

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
CUI16 · Divendres 19 de juliol, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina i maridatge: vermuteig d'estiu

A càrrec de l'Associació Manjaretti @manjaretti  
CUI17 · Dissabte 20 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 16 € material



## CURSOS

**Tècnica de guitarra aplicada al Country**

A càrrec d'Oriol Saltor  
De l'1 al 22 de juliol  
PUA01 · Dilluns, de 20.30 a 22 h  
Preu: 60 € · 4 sessions

**Guitarra fingerstyle i Fingerpicking (acústica i espanyola)**

A càrrec d'Oriol Saltor  
Del 2 al 23 de juliol  
PUA02 · Dimarts, 20.30 a 22.30 h  
Preu: 60€ · 4 sessions

## COMBOS

**TriBuc de Lady Gaga**

A càrrec de Sergi Caros  
PUA03 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc d'Alanis Morissette**

A càrrec de Sergi Caros  
PUA04 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc de Hard Rock - Heavy**

A càrrec de Jaume Saltor  
PUA05 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a clàssics del Rock&Roll 2**

A càrrec d'Oriol Saltor  
Del 3 al 24 de juliol  
PUA06 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a clàssics del Rock&Roll**

A càrrec de Sergi Caros  
Del 4 al 25 de juliol  
PUA07 · Dijous, de 20.30 a 22 h  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a clàssics del Blues**

A càrrec d'Oriol Saltor  
Del 4 al 25 de juliol  
PUA08 · Dijous, de 21 a 22.30 h  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a Queen**

A càrrec de Pol Barber  
PUA09 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a Red Hot Chilli Peppers**

A càrrec de Xavi Viader  
PUA10 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a Doctor Prats**

A càrrec d'Oriol Cors  
PUA11 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a Camarón**

A càrrec de Pere Martinez  
PUA12 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc a Ojos de Brujo**

A càrrec de Pere Martinez  
PUA13 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

**TriBuc per a joves**

A càrrec de Sergi Caros  
PUA14 · Horaris a convenir  
Preu: 50 € · 4 sessions

# Campus Creatius

De l'1 al 19 de juliol, de 9.30 a 13 h

**Setmana 1 - De l'1 al 5 de juliol**

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	FOTOGRAFIA	MOVIMENT
<b>Piscina i jocs!</b> Piscines municipals del Parc Central	<b>Mochis i dorayakis</b> A càrrec de Clara Alsina	<b>Jocs olímpics i Roblox Studio</b> A càrrec de TBKids	<b>El meu millor perfil - Autoretrat</b> A càrrec d'Erika Arias	<b>Hip Hop</b> A càrrec de Global Movement

**Setmana 2 - Del 8 al 12 de juliol**

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	FOTOGRAFIA	MOVIMENT
<b>Piscina i jocs!</b> Piscines municipals del Parc Central	<b>Hamburgueses</b> A càrrec de Karín Requena	<b>Robots verticals i Minecraft Education</b> A càrrec de TBKids	<b>Perspectives - Fotografia d'espais</b> A càrrec d'Erika Arias	<b>Batucada</b> A càrrec de l'Associació Karabassa

**Setmana 3 - Del 15 al 19 de juliol**

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	FOTOGRAFIA	MOVIMENT
<b>Piscina i jocs!</b> Piscines municipals del Parc Central <b>Sortida conjunta al Pi d'en Xandri - Torrenegra</b>	<b>Pasta fresca!</b> A càrrec d'Alessandra Manjaretti	<b>Robòtica Micro bit i programació</b> A càrrec de TBKids	<b>Natura - Fotografia de bosc</b> A càrrec d'Erika Arias	<b>Circ i acrobàcia</b> A càrrec d'Aire Escola de Circ

**Inscripcions obertes**  
**Per a joves de 12 a 17 anys!**  
**85€ per setmana**

Pots escollir una setmana, dues o tres!  
Inscripcions online [oficinajove.santcugat.cat](http://oficinajove.santcugat.cat)

## Oh!FICINA JOVE

[oficinajove@santcugat.cat](mailto:oficinajove@santcugat.cat)  
☎ 667 410 731

TORREBLANCA. Avinguda Pla del Vinyet, 81-85



Inscripcions ONLINE LA PUA AQUÍ

Inscripcions ONLINE Casal Torreblanca AQUÍ



## EXPRESSIÓ

### Taller de dibuix i pintura

Professora: Sol Arguindegui  
 Del 2 al 16 de juliol  
 ME01 · Grup A  
 Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 36 € · 3 sessions

### Zumba

Professora: Carla Bustamante  
 De l'1 al 15 de juliol  
 ME02 · Grup A  
 Dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
 ME03 · Grup B  
 Dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 2 al 16 de juliol  
 ME04 · Grup C  
 Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
 ME05 · Grup D  
 Dimarts, de 20.45 a 21.45 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

### Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs  
 Del 2 al 16 de juliol  
 ME06 · Intermedi A  
 Dimarts, de 17.45 a 19.15 h  
 Preu: 27 € · 3 sessions  
 Del 3 al 17 de juliol  
 ME07 · Iniciació Nivell 1  
 Dimecres, de 19.15 a 20.45 h  
 Preu: 27 € · 3 sessions

## Country

Professora: Àngels Lalinde  
 Del 4 al 18 de juliol  
 ME08 · Nivell mig/alt  
 Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 5 al 19 de juliol  
 ME09 · Nivell Iniciació 2  
 Divendres, de 18.15 a 19.15 h  
 ME10 · Nivell Iniciació 0  
 Divendres, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Elsa Correia  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MM01 · Horari a convenir  
 Preu: 50 € · 3 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Txikung

Professora: Verònica Llorens  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MP01 · Dimecres, de 10 a 11 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

### Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MP02 · Dimecres, d'11 a 12 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

## Pilates

Professora: Patricia Bedós  
 De l'1 al 15 de juliol  
 MP03 · Grup A  
 Dilluns, de 19 a 20 h  
 MP04 · Grup B  
 Dilluns, de 20 a 21 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 2 al 16 de juliol  
 MP05 · Grup C  
 Dimarts, de 10 a 11 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 4 al 18 de juliol  
 MP06 · Grup D  
 Dijous, de 18.15 a 19.15 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Alexandre Gràcia  
 De l'1 al 15 de juliol  
 MP07 · Grup A  
 Dilluns, de 16.45 a 17.45 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 2 al 16 de juliol  
 MP08 · Grup B  
 Dimarts, de 12 a 13 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

### Hatha loga: introducció a l'autopràctica

Professora: Cecília Méndez  
 De l'1 al 15 de juliol  
 MP09 · Grup A  
 Dilluns, de 17.45 a 18.45 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MP10 · Grup C  
 Dimecres, de 17.45 a 19 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

## Pilates loga

Professora: Verònica Llorens  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MP11 · Dimecres, de 12 a 13 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

## Body mindfulness

Professora: Laura Martínez  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MP12 · Dimecres, de 18.15 a 19.15 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

## loga Vinyasa

Professora: Paula Barrios  
 Del 4 al 18 de juliol  
 MP13 · Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

## FAMILIAR

### Música en família (de 6 a 24 mesos)

Professora: Mercedes Docampo  
 De l'1 al 15 de juliol  
 MF01 · Dilluns, de 17 a 18 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

### Dansa en família (a partir de 4 anys)

Professora: Laura Martínez  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MF02 · Dimecres de 17 a 18 h  
 Preu: 18 € per persona · 3 sessions





### Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia  
 Del 5 al 19 de juliol  
 MF03 · Divendres, de 10.30 a 11.30 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions

### Massatge per a nadons (0 a 12 mesos)

Professora: Nadine Kirchhartz  
 Del 5 al 19 de juliol  
 MF04 · Divendres, de 17 a 18.30 h  
 Preu: 43 € · 3 sessions

### ONLINE

### Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Alexandre Gràcia  
 Del 3 al 17 de juliol  
 MO01 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 18 € · 3 sessions



### MONOGRÀFICS

#### Costura: fem una bossa de platja

Professora: Judith Guré  
 MT01 · Dilluns 1 i 8 de juliol,  
 de 17.30 a 20.30 h  
 Preu: 30 € + 12 € material · 2 sessions

#### Fes-te un petit Tapís

Professora: Joana Calsamiglia  
 MT02 · Dimecres 3 i 10 de juliol, de 17.15 a 20.15 h  
 Preu: 57 € + 5 € material · 2 sessions

#### Tast: vins per gaudir a les nits d'estiu

A càrrec de La Dama de Copas  
 MT03 · Dijous 18 de juliol, de 19 a 21h  
 Preu: 24 € · 1 sessió

### ESPAI FAMILIAR

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

Dimarts, de 15 a 17 h  
 Dimecres, de 16 a 17.30 h  
 Divendres, de 10 a 13 h  
 Dissabte, de 10 a 13 h

Activitat gratuïta  
 Consulta la normativa a [centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat) o escrivint a [casalmirasol@santcugat.cat](mailto:casalmirasol@santcugat.cat)



### EXPRESSIONÓ

#### Cant col·lectiu i moviment

Professora: Naiara Armendáriz  
 Del 2 al 16 de juliol  
 LE01 · Dimarts, de 19 a 21 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

#### Intensius de Tango

Professora: Amaia Zugadi  
 LE02 · Dimecres 3 i 10 de juliol,  
 de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 24 € per persona · 2 sessions

#### PreJam

A càrrec de l'associació El Hilo Rojo  
 LE03 · Divendres 5 de juliol,  
 de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 7 € · 1 sessió

### BENESTAR

#### Pilates

Professora: Laura Jardí  
 Del 3 al 17 de juliol  
 LB01 · Grup A  
 Dimecres, de 17.30 a 19 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions  
 Del 4 al 18 de juliol  
 LB02 · Grup B  
 Dijous, de 18.45 a 20.15 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

### RECURSOS

#### Macramé: penjador de plantes

Professora: Aura Robert  
 De l'1 al 15 de juliol  
 LR01 · Dilluns, de 18 a 19.30 h  
 Preu: 30 € + 10 material · 3 sessions



### INFANTILS

#### Ukelele grupal (a partir de 7 anys)

Professor: Jordi Marqués  
 Del 2 al 16 de juliol  
 LL01 · Dimarts, de 18 a 19 h  
 Preu: 24 € · 3 sessions

#### Creativitat i expressió (de 6 a 9 anys)

Professores: Viviana Salom i Sofia Godinez  
 LL02 · Dimecres 10 de juliol, de 17.30 a 19 h  
 Preu: 10 € + 5 € material · 1 sessió

### ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

#### Mater-ioga

Professora: Jaquelina Quiroga  
 De l'1 al 15 de juliol  
 LF01 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 21 € · 3 sessions

#### Música en família (per a famílies amb infants d'0 a 3 anys)

Professora: Magda Maszek  
 Del 2 al 16 de juliol  
 LF02 · Dimarts, de 17 a 18 h  
 Preu: 18 € preu 1 adult + 1 infant · 3 sessions

#### Ioga en família (a partir de 3 anys)

Professora: Jaquelina Quiroga  
 Del 4 al 18 de juliol  
 LF03 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 18 € preu 1 adult + 1 infant · 3 sessions



## FORMACIÓ MUSICAL

### Bateria

Professor: Jordi Marquès  
De l'1 al 15 de juliol  
LM01 · Dilluns. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch  
Del 2 al 16 de juliol  
LM02 · Dimarts. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Baix

Professor: Modest Pelfort  
Del 3 al 17 de juliol  
LM03 · Dimecres. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Contrabaix

Professor: Modest Pelfort  
Del 3 al 17 de juliol  
LM04 · Dimecres. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort  
Del 3 al 17 de juliol  
LM05 · Dimecres. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Saxo

Professor: Modest Pelfort  
Del 3 al 17 de juliol  
LM06 · Dimecres. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Trompeta

Professor: Modest Pelfort  
Del 3 al 17 de juliol  
LM07 · Dimecres. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

### Piano

Professor: Nicolás Ravanal  
Del 4 al 18 de juliol  
LM08 · Dijous. Horari a convenir  
45 min./set.: 56 € · 3 sessions

## MONOGRÀFICS

### Por d'exposar-te? Por escènic?

Professora: Pao Goso  
LT01 · Dimecres 3 de juliol,  
de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 14 €

### Intensiu Percussió Corporal

Professora: Paola Pastor  
LT02 · Dijous 11 de juliol,  
de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 14 €

## AULES OBERTES

Trobades obertes a tothom

### Jams Contact Improvisació

A càrrec de El Hilo Rojo  
LA01 · Divendres, 5 de juliol, de 18.30 a  
21.30 h

### "Milongas" – Trobades de Tango

A càrrec de Yves Bourguet. Tango i movi-  
ment  
LA02 · Divendres, 19 de juliol, de 18 a 21 h

## ESPAI FAMILIAR

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

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

Més informació a **93.583.81.43**  
**casinolafloresta@santcugat.cat**  
**centresculturals.santcugat.cat**

## ESPAI JOVE LA FLORESTA



📞 681 27 14 95

📱 @espaijoveLF

Centre Sociosanitari de la Floresta,  
C. Pearson, 30

### ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

*Punt de reunió i trobada, de treball i estudi. Podràs trobar-hi tallers de tot tipus segons el trimestre. Apropa't i coneix tota la oferta!*

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia  
Més informació:  
[ejovelafloresta@santcugat.cat](mailto:ejovelafloresta@santcugat.cat)



## EXPRESSIÓ

### Balls de Saló

Professor: Josep Vilaplana  
 Del 3 al 17 de juliol  
 PE1 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 15 € · 3 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer  
 Del 5 al 19 de juliol  
 PM1 · Divendres, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions  
 \*Cal que l'alumne porti la seva guitarra

## INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

### Fotografiem amb el mòbil

Professora: Yasmine Rich  
 Del 2 al 16 de juliol  
 PT1 · Dimarts, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### Edita el teu propi vídeo!

Professora: Yasmine Rich  
 Del 3 al 17 de juliol  
 PT2 · Dimecres, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

## INFÀNCIA I JOVENTUT

### Preparem el joc Operant (de 6 a 12 anys)

Professora: Yasmine Rich  
 Del 4 al 18 de juliol  
 Pl1 · Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Ioga Hatha

Professora: Julieta Rozen  
 De l'1 al 15 de juliol  
 PB1 · Grup A  
 Dilluns, de 18.30 a 19.45 h  
 Preu: 11 € · 3 sessions  
 Del 5 al 19 de juliol  
 PB2 · Grup B  
 Divendres, de 16.15 a 17.15 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

### Mindfulness

Professora: Julieta Rozen  
 De l'1 al 15 de juliol  
 PB3 · Dilluns, de 20 a 21 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

### logamas loga dinàmic, consciència corporal i meditació

Professora: Lorena Candia  
 Del 4 al 18 de juliol  
 PB4 · Dijous, de 20 a 21.15 h  
 Preu: 11 € · 3 sessions

### Chi Kung

Professora: Isidora Alegria  
 Del 2 al 16 de juliol  
 PB5 · Dimarts, de 20 a 21 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

## ESPORT A LES PLANES

### Gimnàstica per a gent gran

A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
 Del 2 al 16 de juliol  
 PS1 · Grup A  
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
 Del 3 al 17 de juliol  
 PS2 · Grup B  
 Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### G.A.C.

A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
 Del 2 al 16 de juliol  
 PS3 · Grup A  
 Dimarts, de 18.30 a 19 h  
 PS4 · Grup B  
 Del 3 al 17 de juliol  
 Dimecres, de 18.30 a 19 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### Fit Training

Per a majors de 18 anys  
 A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
 Del 2 al 16 de juliol  
 PS5 · Grup A  
 Dimarts, de 19 a 20 h  
 Del 3 al 17 de juliol  
 PS6 · Grup B  
 Dimecres, de 19 a 20 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions





## ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### Música en família

Professora: Mercedes Docampo  
Per a famílies amb infants de 6 a 36 mesos  
Del 5 al 19 de juliol  
PF1 · divendres, de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 11 € preu 1 adult + 1 infant · 3 sessions

## PUNT TIC LES PLANES

### ACOMPANYAMENT DIGITAL

Tots els dilluns, de 17 a 20 h

### ÚS LLIURE I CONSULTES

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h  
(excepte quan hi ha un curs programat)

Activitats gratuïtes.  
Més informació:  
**699 50 42 20**  
[casallesplanes@santcugat.cat](mailto:casallesplanes@santcugat.cat)

## GRUPS D'AUTOGESTIÓ

Espais dirigits de manera voluntària un o més veïns/es i oberts gratuïtament a tothom del barri qui vulgui formar-ne part. Posar-se en contacte per a més informació i inscripcions.

### Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

Dilluns i dimecres, d'11 a 14 h i dissabtes, de 10 a 14 h

### Espai de criança

Dilluns i dimecres, de 15 a 18.45 h i dimarts, dijous i dissabte, de 10 a 14 h

### Espai lliure i multidisciplinari d'art i creativitat

Dimarts, d'11 a 13 h

### Sevillanes

Dimarts, de 19 a 20.30 h

### Grup de consum. Recollida cistella de fruites i verdures de La Rural de Collserola

Cada dijous, a les 19 h



## ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

Activitats gratuïtes de dilluns a divendres,  
de 16 a 20 h. Cuina, jocs de taula, cinefòrum i  
molt més!

Casal les Planes  
Plaça del Coll de la Creu d'en Blau, 7

📞 682 505 750  
📷 @espaijovelesplanes

Cal inscripció prèvia  
Més informació:  
[espaijovelesplanes@santcugat.cat](mailto:espaijovelesplanes@santcugat.cat)

Tant les aules obertes com els grups d'autogestió són espais dirigits de manera voluntària per un o més veïns/es i oberts gratuïtament a tothom del barri qui vulgui formar-ne part.

Més informació: **622 39 57 83** | [espaijovelesplanes@santcugat.cat](mailto:espaijovelesplanes@santcugat.cat)  
Espai Pere Grau. Camí de Can Flo 19, Les Planes



## INSCRIPCIONS ONLINE

### FUNCIONAMENT

Per formalitzar la matrícula als cursos dels Centres Culturals, cal que els usuaris i usuàries es registrin al lloc web: [centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat) mitjançant el seu DNI, un correu electrònic i les dades personals.

### NORMATIVA

- Les inscripcions s'han de fer online a la web [centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat). Per resoldre dubtes podeu contactar amb els centres dins el seu horari d'obertura.
- Les admissions als cursos i als tallers seguiran rigorosament l'ordre d'inscripció digital, amb excepció d'aquells cursos prèviament publicats amb mètode de sorteig.
- En cap cas es reservaran places per telèfon o per correu electrònic.
- La inscripció queda resolta quan es realitza el pagament. Mentrestant, es figura com a preinscrit i no s'assegura la plaça.
- Cada curs requereix un mínim d'alumnes per a realitzar-se.
- Cada curs té un màxim d'alumnes previst. La resta d'inscripcions, un cop tancats els grups, passaran a llista d'espera.
- Un cop iniciat el curs, no s'admetran canvis ni es faran devolucions.
- Un cop realitzada la inscripció, no es retornarà l'import de la matrícula ni es realitzarà cap canvi de curs, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització. En cas de força major, el centre podrà adaptar aquesta activitat en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment. Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat. El curs que no es puguin realitzar online ni modificar dates i horaris quedaran anul·lats amb la corresponent devolució econòmica de la part proporcional no cursada.
- Quan l'oferta va dirigida a persones de més de 18 anys d'edat, només s'acceptaran menors d'edat amb el consentiment del professorat i del pare, la mare o el tutor/a legal.

### DESCOMPTE

El descompte s'aplicarà en el preu del curs, en cap cas s'aplicarà en el material (si el curs ho requereix):

- 20 % famílies nombroses
- 20 % famílies monoparentals
- 10 % targeta T-Jove de l'Ajuntament de Sant Cugat

**Els descomptes no són acumulables i cal presentar l'acreditació de forma digital per correu electrònic.**

**Cal que us poseu en contacte amb el referent del Centre un cop formalitzada la inscripció.**



# TASTET DE CURSOS!

## Vols provar alguns dels tallers que fem als centres culturals?

Portes obertes del 2 al 6 de setembre

Inscripció prèvia i més informació a partir del 29 de juliol a [CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT](http://CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT)



# XARXA DE CENTRES CULTURALS

## CASA DE CULTURA

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


## XALET NEGRE

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

## CASAL TORREBLANCA

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

## CASINO LA FLORESTA

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

## CASAL LES PLANES

Plaça de la Creu d'en Blau  
08196 Les Planes  
casallesplanes@santcugat.cat  
93 675 51 05 

## CASAL DE MIRA-SOL

C. de Mallorca, 42  
08195 Mira-sol  
casalmirasol@santcugat.cat  
93 589 20 18 

## CENTRE D'ART MARISTANY

C. d'Àngel Guimerà, 2  
08172 Sant Cugat del Vallès  
maristany@santcugat.cat  
93 165 85 89  

## CENTRE GRAU- GARRIGA D'ART TÈXTEL CONTEMPORANI

Pl. Can Quitèria, 1  
08172 Sant Cugat del Vallès  
centregraugarriga@santcugat.cat  
677 49 01 64 

## CASA AYMAT

C. de Villà, 68  
08173 Sant Cugat del Vallès  
casaaymat@santcugat.cat  
93 565 70 82 

## SALA CLAVÉ – LA UNIÓ

Av. de Josep Anselm Clavé, 13-17  
08173 Sant Cugat del Vallès  
936 75 20 57

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturastc

