

OCTUBRE — DESEMBRE 2024

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 10 DE SETEMBRE A LES 10 H

# CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE  
**SantCugat**

Cultura



## CONEIXEMENT

### Conversa en francès (nivell mitjà-alt)

Professora: Catherine Gascó  
 De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
 CON01 · Grup A  
 Dimarts, de 18.30 a 20 h  
 CON02 · Grup B  
 Dimarts, de 20 a 21.30 h  
 Preu: 70 € · 10 sessions

### Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth  
 Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
 CON03 · Elementary  
 Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: 50 € · 10 sessions  
 CON04 · Intermediate  
 Dijous, de 18 a 19.30 h  
 CON05 · Advanced  
 Dijous, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 75 € · 10 sessions

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

Professora: Maria Vancells  
 De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
 CON06 · Dimarts, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 90 € · 10 sessions

### Teatre inclusiu: un teatre ple de diversitat i accessible per a tothom

Professora: Maria Vancells  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 CON07 · Divendres, de 17 a 18.30 h  
 Preu: 105 € (per família) · 10 sessions

### Aprèn a parlar en públic!

Professora: Maria Vancells  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CON08 · Dilluns, de 17.30 a 19 h  
 Preu: 98 € · 10 sessions

### Iniciació a l'alemany

Professora: Neus Canells  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CON09 · Dilluns, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 75 € · 10 sessions

### Entendre la política

Professor: Adrián Caballero  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CON10 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 98 € · 10 sessions

### Grans descobriments de l'arqueologia I

Professora: Mònica Vila  
 Del 9 al 30 d'octubre  
 CON11 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 39 € · 4 sessions

### Esriptura creativa

Professor: Josep Amorós  
 Del 10 d'octubre al 7 de novembre  
 CON12 · Dijous, de 10.30 a 12 h  
 Preu: 34 € · 5 sessions

### Violències masclistes i propostes de llibertat a la literatura contemporània (grup de lectura)

Professora: Mònica Vila  
 El 6 i 20 de novembre, i el 4 i 18 de desembre  
 CON13 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 39 € · 4 sessions

### Dol, societat i cultura

Professora: Beatriz de Balanzó Angulo  
 Del 7 al 28 de novembre  
 CON14 · Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 26 € · 4 sessions

### Història de França: de principis del s.XX a la II Guerra Mundial

Professor: Daniel Roig Sanz  
 De l'11 de novembre al 9 de desembre  
 CON15 · Dilluns, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 49 € · 5 sessions

### Xerrada: els secrets de l'estrès

Professora: Anna Coderch  
 CON16 · Dijous 7 de novembre, de 19 a 20 h  
 Preu: gratuït

### Xerrada: desestressar-se, ressetejant el teu sistema amb la tecnologia punta del cos

Professora: Anna Coderch  
 CON17 · Dijous 19 de desembre, de 19 a 20 h  
 Preu: gratuït

## EXPRESSIÓ

### Fotografia digital. Nivell 2: sortides fotogràfiques

Professor: Artur Ribera  
 Del 7 d'octubre al 25 de novembre  
 EXP01 · Dilluns, de 17 a 19 h  
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

### Fotografia digital. Iniciació

Professor: Artur Ribera  
 Del 9 d'octubre al 27 de novembre  
 EXP02 · Dimecres, de 19 a 21 h  
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

### Lindy Hop. Nivell 2

Professors: Cristina Casanovas i Xavi Sanz  
 Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
 EXP03 · Dimecres, de 19 a 20 h  
 Preu: 68 € per persona · 10 sessions

### Lindy Hop. Intermedi 4

Professors: Cristina Casanovas i Xavi Sanz  
 Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
 EXP04 · Dimecres, de 20 a 21 h  
 Preu: 68 € per persona · 10 sessions

## RECURSOS

### Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà  
 Del 3 al 31 d'octubre  
 REC01 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

### Mitja

Professora: Elisenda Sitjà  
 Del 7 de novembre al 5 de desembre  
 REC02 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

### Art floral

Professora: Ariadna Peral @madefloryou  
 Ram de mà de tardor  
 REC03 · Dijous 3 d'octubre, de 18 a 20 h  
 Ram de mà amb carabasses  
 REC04 · Dijous 24 d'octubre, de 18 a 20 h  
 Ram de mà de Nadal  
 REC05 · Dijous 12 de desembre, de 18 a 20 h  
 Preu: 17 € + 15 € material/sessió



**INFORMÀTICA I NOVES  
TECNOLOGIES**

**Informàtica. Iniciació**

Professora: Marisol Rovira  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
INF01 · Dilluns, de 9.30 a 11.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

**Excel. Nivell 1**

Professora: Marisol Rovira  
Del 2 al 30 d'octubre  
INF02 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

**Excel. Nivell 2**

Professora: Marisol Rovira  
Del 6 de novembre al 4 de desembre  
INF03 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

**Excel. Nivell 3**

Professora: Marisol Rovira  
De l'11 de novembre al 9 de desembre  
INF04 · Dilluns, de 19 a 21 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

**Seguretat a Internet**

Professora: Núria Martínez  
Del 8 d'octubre al 5 de novembre  
INF05 · Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

**Treu partit al Núvol: Google Drive,  
OneDrive, iCloud**

Professora: Núria Martínez  
Del 12 de novembre al 10 de desembre  
INF06 · Dimarts, de 10 a 11.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

**BENESTAR I CREIXEMENT  
PERSONAL**

**Comunicació i gestió de conflictes**

Professora: Liliana Patricia Aguayo  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
CRE01 · Dilluns, de 19 a 21 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

**Intelligència emocional**

Professora: Liliana Patricia Aguayo  
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre  
CRE02 · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

**Pilates !**

Professora: Itziar Fenollar  
Del 30 de setembre al 16 de desembre  
CRE03 · Grup A  
Dilluns, de 9.15 a 10.15 h  
De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
CRE04 · Grup B  
Dimarts, de 9 a 10 h  
Del 2 d'octubre al 18 de desembre  
CRE05 · Grup C  
Dimecres, de 9.15 a 10.15 h  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
CRE06 · Grup D  
Dijous, de 9 a 10 h  
De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
CRE07 · Grup E  
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
CRE08 · Grup F  
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

CRE09 · Grup G  
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
CRE10 · Grup H  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

CRE11 · Grup I  
Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 78 € · 12 sessions

**Feldenkrais**

Professora: Itziar Fenollar  
Del 30 de setembre al 16 de desembre  
CRE12 · Grup A  
Dilluns, de 18 a 19 h  
CRE13 · Grup B  
Dilluns, de 19 a 20 h  
De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
CRE14 · Grup C  
Dimarts, de 10 a 11 h  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
CRE15 · Grup D  
Dijous, de 10 a 11 h  
CRE16 · Grup E  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 87 € · 12 sessions

**Taller de Feldenkrais**

Professora: Itziar Fenollar  
Suavitza les teves espatlles  
CRE17 · Dissabte 19 d'octubre,  
de 10 a 12.30 h  
La postura. Un món dinàmic  
CRE18 · Dissabte 16 de novembre,  
de 10 a 12.30 h  
Pelvis en moviment  
CRE19 · Dissabte 14 de desembre,  
de 10 a 12.30 h  
Preu: 18 €/sessió

**ESPAI OBERT DE CREACIÓ**

**Espai obert de creació. Windown:  
Viure l'art amb tots els sentits**

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
ART01 · Divendres, de 18 a 20 h  
Preu: 3 € de material per sessió · 10 sessions



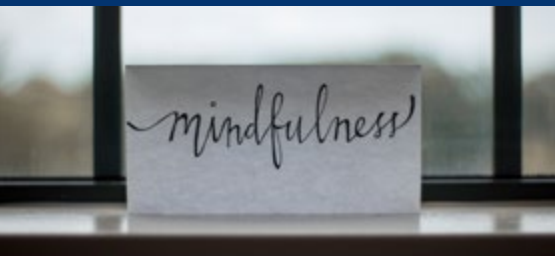
**La inscripció als cursos de Pilates serà per sorteig.**

Els i les alumnes interessades en els cursos de Pilates es podran preinscriure del 10 al 16 de setembre a [centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat)

**Important per fer la preinscripció:** anar al curs escollit - Afegir al carret - Veure/anar al carret - Confirmar i heu de rebre un correu conforme esteu inscrits a la llista d'espera del sorteig.

El sorteig es realitzarà públicament el 17 de setembre a les 11 h a la Casa de Cultura.





**CONEIXEMENT**

**Conversations in english**

Professora: Linda Charlesworth  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CON01 · Elementary  
 Dilluns, de 17 a 18 h  
 Preu: 50 € · 10 sessions  
 CON02 · Advanced  
 Dilluns, de 18 a 19,30 h  
 CON03 · Intermediate  
 Dilluns, de 19,30 a 21 h  
 Preu: 75 € · 10 sessions

**BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL**

**Mindfulness i gestió emocional**

Professora: Anna Coderch  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CRE01 · Grup matí  
 Dilluns, de 9,30 a 11 h  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CRE02 · Grup tarda  
 Dimarts, de 18,30 a 20 h  
 Preu: 75 € · 10 sessions

**Tai Txi**

Professora: Marta Fernández  
 Del 30 de setembre al 16 de desembre  
 CRE03 · Dilluns, de 19 a 20 h  
 Preu: 78 € · 12 sessions

**Dansa, Feminidad Activa**

Professora: Mar Vidal  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CRE04 · Dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 60 € · 10 sessions

**Respira la vida**

Professora: Núria Rodriguez  
 De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
 CRE05 · Dimarts, de 20,30 a 21,30 h  
 Preu: 60 € · 12 sessions

**L'art de meditar**

Professora: Núria Rodriguez  
 Del 2 d'octubre al 18 de desembre  
 CRE06 · Dimecres, de 19,45 a 20,45 h  
 Preu: 60 € · 12 sessions

**Ioga**

Professora: Núria Rodriguez  
 Del 2 d'octubre al 18 de desembre  
 CRE07 · Dimecres, de 20,45 a 22 h  
 Preu: 75 € · 12 sessions

**Ioga per a tothom**

Professora: Núria Rodriguez  
 Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
 CRE08 · Dijous, de 19,30 a 20,30 h  
 Preu: 60 € · 12 sessions

**Re-connectant la veu**

Professora: Núria Rodriguez  
 Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
 CRE09 · Dijous, de 20,30 a 21,30 h  
 Preu: 60 € · 12 sessions

**Hipopressius + Pilates. Iniciació**

Professora: Maialen Nabarro  
 Del 30 de setembre al 16 de desembre  
 CRE10 · Dilluns, de 16,30 a 17,30 h  
 Preu: 78 € · 12 sessions

**Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment**

Professora: Maialen Nabarro  
 De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
 CRE11 · Dimarts, de 17 a 17,45 h  
 Preu: 68 € · 12 sessions

**Fit Pilates**

Professora: Maialen Nabarro  
 Del 30 de setembre al 16 de desembre  
 CRE12 · Grup A  
 Dilluns, de 15 a 16 h  
 CRE13 · Grup B  
 Dilluns, de 18 a 19 h  
 CRE14 · Grup C  
 Dilluns, de 19,15 a 20,15 h  
 Preu: 78 € · 12 sessions  
 De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
 CRE15 · Grup D  
 Dimarts, de 18 a 19 h  
 Preu: 78 € · 12 sessions  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 CRE16 · Grup E  
 Dijous, de 14 a 15 h  
 Preu: 72 € · 11 sessions

**Cuidem l'esquena**

Professora: Maialen Nabarro  
 De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
 CRE17 · Grup A  
 Dimarts, de 12,15 a 13,15 h  
 Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
 CRE18 · Grup B  
 Dijous, de 12,15 a 13,15 h  
 Preu: 69 € · 12 sessions

**EXPRESSIÓ**

**Salsa cubana**

Professors: Silvio Leroy Pérez Azcuy i Galia Perdomo  
 Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
 EXP01 · Iniciació  
 Dimecres, de 18,15 a 19,15 h  
 EXP02 · Intermedi  
 Dimecres, de 19,15 a 20,15 h  
 EXP03 · Avançat  
 Dimecres, de 20,15 a 21,15 h  
 Preu: 65 € · 10 sessions

**Solo Jazz. Nivell obert**

Professora: Tanya Kolyada  
 Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
 EXP04 · Dijous, de 19,15 a 20,15 h  
 Preu: 65 € · 10 sessions

**Lindy Hop. Iniciació grup B**

Professors: Tanya Kolyada i Oriol Parareda  
 Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
 EXP05 · Dijous, de 20,15 a 21,15 h  
 Preu: 68 € per persona · 10 sessions

**Teatre en gran: descobreix la màgia del teatre en la millor etapa de la vida!**

Professora: Maria Vancells  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 EXP06 · Divendres, de 12 a 13,30 h  
 Preu: 75 € · 10 sessions



## EXPRESSIÓ

### Lindy Hop (ball swing)

Professors: Roser Ros i Martí Gasol

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

EXP01 · Intermedi 4

Dilluns, de 18 a 19 h

EXP02 · Intermedi avançat 1

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP03 · Nivell 4

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP04 · Avançat

Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Andrea Avilés i Sergio Rojas

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

EXP05 · Intermedi avançat 2

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP06 · Intermedi 1

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP07 · Iniciació grup A

Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Estefania Velázquez i Daniel Morillo

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

EXP08 · Nivell 3

Dimarts, de 19 a 20 h

Professors: Anna Serra i Melvin Silvero

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

EXP09 · Intermedi 2

Divendres, de 19 a 20 h

EXP10 · Nivell 5

Divendres, de 20 a 21 h

EXP11 · Iniciació grup C

Divendres, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

### Balboa

Professors: Laura Zorrilla i Marc Andreu

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

EXP12 · Multinivell

Dimarts, de 20 a 21 h

EXP13 · Iniciació

Dimarts, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

### Blues

Professors: Sandra Fuentes i Jordi Figueras

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

EXP14 · Intermedi

Dimecres, de 20 a 21 h

EXP15 · Iniciació

Dimecres, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

### Follower: aprèn a liderar. Multinivell

Professora: Roser Ros

EXP16 · Dissabte 23 de novembre,

de 16.30 a 18.30 h

Preu: 15 €

### Intensiu per a DJs de Swing

Professors: Jaume Aulet i Jaume Rosset

EXP17 · Dissabte 23 de novembre,

de 10.30 a 13.30 h

Preu: 30 €

### Dansa Africana

Professora: Irene Buesa

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

EXP18 · Dijous, de 20 a 21.30 h

Preu: 90 € · 10 sessions

### Dansa contemporània

Professora: Ada Cañizares

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

EXP19 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 75 € · 10 sessions

### Zumba

Professora: Carla Bustamante

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

EXP20 · Grup A

Dijous, de 20 a 21 h

EXP21 · Grup B

Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

### Country. Iniciació 1

Professora: Àngels Lalinde

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

EXP22 · Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 55 € · 10 sessions

### Country. Nivell 0

Professora: Àngels Lalinde

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

EXP23 · Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 55 € · 10 sessions

### Country. Nivell mig

Professora: Àngels Lalinde

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

EXP24 · Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 55 € · 10 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Meditació

Professora: Anna Coderch

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

### Kundalini loga

Professora: Paloma Barranco

Del 2 d'octubre al 4 de desembre

CRE02 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 68 € · 10 sessions

### Hatha loga

Professores: Iona Conesa (grups A, B, D i F)  
i Rachel Belaustegi (grups C i E)

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

CRE03 · Grup A

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h

CRE04 · Grup B

Dimarts, de 14.30 a 15.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

CRE05 · Grup C

Dimarts, de 17 a 18.15 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Del 3 d'octubre al 5 de desembre

CRE06 · Grup D

Dijous, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

CRE07 · Grup E

Dijous, de 17 a 18.15 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CRE08 · Grup F

Divendres, de 14.30 a 15.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions



### loga per a embarassades

Professora: Neus Seguí  
Del 9 d'octubre al 6 de novembre  
CRE09 · Dimecres, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 33 € · 5 sessions

### Hipopressius + Pilates. Grup A

Professora: Maialen Nabarro  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
CRE10 · Dimecres, de 15 a 16 h  
Preu: 72 € · 11 sessions

### Hipopressius + Pilates. Grup B

Professora: Maialen Nabarro  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
CRE11 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 72 € · 11 sessions

### Hipopressius + Pilates. Grup C

Professora: Maialen Nabarro  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
CRE12 · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 72 € · 11 sessions

### Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro  
Del 7 d'octubre al 4 de novembre  
CRE13 · Dilluns, d'11 a 12 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### Activitat física suau

Professor: Nil Ortín  
Del 1 d'octubre al 3 de desembre  
CRE14 · Grup A  
Dimarts, de 10.45 a 11.45 h  
Professora: Maialen Nabarro  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
CRE15 · Grup B  
Dijous, de 10.45 a 11.45 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

### Marxa Nòrdica

Professor: Sergi Solivella  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
CRE15 · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h  
Preu: 110 € · 10 sessions

### HORT A CASA

#### A la tardor prepara el teu hort!

Professora: Anna Valderrama  
HORT01 · Dissabte 5 d'octubre,  
de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 11 €

#### Planificació de l'hort i cultiu d'hortalisses de tardor

Professora: Anna Valderrama  
HORT02 · Dissabte 19 d'octubre,  
de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 11 €

#### Cultiu d'hortalisses de tardor

Professora: Anna Valderrama  
HORT03 · Dissabte 9 de novembre,  
de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 11 €

### RECURSOS

#### Iniciació al patronatge

Professor: Toni Golerons  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
REC01 · Tarda  
Dijous, de 16 a 18 h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
REC02 · Matí  
Divendres, de 9.30 a 11.30 h  
Preu: 80 € · 10 sessions

#### Patronatge i confecció a la carta

Professor: Toni Golerons  
Del 3 d'octubre al 5 de desembre  
REC03 · Tarda  
Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
REC04 · Matí  
Divendres, de 11.30 a 13.30 h  
Preu: 80 € · 10 sessions

#### Taller de costura

Professora: Mireia Sacristán  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
REC03 · Matí  
Dimecres, de 10 a 12 h  
De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
REC04 · Tarda  
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

### Aprenem a cosir a màquina

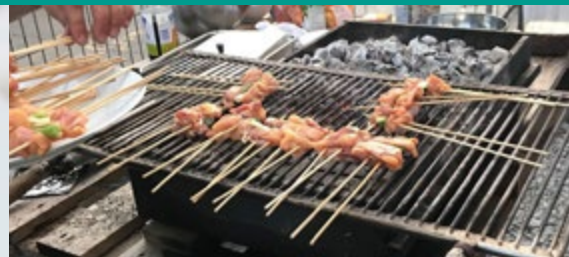
Professora: Mireia Sacristán  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
REC05 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

### INFÀNCIA

#### Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo  
Dissabte 19 d'octubre, 9 i 30 de novembre i  
14 de desembre  
INF01 · Mou la música 1 (12 a 23 mesos):  
de 10 a 11 h  
INF02 · Mou la música 2 (24 a 36 mesos):  
d'11 a 12 h  
INF03 · Creix la música (3 a 5 anys):  
de 12 a 13 h  
Preu: 34 € per infant · 4 sessions





## CUINA CREATIVA

### Cuina creativa fàcil

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI01 · Divendres 18 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI02 · Divendres 25 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina molecular a casa

A càrrec de l'Associació Manjaretti  
 @manjaretti  
 CUI03 · Dijous 28 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 14 € material

## CUINA DE MERCAT

### Cuina de mercat (octubre)

Professora: Karin Requena @rekarin  
 De l'1 d'octubre al 5 de novembre  
 CUI04 · Dimarts, de 19 a 22 h  
 Preu: 84 € + 50 € material  
 5 sessions

### Un àpat deliciós amb figues

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI05 · Divendres 4 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Albergínia, la gran dama de les hortalisses

Professor: Felip Tura @daddixef  
 CUI06 · Dijous 10 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 7 € material (8 € patrocinats per L'Ortiga)

### Tot sobre el peix: cuina, conservació i tècniques de tall

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI07 · Dimecres 23 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 8 € material (10 € patrocinats per Tast de Mar)

### Cheese Lovers (noves receptes)

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI08 · Divendres 8 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### El porc de cap a peus

Professor: Felip Tura @daddixef  
 CUI09 · Dissabte 9 de novembre, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 14 € material

### Cuina de mercat (novembre)

Professora: Karin Requena @rekarin  
 Del 12 de novembre al 10 de desembre  
 CUI10 · Dimarts, de 19 a 22 h  
 Preu: 84 € + 50 € material · 5 sessions

### Receptes "residu zero" amb carbassa

Professor: Alex Todó @santsferments  
 CUI11 · Dijous 21 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

## PASTISSERIA I REBOSTERIA

### Iniciació als pans de massa mare

Professor: Carlos Queralt  
 @grenyadors.carlosqueralt  
 CUI12 · Dissabte 30 de novembre, de 10 a 14 h  
 Preu: 26 € + 15 € material

## CUINA TEMÀTICA

### Batch cooking BBB: cuina de tupper per a tota la setmana

Professora: Alessandra Manetti  
 @manjaretti  
 Del 7 al 28 d'octubre  
 CUI13 · Dilluns, de 19 a 22 h  
 Preu: 78 € + 45 € material · 4 sessions

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

Batch cooking BBB – 1a sessió  
 CUI14 · 7 d'octubre  
 Preu: 20 € + 13 € material

Batch cooking BBB – 2a sessió  
 CUI15 · 14 d'octubre  
 Preu: 20 € + 13 € material

Batch cooking BBB – 3a sessió  
 CUI16 · 21 d'octubre  
 Preu: 20 € + 13 € material

Batch cooking BBB – 4a sessió  
 CUI17 · 28 d'octubre  
 Preu: 20 € + 13 € material

### Tàrtars i ceviches

Professor: Mario Adame  
 @marioadamexperiencias  
 CUI18 · Divendres 11 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 17 € material

### Els colors de la tardor al plat

Professor: Felip Tura @daddixef  
 CUI19 · Dijous 24 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 7 € material (8 € patrocinats per L'Ortiga)

### Cuina silvestre i transcultural: les plantes silvestres a la cuina

Professora: Adrianna Quena @eixarcolant  
 CUI20 · Dimarts 29 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina de tardor

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI21 · Divendres 15 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina de cullera

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI22 · Divendres 22 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Arrossos de tardor

Professor: Felip Tura @daddixef  
 CUI23 · Dissabte 23 de novembre, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 16 € material

### Filolovers: receptes sorprenents amb la massa més fina

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI24 · Divendres 29 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material



### Aprèn a fer kimchi a casa

Professor: Alex Todó @santsferments  
 CUI25 · Dilluns 16 de desembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### ENS MENGEM EL MÓN

#### Iniciació al sushi

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI26 · Dimecres 2 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Un viatge culinari pel Sud-Est Asiàtic: Tailàndia

Professor: Claudio Masala @dj\_masala\_travelcook  
 CUI27 · Dijous 3 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 13 € material

#### Cuina japonesa casolana: receptes i tècniques amb brou dashi i miso

Professora: Laura Stagno @laurastagnoilustra  
 CUI28 · Dijous 17 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Asados, churrascos i BBQ: la cuina del foc i la brasa a Amèrica

A càrrec de l'Associació Manjaretti @manjaretti  
 CUI29 · Dissabte 26 d'octubre, d'11 a 14 h  
 Preu: 20 € + 16 € material

#### Cuina italiana de tardor

Professora: Alessandra Manetti @manjaretti  
 CUI30 · Dilluns 4 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 13 € material

#### Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI31 · Dimecres 6 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Un viatge culinari pel Sud-Est Asiàtic: Malàisia

Professor: Claudio Masala @dj\_masala\_travelcook  
 CUI32 · Dijous 7 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 13 € material

#### La cuina de trattoria: la més autèntica d'Itàlia

Professora: Alessandra Manetti @manjaretti  
 CUI33 · Dilluns 25 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Pasta fresca: l'autèntica recepta italiana

Professora: Alessandra Manetti @manjaretti  
 CUI34 · Dilluns 2 de desembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 13 € material

#### Cenone di natale: un Nadal a la italiana!

Professora: Alessandra Manetti @manjaretti  
 CUI35 · Dimarts 17 de desembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### LA CUINA DELS NOSTRES VEÏNS I VEÏNES (CURSOS CIUTADANIA)

#### Equador

CUI36 · Dimecres 20 de novembre, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 15 € material (matrícula gratuïta)

### VINS, CERVESES I MARIDATGES

#### Cuina i maridatge: tacos y margaritas

Professor: Mario Adame @marioadamexperiencias  
 CUI37 · Dissabte 5 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Maridatge a 4 mans: anyades antigues i plats clàssics

Professors: Patrícia de Golferichs @undianvi i Manel Guirado @manelguirado  
 CUI38 · Dimecres 9 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 26 € + 20 € material

#### Maridatge a 4 mans: maridatges amb el celler Castell d'Encús

Professors: Ignasi Pinedo @castellencus i Manel Guirado @manelguirado  
 CUI39 · Dimecres 16 d'octubre, de 19 a 22 h  
 Preu: 26 € + 20 € material

#### Vins del nou món: Sud-àfrica

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI40 · Dimecres 30 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 13 € + 20 € material

#### Vins de la Península Ibèrica: Bierzo

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI41 · Dimecres 13 de novembre, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 13 € + 20 € material

#### Maridatge a 4 mans: formatges i cerveses de tardor

Professors: Kike Ojanguren @dotzegraus i Bar Bocamoll @barbocamoll  
 CUI42 · Dijous 14 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 26 € + 20 € material

#### Maridatge a 4 mans: tast de formatges amb el celler Quim Batlle

Professors: Kike Ojanguren @dotzegraus i Celler Quim Batlle @cellerquimbatlle  
 CUI43 · Dimecres 27 de novembre, de 19 a 22 h  
 Preu: 23 € + 20 € material

#### Tast d'ostres maridat (al Tast de Mar Valldoreix)

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
 CUI44 · Dimecres 4 de desembre, de 19 a 21.30 h  
 Preu: 17 € + 15 € material (15 € patrocinats per Tast de Mar)

Alguns dels productes utilitzats en els cursos de cuina, seran collits a l'hort gastronòmic del Casal Torreblanca.







### La taula de formatges perfecta per al Nadal (tast amb maridatge)

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus  
CUI45 · Dimecres 11 de desembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 17 € material

### Maridatge d'hivern amb cerveses de temporada

A càrrec de Bar Bocamoll @barbocamoll  
CUI46 · Dijous 12 de desembre, de 19 a 22 h  
Preu: 23 € + 20 € material

### Maridatge a 4 mans: vins i altres begudes per als aperitius de Nadal

Professors: Josep Vidal @josepvidalxef i Manel Guirado @manelguirado  
CUI47 · Divendres 13 de desembre, de 19 a 22 h  
Preu: 26 € + 20 € material

### Aperitius i còctels per als àpats de Nadal

A càrrec de Capote's @capotespizza  
CUI48 · Dijous 19 de desembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Grans vins escumosos de la Península Ibèrica

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
CUI49 · Divendres 20 de desembre, de 19,30 a 21,30 h  
Preu: 13 € + 20 € material



## TALLERS FAMILIARS

### Sushi!

Professora: Clara Alsina @clericookies  
CUI50 · Dissabte 5 d'octubre, de 17,30 a 19,30 h  
Preu: 17 € + 10 € material

### Panellets per al Halloween i la Castanyada!

Professora: Clara Alsina @clericookies  
CUI51 · Dissabte 23 de novembre, de 17,30 a 19,30 h  
Preu: 17 € + 7 € material

### Cuina nadalenca!

Professora: Clara Alsina @clericookies  
CUI52 · Dissabte 14 de desembre, de 17,30 a 19,30 h  
Preu: 17 € + 7 € material

## CURSOS

### De la taula de so analògica a la digital. Iniciació

A càrrec de Tècnic de so referent de La Pua – Oficina Musical  
PUA01 · Dissabte 26 d'octubre, de 10 a 14 h  
Preu: (subvencionat)

### Taller d'escriptura i composició de cançons

A càrrec de Nico Roig  
Del 9 al 30 de novembre  
PUA02 · Dissabte, d'11 a 13 h  
Preu: 62 € · 4 sessions

### Tècnica d'improvissació amb la guitarra

A càrrec d'Oriol Saltor  
Del 7 d'octubre al 25 de novembre  
PUA03 · Dilluns, de 20,30 a 22 h  
Preu: 120 € · 8 sessions

### Broadway tunes (grup vocal)

A càrrec de Bruna Marín  
Del 9 d'octubre al 27 de novembre  
PUA04 · Dimecres, de 19 a 20,30 h  
Preu: 120 € · 8 sessions + concert 21 de desembre

### Intensiu per a DJs de Swing

Professors: Jaume Aulet i Jaume Rosset  
EXP17 · Dissabte 23 de novembre, de 10,30 a 13,30 h  
Preu: 30 €

## TRIBUCS

### TriBuc de Rock per a joves

A càrrec de Sergi Carós  
Del 8 d'octubre al 26 de novembre  
PUA05 · Dimarts, de 17,30 a 19 h  
Preu: 120 € · 8 sessions + concert 21 de desembre

### TriBuc de clàssics del Rock&Roll 2

A càrrec d'Oriol Saltor i Jaume Saltor  
Del 9 d'octubre al 27 de novembre  
PUA06 · Dimecres, de 19,30 a 21 h  
Preu: 120 € · 8 sessions + concert 21 de desembre

### TriBuc de clàssics del Blues

A càrrec d'Oriol Saltor i Jaume Saltor  
Del 9 d'octubre al 27 de novembre  
PUA07 · Dimecres, de 21 a 22,30 h  
Preu: 120 € · 8 sessions + concert 21 de desembre

### TriBuc de clàssics del Rock&Roll 1

A càrrec de Sergi Carós  
Del 10 d'octubre al 28 de novembre  
PUA08 · Dijous, de 20,30 a 22 h  
Preu: 120 € · 8 sessions + concert 21 de desembre



## DIBUIX I PINTURA

### Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CA01 · Dilluns, de 10 a 13 h  
 Preu: 150 € · 10 sessions (inclou sessió a càrrec de Marcel Rubio)

### Introducció a l'aquarel·la

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CA02 · Grup A  
 Dilluns, de 18 a 20 h  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CA03 · Grup B  
 Dimarts, de 18 a 20 h  
 Preu: 156 € · 10 sessions

### Color i composició

Professor: Marc Badia  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CA04 · Dimarts, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

### Dibuix i color

Professor: Miquel Angel Benejam  
 Del 9 d'octubre a l'11 de desembre  
 CA05 · Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

### Dibuix i pintura experimental

Professora: Martina Manyà  
 Del 16 d'octubre al 4 de desembre  
 CA06 · Dimecres, de 17 a 20 h  
 Preu: 110 € · 8 sessions

### Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Rafel G. Bianchi  
 Del 9 d'octubre a l'11 de desembre  
 CA07 · Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

### Llenguatge entre l'aigua i el paper

Professor: Oscar Sanchis  
 Del 10 d'octubre al 12 de desembre  
 CA08 · Grup A  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 CA09 · Grup B  
 Divendres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

## ESCULTURA

### Escultura

Professor: Pere Borrat  
 Del 10 d'octubre al 12 de desembre  
 CA10 · Grup A  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 CA11 · Grup B  
 Divendres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 5 € de material\* · 10 sessions

## CERÀMICA !

### Iniciació a la ceràmica

Professora: Iona Palau  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CA12 · Grup A  
 Dilluns, de 10 a 13 h  
 Professora: Sandra Rubio  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CA13 · Grup B  
 Dimarts, de 18 a 21 h  
 Preu: 152 € + 25 € de material\* · 10 sessions

### Ceràmica

Professora: Iona Palau  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CA14 · Grup A  
 Dilluns, de 17 a 20 h  
 Preu: 152 € + 25 € de material\* · 10 sessions  
 Professora: Sandra Rubio  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CA15 · Grup B  
 Dimarts, de 10 a 13 h

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre

CA16 · Grup C  
 Dimecres, de 10 a 13 h  
 CA17 · Grup D  
 Dimecres, de 17 a 20 h

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

CA18 · Grup E  
 Dijous, de 18 a 21 h  
 Preu: 152 € + 25 € de material\* · 10 sessions

### Curs de torn

Professora: Vero Díaz  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 CA19 · Divendres, de 16,30 a 19,30 h  
 Preu: 210 € + 25 € material\* · 10 sessions



### La inscripció als cursos de Ceràmica serà per sorteig.

Els i les alumnes interessades en els cursos de Ceràmica es podran preinscriure del 10 al 16 de setembre a [centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat)

**Important per fer la preinscripció:** anar al curs escollit - Afegir al carret - Veure/anar al carret - Confirmar i heu de rebre un correu conforme esteu inscrits a la llista d'espera del sorteig.

El sorteig es realitzarà públicament el 17 de setembre a les 11 h a la Casa de Cultura.



## GRAVAT

### Taller de gravat

Professora: Aina Ache  
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre  
 CA20 · Dimarts, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 182 € + 15 € material  
 10 sessions

## ART TÈXTIL

### Tapís

Professora: Luna Muñoz  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 CA21 · Grup A  
 Dimarts, de 10 a 13 h  
 Preu: 165 € + 12 € de material · 11 sessions  
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
 CA22 · Grup B  
 Divendres, de 10 a 13 h  
 Preu: 150 € + 12 € de material · 10 sessions  
 Professora: Carla Mañosas  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 CA23 · Grup C  
 Dimarts, de 17 a 20 h  
 Preu: 165 € + 12 € de material · 11 sessions

### Iniciació al Tapís

Professora: Luna Muñoz  
 Del 3 d'octubre al 31 d'octubre  
 CA24 · Grup A  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 90 € + 10 € de material · 5 sessions  
 Del 7 de novembre al 12 de desembre  
 CA25 · Grup B  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 108 € + 10 € de material · 6 sessions

### Joieria tèxtil. Avançat

Professora: Chiqui Martín  
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
 CA26 · Dilluns, de 10 a 13 h  
 Preu: 150 € + 14 € material · 10 sessions

### Joieria tèxtil. Iniciació

Professora: Chiqui Martín  
 Del 9 d'octubre a l'11 de desembre  
 CA27 · Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 150 € + 14 € material · 10 sessions

## ART I PENSAMENT

### Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 1

Professora: Gisella Tiberio  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 CA28 · Dimarts, de 18 a 20 h  
 Preu: 120 € · 10 sessions

### Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 3

Professora: Gisella Tiberio  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 CA29 · Dimarts, d'11 a 13 h  
 Preu: 120 € · 10 sessions

## ACTIVITATS DE LINGUARTE

### Linguarte a ruota libera (il Florilegio)

Professora: Gisella Tiberio  
 Del 2 d'octubre al 18 de desembre  
 CA30 · Dimecres, de 18 a 20 h  
 Preu: 120 € · 10 sessions

### Cineforum: Ciak si gira! Rinascita e innovazione, un nuovo capitolo nel panorama cinematografico italiano contemporaneo

Professora: Gisella Tiberio  
 Del 7 d'octubre al 2 de desembre (cada  
quinze dies)  
 CA31 · Dilluns, de 17.30 a 20.30 h  
 Preu: 75 € · 5 sessions

## CICLE DE MASTERCLASS: GRAVAT

Sense cost addicional per als alumnes de  
 Casa Aymat  
 Preu per a no alumnes: 12€ per masterclass

### Introducció al gravat

A càrrec d'Aina Ache  
 Dissabte 26 d'octubre, de 10 a 13 h

### El gravat no tòxic

A càrrec d'Aina Ache  
 Dissabte 16 de novembre, de 10 a 13 h

### Creació de gravat amb postals nadalenques

A càrrec d'Aina Ache  
 Dissabte 14 de desembre, de 10 a 13 h





## CONEIXEMENT

### Conversa en anglès

Professor: Peter Steinhagen  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MCo1 · Nivell Intermedi  
 Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
 MCo2 · Nivell Iniciació  
 Dimecres, de 18.45 a 19.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Iniciació a l'alemany

Professora: Andraina Rockstroh  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MCo3 · Grup A  
 Dimecres, de 12.15 a 13.45 h  
 MCo4 · Grup B  
 Dimecres, de 16.45 a 18.15 h  
 Preu: 99 € · 11 sessions

## EXPRESSION

### Dibuix i pintura

Professora: Sol Arguindegui  
 De l'1 d'octubre al 3 de desembre  
 ME01 · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 120 € · 10 sessions

### Introducció al dibuix

Professora: Sol Arguindegui  
 Del 2 d'octubre al 30 d'octubre  
 ME02 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

### Introducció al color

Professora: Sol Arguindegui  
 Del 6 de novembre al 4 de desembre  
 ME03 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

### Esriptura creativa

Professor: Josep Amorós  
 Del 2 al 23 d'octubre  
 ME04 · Dimecres, de 10.30 a 12 h  
 Preu: 28 € · 4 sessions

### Tapís

Professora: Joana Calsamiglia  
 Del 3 al 31 d'octubre  
 ME05 · Dijous, de 17.30 a 20.30 h  
 Preu: 150 € + 6 € material · 5 sessions

### Pintura japonesa

Professora: Gemma Zaragüeta  
 Del 4 d'octubre al 8 de novembre  
 ME06 · Divendres, de 10 a 11.30 h  
 Preu: 53 € + 5 € material · 5 sessions

### Zumba

Professora: Carla Bustamante  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 ME07 · Grup A  
 Dilluns, de 19.15 a 20.15 h  
 ME08 · Grup B  
 Dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 ME09 · Grup C  
 Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
 ME10 · Grup D  
 Dimarts, de 20.45 a 21.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 ME11 · Intermedi  
 Dimarts, de 17.45 a 19.15 h  
 Preu: 99 € · 11 sessions  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 ME12 · Iniciació Nivell 1  
 Dimecres, de 19.15 a 20.15 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 ME13 · Iniciació Nivell 0/1  
 Dijous, de 20.45 a 21.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Country

Professora: Àngels Lalinde  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 ME14 · Nivell Alt  
 Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 ME15 · Nivell Iniciació A  
 Divendres, de 17 a 18 h  
 ME16 · Nivell Mig  
 Divendres, de 18.15 a 19.15 h  
 ME17 · Nivell Iniciació B  
 Divendres, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 54 € · 9 sessions

### Bollywood

Professora: Diana Aguirre  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 ME18 · Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Sevillanes

Professora: Alba Cayuela  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 ME19 · Dilluns, de 18 a 19 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López  
 Del 30 de setembre al 12 de desembre  
 MM01 · Horari a convenir

### Taller de guitarra (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López  
 Del 30 de setembre al 12 de desembre  
 MM02 · Horari a convenir

### Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas  
 Del 30 de setembre al 12 de desembre  
 MM03 · Horari a convenir

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

Professora: Elsa Correia  
 Del 30 de setembre al 12 de desembre  
 MM04 · Horari a convenir

### Preu per dia i sessions:

Dilluns, dimarts, dimecres o dijous - 182 €  
 11 sessions



## RECURSOS

### Tapisseria

Professora: Alexandra Cremona  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MR01 · Dilluns, de 9 a 12 h  
 Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions

### Restauració de mobles - Mati

Professora: Alexandra Cremona  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MR02 · Grup A  
 Dilluns, de 12 a 14 h  
 Preu: 110 € + 10 € material · 11 sessions

De l'1 d'octubre al 10 de desembre

MR03 · Grup B  
 Dimarts, de 9.30 a 11.30 h  
 MR04 · Grup C  
 Dimarts, d'11.30 a 13.30 h  
 Preu: 110 € + 10 € material · 11 sessions

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

MR05 · Grup D  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions

### Restauració de mobles - Tarda

Professora: Silvia Martínez  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MR06 · Grup E  
 Dilluns, de 16.30 a 18.30 h  
 MR07 · Grup F  
 Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 110 € + 10 € material · 11 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Ioga

Professora: Catherine Rossier  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 MP01 · Grup A  
 Dimarts, de 9 a 10.15 h  
 MP02 · Grup B  
 Dimarts, de 10.30 a 11.45 h  
 Preu: 83 € · 11 sessions

### Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MP03 · Grup A  
 Dimecres, de 10 a 11 h  
 MP04 · Grup B  
 Dimecres, de 12 a 13 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Txikung

Professora: Verònica Llorens  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MP05 · Dimecres, d'11 a 12 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Pilates

Professora: Patricia Bedós  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MP06 · Grup A  
 Dilluns, de 12.15 a 13.15 h  
 MP07 · Grup B  
 Dilluns, de 19 a 20 h  
 MP08 · Grup C  
 Dilluns, de 20 a 21 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

MP09 · Grup D  
 Dijous, de 12.15 a 13.15 h  
 MP10 · Grup E  
 Dijous, de 18.15 a 19.15 h  
 MP11 · Grup F  
 Dijous, de 19.15 a 20.15 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MP12 · Grup A  
 Dilluns, de 16.45 a 17.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

De l'1 d'octubre al 10 de desembre

MP13 · Grup B  
 Dimarts, de 12 a 13 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Hatha ioga

Professora: Cecília Méndez  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MP14 · Grup A  
 Dilluns, de 10 a 11.15 h  
 Preu: 83 € · 11 sessions  
 MP15 · Grup B  
 Dilluns, de 17.45 a 18.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MP16 · Grup C  
 Dimecres, de 17.45 a 19 h  
 Preu: 83 € · 11 sessions

Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 MP17 · Grup D  
 Dijous, de 10 a 11.15 h  
 Preu: 83 € · 11 sessions

### Prevenió de trastorns musculoesquelètics i articulars

Professora: Laura Martínez  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 MP18 · Divendres, d'11.45 a 12.45 h  
 Preu: 54 € · 9 sessions

## INFÀNCIA

### Dansa creativa (de 5 a 7 anys)

Professora: Laura Martínez  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 MI01 · Dimecres, de 17.45 a 18.45 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

### Llengua russa (de 6 a 8 anys)

Professora: Julia Portnyagina  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 MI02 · Divendres, de 17 a 19 h  
 Preu: 108 € · 9 sessions

### Taller d'skate (de 6 a 11 anys)

A càrrec d'Ungravity  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 MI03 · Divendres, de 17 a 18 h  
 Preu: 68 € · 9 sessions

## FAMILIAR

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

Professora: Mercedes Docampo  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 MF01 · Dilluns, de 17 a 18 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions





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

Professora: Laura Martínez  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
MF02 · Dimecres, de 16.45 a 17.45 h  
Preu: 66 € (1 adult + 1 infant) · 11 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
MF03 · Divendres, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 54 € · 9 sessions

### ONLINE

### Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Alexandre Gràcia  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
MO01 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### MONOGRÀFICS

### Fonaments del pa de debò - Showcooking amb degustació

A càrrec de la Fleca del Mercat de Pagès  
de Mira-sol  
MT01 · Dimarts 22 d'octubre, de 17.30 a 20 h  
Preu: 21 €

### Lettering

A càrrec de Sara&Bugs  
MT02 · Dijous 14 de novembre, de 18.30 a  
20.30 h  
Preu: 18 € + 6 € material

### ESPAI FAMILIAR

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

Dimarts, de 15 a 17 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)

### MILLOR QUE NOU, REPARAT!

### Repara petits electrodomèstics i aparells electrònics, arregla i transforma roba vella o que no utilitzes.

Dijous de 15.30 a 18.30 h

### Aparells

5 i 26 d'octubre  
9 i 23 de novembre  
14 de desembre

### Tèxtil

10 i 24 d'octubre  
7 i 21 de novembre  
5 i 19 de desembre

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia a  
[casalmirasol@santcugat.cat](mailto:casalmirasol@santcugat.cat)  
Més informació a  
[www.oficinasostenible.santcugat.cat](http://www.oficinasostenible.santcugat.cat)

### ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### loga en família

Professora: Jaquelina Quiroga  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
LF1 · Dilluns, de 17 a 18 h  
(per a famílies amb infants a  
partir de 3 anys)  
Preu: 66 € preu 1 adult + 1 infant · 11 sessions

### Música en família

Professora: Mercedes Docampo  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
LF2 · Dimarts, de 17 a 18 h  
(per a famílies amb infants de 6 a 24 mesos)  
Preu: 66 € preu 1 adult + 1 infant · 11 sessions

### Criança i comunicació conscient

Professora: Maria Torres  
Del 2 d'octubre al 13 de novembre  
LF3 · Dimecres, de 18 a 20 h  
Preu: 84 € · 7 sessions

### BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Hatha loga

Professora: Jaquelina Quiroga  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
LB1 · Dilluns, de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 66 € preu 1 adult · 11 sessions

### Mindfulness

Professora: Nicole Van Gastel  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
LB2 · Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
LB3 · Grup C  
Dimarts, de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 55 € · 11 sessions  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
LB4 · Grup A  
Dimecres, de 17.30 a 19 h  
Preu: 83 € · 11 sessions  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
LB5 · Grup B  
Dijous, de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 83 € · 11 sessions

### Feldenkrais "autoconsciència a través del moviment"

Professora: Nair Frutos  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
LB6 · Dijous, de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### CONEIXEMENT

### Alemanys (nivell 1)

Professora: Andraina Rockstroh  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
LC1 · Dilluns, de 17.30 a 19 h  
Preu: 99 € · 11 sessions

### Conversa en anglès (intermedi)

Professora: Alice Chinn  
Del 2 d'octubre al 4 de desembre  
LC2 · Dimecres, de 16.15 a 17.45 h  
Preu: 75 € · 10 sessions





### Llenguatge musical (iniciació)

Professor: Sergi Coch  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 LC3 Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 72 € · 11 sessions

### EXPRESSIONÍ

#### Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 LE1 · Dimarts, de 17.45 a 19.15 h  
 Preu: 99 € · 11 sessions

#### Dansa contemporània i contact improvisació

Professora: Beatriz Acitores  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 LE2 · Dimarts, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 110 € · 11 sessions

#### Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LE3 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 116 € amb música en directe  
 11 sessions

#### Clown per a adults

Professor: Carlos Patiño  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LE4 · Dimecres, de 19.15 a 20.45 h  
 Preu: 83 € · 11 sessions

#### Tango

Professora: Amaia Zugadi  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 LE5 · Dijous, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 99 € per persona · 11 sessions

### PreJam

A càrrec de l'associació El Hilo Rojo  
 LE6 · Divendres, 11 d'octubre, de 17.30 a 18.30 h  
 LE7 · Divendres, 22 de novembre, de 17.30 a 18.30 h  
 LE8 · Divendres, 13 de desembre, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 7 € · 1 sessió

### FORMACIÓ MUSICAL

#### Bateria

Professor: Joan Carles Mari  
 Del 30 de setembre al 9 de desembre  
 LM1 · Dilluns. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

Professor: Jordi Marquès  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 LM2 · Divendres. Horari a convenir  
 9 sessions  
 30 min./set.: 113 €  
 45 min./set.: 169 €

#### Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 LM3 · Dimarts. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Piano

Professora: Clàudia Bardagi  
 De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
 LM4 · Dimarts. Horari a convenir · 11 sessions  
 Professor: Nicolás Ravanal  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 LM5 · Dijous. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Baix

Professor: Modest Pelfort  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LM6 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Contrabaix

Professor: Modest Pelfort  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LM7 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LM8 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Saxo

Professor: Modest Pelfort  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LM9 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### Trompeta

Professor: Modest Pelfort  
 Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
 LM10 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions  
 30 min./set.: 138 €  
 45 min./set.: 207 €

### INFÀNCIA

#### Dances del món (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina Garcia  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 L1 · Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: 66 € · 11 sessions

#### Combo infantil de música

Professor: Nicolás Ravanal  
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
 L1 · Combo 1 ( de 5 a 6 anys )  
 Dijous, de 17 a 17.45 h  
 Preu: 83 + 10 € · 11 sessions

#### Combo de rock per a infants

Professor: Jordi Marquès  
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
 L2 · Combo 2 ( de 7 a 9 anys )  
 Divendres, de 16.45 a 17.30 h  
 L3 · Combo 3 ( de 7 a 9 anys )  
 Divendres, de 17.45 a 18.30 h  
 Preu: 68 € + 10 € material · 9 sessions

#### Creativitat i expressió (de 5 a 8 anys)

Professora: Viviana Salom  
 Divendres 18 d'octubre  
 Divendres 29 de novembre  
 Divendres 20 de desembre  
 L4 · Divendres de 17 a 18 h  
 Preu: 5 € + 5 € material · 1 sessió



## RECURSOS

### Astrologia (nivell 1)

Professora: Nerea Torrecilla  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
LR1 · Dilluns, de 19.30 a 21 h  
Preu: 83 € · 11 sessions

## MONOGRÀFICS

### Percussió corporal

Professora: Paola Pastor  
LT1 · Divendres 4 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 14 €

### Cant col·lectiu i moviment

Professora: Naiara Armendáriz  
LT2 · Divendres 11 d'octubre, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €

### Fes-te una motxilla!

Professora: Marisol Saavedra  
LT3 · Divendres 15 de novembre, de 16 a 20 h  
Preu: 20 € + 15 € material

## AULES OBERTES

Trobades obertes a tothom

### Ecstatic dance

Professors: Jhavi Salamanca, Guillaume Teyssie i Uxue Royo  
LA1 · Divendres 8 de novembre, de 18.30 a 21.30 h  
Preu: gratuït

### Jams Contact Improvisació

A càrrec de El Hilo Rojo  
LA2 · Trobada 1  
Divendres, 11 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h  
LA3 · Trobada 2  
Divendres, 22 de novembre, de 18.30 a 21.30 h  
LA4 · Trobada 3  
Divendres, 13 de desembre, de 18.30 a 21.30 h  
Preu: gratuït · Inscripció obligatòria

### "Milongas" – Trobades de Tango

A càrrec de Yves Bourguet  
LA5 · Trobada 1  
Divendres, 18 d'octubre, de 18 a 21 h  
LA6 · Trobada 2  
Divendres, 29 de novembre, de 18 a 21 h  
LA7 · Trobada 3  
Divendres, 20 de desembre, de 18 a 21 h  
Preu: gratuït · Inscripció obligatòria

## 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.

### Primers auxilis per a nadons i infants

Professora: Almodis Ortega  
Dimecres 9 d'octubre, de 17 a 18 h  
Preu: gratuït

### Contacontes musical

Professora: Mercedes Docampo  
Dimecres 11 de novembre, de 16.30 a 17.30 h  
Preu: gratuït

Més informació a  
**93.583.81.43**  
[casinolaforesta@santcugat.cat](mailto:casinolaforesta@santcugat.cat)  
[centresculturals.santcugat.cat](http://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

Espai de trobada, aula d'estudi,  
tallers: **Boxing day, dibuix, troya,**  
**cinèforum i molt més!**  
De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

### Taller d'estudi assistit

Dilluns i/o dimecres, de 17 a 18.30 h

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



## EXPRESSIONÓ

### *Teatre (majors de 15 anys)*

Professora: Lorena Candia  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PE1 · Dimarts, de 17 a 19 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### *Balls de saló. Nivell avançat*

Professor: Josep Vilaplana  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
PE2 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 41 € · 11 sessions

### *Dansa afro-latina*

Professora: Céline Rigaud  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
PE3 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### *Bollywood*

Professora: Lali Ribalta  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
PE4 · Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### *Classes grupals de guitarra*

Professor: Miquel Castanyer  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
PM1 · Divendres, de 19.30 a 21 h  
Preu: 70 € · 9 sessions  
\*Cal que l'alumne porti la seva guitarra

## RECURSOS

### *Emocions en color. Taller creatiu de gestió emocional*

Professora: Marta Callizo  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PR1 · Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 39 € · 11 sessions

### *Educació canina*

Professora: Ariadna Basilio  
De l'1 d'octubre al 17 de desembre  
PR2 · Dimarts, de 19 a 20 h  
Preu: 36 € · 12 sessions

## INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

### *Treu-li profit a la teva tablet i mòbil Android*

Professor: Rubén Rois  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
PT1 · Dijous, de 16.30 a 17.30 h  
Preu: gratuït · 11 sessions

### *Comencem de zero!*

Professor: Rubén Rois  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
PT2 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 11 sessions

### *Iniciació al món de la programació*

Professor: Marc Canes  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PT3 · Dimarts, de 18 a 19 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### *Estafes mòbil i internet*

Professor: Rubén Rois  
PT4 · Dijous 7 de novembre,  
de 18.45 a 20.15 h  
Preu: gratuït

## INFÀNCIA I JOVENTUT

### *Informàtica. Nivell mitjà*

Professor: Marc Canes  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PI1 · Dimarts, de 17 a 18 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### *Gimnàstica per embaràs, postpart i maternitat*

A càrrec d'Evolve Salut y Ejercicio  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
PB1 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### *Ioga Hatha*

Professora: Julieta Rozen  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
PB2 · Grup A  
Dilluns, de 18.30 a 19.45 h  
Preu: 41 € · 11 sessions  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
PB3 · Grup B  
Divendres, de 16.15 a 17.15 h  
Preu: 27 € · 9 sessions

### *Mindfulness*

Professora: Julieta Rozen  
Del 30 de setembre al 9 de desembre  
PB4 · Dilluns, de 19.50 a 20.50 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### *Chi kung*

Professora: Isidora Alegria  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PB5 · Dimarts, de 20 a 21 h  
Preu: 33 € · 11 sessions





### logamas loga dinàmic, consciència corporal i meditació

Professora: Lorena Candia  
Del 3 d'octubre al 12 de desembre  
PB6 · Dijous, de 19.45 a 21 h  
Preu: 41 € · 11 sessions

### loga per a gent gran

Professora: Julieta Rozen  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
PB7 · Divendres, de 17.15 a 18.15 h  
Preu: 27 € · 9 sessions

### Connectar per escoltar

Professora: Laia Roglan  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
PB8 · Divendres, de 17.30 a 19 h  
Preu: 41 € · 9 sessions

## ESPORT A LES PLANES

### Gimnàstica per a gent gran

Professor: Mateo Vescovi  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PS1 · Grup A  
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
PS2 · Grup B  
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 11 sessions

### G.A.C. (majors de 18 anys)

Professor: Mateo Vescovi  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PS3 · Grup A  
Dimarts, de 18.30 a 19 h  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
PS4 · Grup B  
Dimecres, de 18.30 a 19 h  
Preu: gratuït · 11 sessions

### Activitat física (majors de 18 anys)

Professor: Mateo Vescovi  
De l'1 d'octubre al 10 de desembre  
PS5 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
A càrrec d'Evolve Salud y Ejercicio  
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre  
PS6 · Grup B  
Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 11 sessions

## ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### Música en família

Per a famílies amb infants de 6 a 36 mesos  
Professora: Mercedes Docampo  
Del 4 d'octubre al 13 de desembre  
PF1 · divendres, de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 34 € preu 1 adult + 1 infant · 9 sessions

## MONOGRÀFICS

### Tallers sobre salut i nutrició integrativa

Professora: Júlia Bendle  
Alimentació i estil de vida antiinflamatori  
PMON1 · Dimecres 9 d'octubre, de 19 a 20 h  
Batch cooking  
PMON2 · Dimecres 6 de novembre,  
de 19 a 20 h

Com preparar un menú saludable per  
aquest Nadal  
PMON3 · Dimecres 11 de desembre,  
de 19 a 20 h  
Preu: 5 € per taller

### Tallers per a famílies sobre noves tecnologies

Professor: Rubén Rois  
Ús de mòbil i prevenció  
PMON4 · Dijous 17 d'octubre, de 18.45 a  
20.15 h  
Videojocs i famílies  
PMON5 · Dijous 12 de desembre, de 18.45  
a 20.15 h  
Preu: gratuït



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

☎ 682 505 750  
📷 @espaijovelesplanes

## ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

Espai de trobada, d'estudi, tallers: Hip hop,  
twerk, parkour, tallers, cineforum i molt més!  
De dilluns a divendres de 16 a 20 h

### Taller d'Estudi Assistit

Dilluns i/o dimecres, de 17 a 18.30 h

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia  
Més informació:  
espaijovelesplanes@santcugat.cat

**ESPAI ECO**

**Titelles i materials per a la comunicació**

A càrrec de Claudia Troy  
Dimecres 16 d'octubre, de 18.30 a 20.30 h

**Sabó amb oli usat. Salut i toxicitat ambiental**

A càrrec de Programa "Millor que nou" de l'AMB  
Dimecres 30 d'octubre, de 18 a 19.30 h

**El bandolero de los caramelos de miel**

Presentació de llibre  
A càrrec de Dionisio Gimenez Plaza  
Dimecres 13 de novembre, de 19 a 20.30 h

**Plantes silvestres comestibles. Sortida etnobotànica i showcooking participatiu**

A càrrec de: Arrels Voladores  
Dimecres 27 de novembre, de 18 a 19.30 h

**Cosmètica natural. Salut i toxicitat ambiental**

A càrrec de Programa "Millor que nou" de l'AMB  
Dimecres 4 de desembre, de 18 a 19.30 h

**Taller de dibuix i pintura. Vols aprendre les bases del retrat?**

A càrrec de Laura Maynadé Berga  
Dijous 12 de desembre, de 17.30 a 20 h

**Activitats gratuïtes amb places limitades**

Important: un cop t'has inscrit una activitat, has d'anar al carret i confirmar l'operació. Comprova que has rebut un e-mail de confirmació automàtic de reserva de la teva plaça. Si no s'acaba el procés d'inscripció correctament, no s'assegura la plaça a l'activitat.

**Aules i grups autogestionats**

Espais dirigits de manera voluntària un o més veïns/es i oberts gratuïtament a tothom del barri qui vulgui formar-ne part.

**AULES I GRUPS AUTOGESTIONATS**

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

**Restauració de mobles i creació amb palets reciclats**

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

**Espai de criança**

Dilluns, dimecres de 15 a 18.45 i dimarts i dijous 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

**ECO - Casaleta**

Divendres de 17 a 19.30h

**Grup de Consum**

Recollida cistella de fruites i verdures de La Rural de Collserola  
Cada dijous a les 19 h



# TASTET DE CURSOS!

Vols provar alguns dels tallers que fem als centres culturals?

Tots els tastets seran del 2 al 6 de setembre

Inscripcions a partir del 30 de juliol  
CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



## 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 cursos 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.

### DESCOMPTES

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.**

## XARXA DE CENTRES CULTURALS

### CASA DE CULTURA

C. Castellví, 8  
08173 Sant Cugat del Vallès  
[casadecultura@santcugat.cat](mailto:casadecultura@santcugat.cat)  
93 589 13 82 

### XALET NEGRE

Pl. del Coll, 4  
08172 Sant Cugat del Vallès  
[xaletnegre@santcugat.cat](mailto:xaletnegre@santcugat.cat)  
93 603 05 29 

### CASAL TORREBLANCA

Av. Pla del Vinyet, 81-85  
08172 Sant Cugat del Vallès  
[casaltorreblanca@santcugat.cat](mailto:casaltorreblanca@santcugat.cat)  
93 544 19 65 

### CASINO LA FLORESTA

C. Casino, 27  
08198 La Floresta  
[casinolafloresta@santcugat.cat](mailto:casinolafloresta@santcugat.cat)  
93 583 81 43 

### CASAL LES PLANES

Plaça de la Creu d'en Blau  
08196 Les Planes  
[casallesplanes@santcugat.cat](mailto:casallesplanes@santcugat.cat)  
93 675 51 05 

### CASAL DE MIRA-SOL

C. de Mallorca, 42  
08195 Mira-sol  
[casalmirasol@santcugat.cat](mailto:casalmirasol@santcugat.cat)  
93 589 20 18 

### CASA AYMAT

#### ESPAI DE CREACIÓ

C. de Villà, 68  
08173 Sant Cugat del Vallès  
[casaaymat@santcugat.cat](mailto: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

### CENTRE GRAU- GARRIGA D'ART TÈXTEL CONTEMPORANI

Pl. Can Quitèria, 1  
08172 Sant Cugat del Vallès  
[centregraugarriga@santcugat.cat](mailto:centregraugarriga@santcugat.cat)  
677 49 01 64 



CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturastc

