

# Cursos i tallers

Octubre - desembre 2016

Inscripcions a partir del 7 de setembre

XCCP

xarxa de  
centres culturals  
polivalents

Viu la cultura de prop

Ajuntament de SantCugat



# ELS CENTRES CULTURALS A LA XARXA!



[centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat)



Instagram

@centresculturals



Twitter

@centrescultura



Segueix-nos al Facebook

de cada centre

## Índex

### Coneixement

Alemanys I i II .....	17
Alimentació sana i remeis naturals .....	7
Anglès: iniciació .....	25
Aprèn italià a través de l'art: Linguarte .....	6
Català: iniciació .....	25
Cenacolo (Linguarte) .....	6
Cinearte (Linguarte) .....	6
Conversa en anglès .....	7, 17
Conversa en francès .....	6, 17
Cosmètica Natural .....	22
Francès .....	17
Jardí ecològic .....	22
Llengua i cultura japoneses .....	7
L'Odissea en italià (Linguarte) .....	6
Parlem d'història de l'art .....	6
Tècniques de restauració i decoració en mobles petits .....	22

### Expressió

Aquarel·la .....	17
Ballet per a adults .....	18
Balls de saló .....	17, 25
Dansa africana .....	10, 22
Dansa afrocaribenyana .....	22
Dansa contemporània .....	10
Dansa creativa .....	18
Fotografia digital .....	7
Lindy Hop .....	10, 17
Pintura .....	17
Zumba .....	10, 18, 25
Stretching (estiraments) .....	18

### Informàtica i noves tecnologies

Excel .....	8, 25
Fotografia digital .....	19
Iniciació a la informàtica .....	8, 25
Ipad .....	8
Ofimàtica .....	8, 25
Tablet .....	8
Wordpress .....	8
Xarxes socials .....	8

### Recursos

Aprèn a fer un massatge relaxant .....	19
Bridge .....	19
Cosir a màquina .....	7, 19, 25
Ganxet .....	7
Mitja .....	7
Patchwork .....	7
Patronatge i confecció .....	7
(Re)inventar la teva roba .....	19
Restauració de mobles .....	18
Taller de tapisseria .....	18

### Benestar i creixement personal

Activitat física suau .....	11
Aprèn a parlar en públic .....	9
Coaching .....	9
Feldenkrais .....	9
Gimnàstica abdominal	
hipopressiva .....	11, 19, 26
Gimnàstica abdominal	
hipopressiva amb nadons .....	11
Intel·ligència emocional .....	9
Ioga Hatha .....	11, 19, 23, 26
Ioga Kundalini .....	11
Ioga per a embarassades .....	11
Massatges per a nadons .....	9
Meditació .....	23, 26
Pilates .....	9, 19, 23, 26
Pilates amb el teu nadó .....	19
Pilates amb relaxació .....	23
Pilates – correcció postural .....	19
Pilates suau .....	23
Tècniques Alexander .....	20
Tècniques de relaxació .....	9

### Sostenibilitat

Auditories elèctriques .....	21
Costura Creativa 1 i 2 .....	24
Educació canina .....	9
Energies renovables .....	9
Guarniments nadalencs amb objectes de reaprofitament .....	24



La bicicleta 2 (nivell avançat) .....	21
La casa neta: netegem la llar respectant el medi i la salut .....	21
Petites reparacions de la bicicleta .....	24
Plantes medicinals i aliments que reforcen el nostre organisme a l'hivern .....	11
Reparacions bàsiques de la llar .....	9

## Formació musical

Batucada per a joves .....	30
Baix .....	22
Bateria .....	22
Classes individuals .....	18
Classes individuals de guitarra .....	18
Classes individuals de piano .....	18
Contractes per a músics .....	31
de tècniques de cant .....	18
Contraaix .....	23
Els secrets de la guitarra acústica de 12 cordes .....	31
Entrenem veu .....	30
Guitarra acústica i elèctrica .....	23
Guitarra espanyola .....	23
La promoció musical a través de les xarxes socials .....	31
Percussió Corporal iniciació i avançat .....	30
Piano .....	23
Saxo .....	23
Taller d'improvissació de guitarra de jazz .....	31
Taller de guitarra .....	18
Taller de guitarra "slide" .....	31
Trompeta .....	23
Una discogràfica del segle XXI (xerrada) .....	31
Violí .....	23

## Art

Aigua, color i tres dimensions .....	14
Aprèn a crear joies molt especials .....	16
Aquesta joguina funciona sense piles! .....	15
Art contemporani: coneixement, inspiració i projectes .....	14
ART en Família .....	15
Ceràmica .....	16
Color i espai pictòric .....	14
Com il·luminar i fotografiar obres d'art .....	15
Com retocar i preparar les	

nostres imatges .....	15
Descobreix la riquesa de l'Upcycling .....	16
Dibuix i color .....	14
Escultura .....	16
Espai Modelat .....	16
Figura humana .....	15
Foto-relats .....	15
Gravat .....	16
L'art de l'atzar .....	14
La mirada porosa .....	14
Pedaços retrobats .....	16
Pintant el Nadal .....	15
Procediments Pictòrics .....	14
Retalls de vida, quaderns de records .....	16
Taller de decoració nadalenca .....	15
Tallers de "Teixim la ciutat: retrobat i recreat" .....	16
Windown .....	15

## Aula gastronòmica

Cuina durant el càncer .....	13
Cuina japonesa: més enllà del sushi .....	13
Cuina nadalenca: especial cremes i sopes .....	12
Cuina nadalenca: especial peixos .....	12
Cuina nadalenca: especial tapes i aperitius .....	12
Cuina sana i energètica: estiu tardà .....	12
Cuina sana i energètica: tardor .....	12
Escabetxos .....	13
Esmorzars saludables i energètics .....	13
Idees i plats de tardor .....	13
Idees i plats de tardor .....	13
Les receptes de sempre passades pel Wok .....	13
Maridatge nadalenc .....	13
Maridatge tardorenc .....	13
Maridatges BBB 'Bueno, bonito y barato' .....	13
Noodles, ramen & co .....	13
Pastissos de pisos: layer cake, carrot cake & co .....	12
Postres en gots i pots per aquest nadal .....	12
Postres nadalencs saludables .....	13
Sushi per a principiants .....	13
Taller de xocolata .....	12
Tast de vins: les varietats i els seus orígens .....	13
Verdures i llegums, carns i aus, peixos i mariscs, arrossos i fideuàs i, pastes .....	12

## Esport a Les Planes

Gimnàstica de manteniment .....	27
Gimnàstica suau per a gent gran .....	27
Passejades per les Planes .....	27
Petanca .....	27
Posa't en forma .....	27

## Monogràfics

Aeris de Lindy hop: continuació .....	11
Art floral: decora la teva porta .....	9
Art floral: decora la teva taula .....	9
Atrapasomnis .....	20
Coreografia de Lindy hop: Jitterburg Stroll .....	11
Coreografia de Lindy hop: Shim Sham .....	11
Corona de tardor en família .....	20
Joieria amb ceràmica: crea els teus regals per aquest Nadal .....	9
Troba el teu estil en el Lindy hop .....	11

## Tallers Oh!FICINA JOVE

Activitats per a adults* .....	29
Píndoles .....	28
Píndoles als barris* .....	28
Tallers * .....	29

## Juventut (+12 anys)

Anglès .....	26
Aula d'estudi .....	27
Construïm una màquina recreativa .....	27
Counter Strike .....	26
Cuina .....	26
Graffitis (Art Urbà) .....	24
Guitarra .....	26
Minecraft .....	26
Multiesport .....	26
Parkour .....	26
Trobades de futbol sala juvenil .....	27

## Infància

Anglès infantil .....	24
Ballet clàssic .....	20
Bollywood Infantil .....	24
Ciència divertida .....	21
Dances del món .....	24
Fem un musical .....	21
Guitarra infantil .....	20
Hip-Hop .....	26
Ioga per a nens .....	21
Jazz - Hip hop .....	20
Juguem en alemany .....	20
Juguem en anglès .....	20
Line dance .....	21
Música en família .....	11
Piano infantil .....	20
Plàstica .....	20
Plàstica en família .....	21
Psicomotricitat .....	26
Scratch (programació informàtica per a infants) .....	21
Sensibilització musical .....	20
Teatre en anglès .....	20



## Cursos i tallers

### Coneixement

#### Parlem d'història de l'art

Professora: Joana LLauradó

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

CON01 · Dilluns, de 17.45 a 19.15 h

Preu: 70 € · 8 sessions + 1 sortida

#### Aprèn italià a través de l'art: Linguarte

Professora: Gisella Tiberio

CON02 · Nivell 1 (matí)

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Dijous, de 10.30 a 12.30 h

CON03 · Nivell 1 (tarda)

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Dimarts, de 18.30 a 20.30 h

CON04 · Nivell 4

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 70 € · 10 sessions

#### L'Odissea en italià (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio

El 6 d'octubre al 15 de desembre

CON05 · Dijous, de 16.30 a 18.30 h

Preu: 70 € · 10 sessions

#### Cinearte (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio

El 19 i 26 d'octubre, el 16 i 23 de novembre i el 14 i 21 de desembre

CON06 · Dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Preu: 42 € · 6 sessions

#### Cenacolo (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio

El 17 d'octubre, el 21 de novembre i el 19 de desembre

CON07 · Dilluns, de 18 a 21 h

Preu: 32 € · 3 sessions

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

Professora: Catherine Gascó

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

CON08 · Grup A

Dilluns, de 17.30 a 19 h

CON09 · Grup B

Dilluns, de 19 a 20.30 h

Preu: 68 € · 10 sessions

#### Tertúlia literària en francès

Professora: Catherine Gascó

L'11 d'octubre, el 8 de novembre i el 13 de desembre

CON10 · Dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

### Conversations in English

Professora: Helen Keenan

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CON11 · Upper-intermediate

Dijous, de 18 a 19.30 h

CON12 · Intermediate plus

Dijous, de 19.30 a 21 h

Preu: 68 € · 10 sessions

### Llengua i cultura japoneses

Professora: Alba Luri Ito

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CON13 · Iniciació

Dimarts, de 19.30 a 21 h

CON14 · Nivell 4

Dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 68 € · 9 sessions

### Alimentació sana i remeis naturals

Professora: Josep Arnau Vicent

Hipertensió: remeis naturals

CON15 · Dijous 10 de novembre, de 18.30 a 20 h

Solucions per Helicobacter Pylori

CON16 · Dijous 17 de novembre, de 18.30 a 20 h

Hipotiroidisme: tractament natural

CON17 · Dijous 24 de novembre, de 18.30 a 20 h

Preu: 9 €/sessió

### Expressió

#### Iniciació a la fotografia digital\*

Professor: Ernest Brugué

Del 3 d'octubre al 28 de novembre

EXP01 · Dilluns, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 81 € · 8 sessions teòriques + 1 sortida

#### Fotografia digital: continuació\*

Professora: Adriana Olsina

Del 6 d'octubre al 24 de novembre

EXP02 · Dijous, d'11 a 13 h

Preu: 72 € · 8 sessions teòriques

*\*Per tal de realitzar els cursos, s'haurà de disposar d'una càmera rèflex.*

### Recursos

#### Patronatge i confecció\*

Professora: Sílvia Pérez

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

REC01 · Matí

Dilluns, d'11 a 13 h

REC02 · Tarda

Dilluns, de 18 a 20 h

Preu: 75 € · 9 sessions

*\*Aula oberta de costura per als alumnes. Informa-te'n!  
Matí: dilluns, de 10 a 11 h  
Vespre: dilluns, de 20 a 21 h*

### Cosim a màquina

Professora: Caterina Pérez

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

REC03 · Iniciació:

Dimecres, de 17 a 19 h

REC04 · Continuació:

Dimecres, de 19 a 21 h

Preu: 90 € · 10 sessions

### Patchwork

Professora: M. Pilar Cruz

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

REC05 · Dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 75 € · 10 sessions

### Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà

Del 6 d'octubre al 3 de novembre

REC06 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 50 € · 5 sessions

### Mitja

Professora: Elisenda Sitjà

Del 10 de novembre al 15 de desembre

REC07 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 50 € · 5 sessions

## Informàtica i noves tecnologies

### Iniciació a la informàtica

A càrrec d'Edukatic  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
INF01 · Dilluns, de 9.30 a 11.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

### Tablet: iniciació

A càrrec d'Edukatic  
Del 3 al 24 d'octubre  
INF02 · Dilluns, de 18 a 20 h  
Preu: 56 € · 4 sessions

### Tablet: continuació

A càrrec d'Edukatic  
Del 7 al 28 de novembre  
INF03 · Dilluns, de 18 a 20 h  
Preu: 56 € · 4 sessions

### Ipad: iniciació

A càrrec d'Edukatic  
Del 6 al 27 d'octubre  
INF04 · Dijous, de 18 a 20 h  
Preu: 56 € · 4 sessions

### Ipad: continuació

A càrrec d'Edukatic  
Del 3 al 24 de novembre  
INF05 · Dijous, de 18 a 20 h  
Preu: 56 € · 4 sessions

### Ofimàtica: iniciació

Professora: Marisol Rovira  
Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
INF06 · Dimecres, de 16.30 a 18.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

## Excel: iniciació

Professora: Marisol Rovira  
Del 5 d'octubre al 9 de novembre  
INF07 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

## Excel: continuació

Professora: Marisol Rovira  
Del 16 de novembre al 21 de desembre  
INF08 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

## Fes la teva pàgina web amb Wordpress I

Professora: Maria Vancells  
Del 4 d'octubre al 8 de novembre  
INF09 · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

## Fes la teva pàgina web amb Wordpress II

Professora: Maria Vancells  
Del 15 de novembre al 20 de desembre  
INF10 · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

## Xarxes socials

Professora: Maria Vancells  
De l'1 al 22 de desembre  
INF11 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 30 € · 3 sessions

## Benestar i creixement personal

### Massatges per a nadons

Professora: Laia Arnau  
Del 6 d'octubre al 10 de novembre  
CRE01 · Dijous, de 12.30 a 13.30 h  
Preu: 54 € · 6 sessions

### Tècniques de relaxació

Professora: Marta Hernández  
Del 3 d'octubre al 7 de novembre  
CRE02 · Dilluns, de 20.15 a 21 h  
Preu: 23 € · 5 sessions

### Intel·ligència emocional

Professora: Liliana Patricia Aguayo  
Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
CRE03 · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

### Coaching

Professora: Liliana Patricia Aguayo  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
CRE04 · Dijous, de 19 a 21 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

### Aprèn a parlar i a presentar en públic de manera efectiva

Professora: Liliana Patricia Aguayo  
Del 17 d'octubre al 28 de novembre  
CRE05 · Dilluns, de 19 a 21 h  
Preu: 60 € · 6 sessions

## Pilates

Professora: Itziar Fenollar  
Del 3 d'octubre al 21 de desembre  
CRE06 · Grup A: dilluns i dimecres, de 8.15 a 9.15 h  
CRE07 · Grup B: dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h  
Preu: 130 € · 20 sessions

### Del 4 d'octubre al 22 de desembre

CRE08 · Grup C: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.15 h  
CRE09 · Grup D: dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h  
CRE10 · Grup E: dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 137 € · 21 sessions

### Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CRE11 · Grup F: Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
CRE12 · Grup G: Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
CRE13 · Grup H: Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 65 € · 10 sessions

### Del 3 d'octubre al 22 de desembre

CRE14 · Grup I: Dilluns i dijous, de 14 a 15 h  
Preu: 137 € · 21 sessions

## Introducció al Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar  
Allibera el coll i les espatlles  
CRE15 · Dissabte 12 de novembre, de 10 a 11.30 h  
Descobreix la pelvis i allibera els malucs  
CRE16 · Dissabte 19 de novembre, de 10 a 11.30 h  
La mobilitat de la caixa toràctica  
CRE17 · Dissabte 26 de novembre, de 10 a 11.30 h

Preu: 11 €/sessió

## Sostenibilitat i civisme

### Energies renovables

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible  
SOS01 · Dimarts 17 de novembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït

### Reparacions bàsiques de la llar: fontaneria I

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
SOS02 · Dimarts 18 d'octubre de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït

### Reparacions bàsiques de la llar: electricitat I

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
SOS03 · Dimarts 25 d'octubre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït

### Educació canina

A càrrec de Lladruc  
Del 5 al 26 de novembre  
SOS04 · Dissabtes de 10 a 13.30 h  
Preu: 60 € + 36 € material  
4 sessions

## Monogràfics

### TALLERS FUM FUM FUM

#### Joieria amb ceràmica: crea els teus regals per aquest Nadal

Professora: Roberta Ferreira  
MON01 · Diàlluns 21 i 28 de novembre i, 12 de desembre, de 19 a 21.30 h  
Preu: 42 € + 15 € material  
3 sessions

#### Art floral: decora la teva porta

Professora: Elisabet Morató  
MON02 · Dimarts 29 de novembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: 15 € + 12 € material  
Amb la col·laboració de l'Escola d'Art Floral de Catalunya

#### Art floral: decora la teva taula

Professora: Elisabet Morató  
MON03 · Dimarts 13 de desembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: 15 € + 12 € material  
Amb la col·laboració de l'Escola d'Art Floral de Catalunya



## Cursos i tallers

### Expressió

#### Lindy Hop (ball swing)\*

A càrrec de Swingcats i FemLindy

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

EXP01 · Iniciació

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP02 · Intermedi

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP03 · Nivell intermedi-avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP04 · Nivell intermedi-avançat

Dilluns, de 21 a 22 h

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

EXP05 · Iniciació

Divendres, de 19 a 20 h

EXP06 · Nivell 2

Divendres, de 20 a 21 h

Preu: 55 € · 10 sessions

### Dansa africana

A càrrec de l'Associació Afro Alamuta

EXP07 · Grup I

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Dimarts, de 20.15 a 21.45 h

EXP08 · Grup II

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Dijous, de 20.45 a 22.15 h

Preu: 83 € · 10 sessions

### Dansa africana amb dunduns

A càrrec de l'Associació Afro Alamuta

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

EXP09 · Dijous, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 83 € · 10 sessions

### Dansa contemporània

Professora: Iera Delp

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

EXP10 · Dimecres, de 18.45 a 20.15 h

Preu: 75 € · 10 sessions

### Zumba

Professora: Alba Calero

EXP11 · Grup I

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Dimarts, de 19 a 20 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

EXP12 · Grup II

Dijous, de 20 a 21 h

EXP13 · Grup III

Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 50 € · 10 sessions

## Benestar i creixement personal

### Toga Kundalini

Professor: Àlex Yeste

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CRE01 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 68 € · 10 sessions

### Toga Hatha

Professora: Sandra Barnils

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CRE02 · Grup 1

Dimarts, de 9 a 10 h

CRE03 · Grup 2

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 22 de desembre

CRE04 · Grup 3

Dijous, de 9 a 10 h

CRE05 · Grup 4

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 55 € · 11 sessions

### Toga per a embarassades

Professora: Anna Rafanell

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CRE06 · Dimecres, de 16 a 17 h

Preu: 60 € · 10 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva (GAH)

Professora: Adriana Bertrand

CRE07 · Grup matí

Del 3 d'octubre al 7 de novembre

Dilluns de 10 a 11 h

CRE08 · Grup tarda

Del 5 d'octubre al 9 de novembre

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 30 € · 5 sessions

## Manteniment.

### Gimnàstica abdominal hipopressiva (GAH)

Professora: Adriana Bertrand

Del 16 de novembre al 21 de desembre

CRE09 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 30 € · 5 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons (GAH)

Professora: Adriana Bertrand

Del 3 d'octubre 7 de novembre

CRE10 · Dilluns, d'11 a 12 h

Preu: 35 € · 5 sessions

### Activitat física suau

Professora: Berta Gómez

CRE11 · Grup 1:

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

Dimarts, de 10.15 a 11.15 h

CRE12 · Grup 2:

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Dijous, de 10.15 a 11.15 h

Preu: 45 € · 10 sessions

## Sostenibilitat

### Plantes medicinals i aliments que reforcen el nostre organisme a l'hivern

A càrrec de l'Ortiga (agricultura ecològica a Collserola)

SOS01 · Dissabte 15

d'octubre, de 9.30 a 13.30 h,

a Can Monmany i, dissabte 22 d'octubre, de 9.30 a 13.30 h, al Casal Torreblanca

Preu: 40 € · 2 sessions

## Monogràfics

### Troba el teu estil en el Lindy hop

A càrrec de Swingcats

MON01 · Dissabte 15 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 20 €

### Coreografia de Lindy hop: Shim Sham

A càrrec de Swingcats

MON02 · Dissabte 15 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12 €

### Coreografia de Lindy hop: Jitterburg Stroll

A càrrec de Swingcats

MON03 · Dissabte 5 de novembre, d'11 a 13.30 h

Preu: 15 €

### Aeris de Lindy hop: continuació

A càrrec de Swingcats i FemLindy

MON04 · Dissabte 5 de novembre, de 17.30 a 20 h

Preu: 17 €

## Infància

### Música en família

Professora: Anna Roig Dolz

Dissabte 8 d'octubre, 5 i 26 de novembre i 17 de desembre

INF01 · Mima la música (fins a 12 mesos): de 10 a 10.45 h

INF02 · Mou la música I

(de 12 a 23 mesos):

d'11 a 11.45 h

INF03 · Mou la música II

(de 24 a 35 mesos):

de 12 a 12.45 h

INF04 · Creix la música (3 i 4 anys): de 13 a 13.45 h

Preu: 34 € per infant  
4 sessions

\*Ballades a la plaça: el 18 de setembre en horari estiuenc, de 19 a 21 h; el 16 d'octubre, el 20 de novembre i el 18 de desembre, de 12 a 14 h. Vine a la plaça de Can Quitèria a gaudir del vermut&swing.





## CICLES DE CUINA

### CUINA DE MERCAT

*Verdures i llegums, carns i aus, peixos i mariscs, arrissos i fideuàs i, pastes*

Professor: Jean Claude Aranega  
Del 4 d'octubre al 8 de novembre  
CUI01 · Dimarts, de 19 a 22 h  
Preu: 83 € + 30 € material  
5 sessions

*Cuina nadalenca: especial cremes i sopes*

Professor: Jean Claude Aranega  
CUI02 · Dimarts 15 de novembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 6 € material

*Cuina nadalenca: especial peixos*

Professor: Jean Claude Aranega  
CUI03 · Dimarts 22 de novembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 10 € material

*Cuina nadalenca: especial tapes i aperitius*

Professor: Jean Claude Aranega  
CUI04 · Dimarts 29 de novembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 10 € material

### PASTISSERIA I REBOSTERIA

*Pastissos de pisos: layer cake, carrot cake & co*

Professora: Clara Alsina  
CUI05 · Divendres 21 d'octubre, de 18 a 21h  
Preu: 20 € + 5 € material

*Taller de xocolata* amb dolç

Amb la col·laboració de Dolç  
Professor: Yann Duytsche  
CUI06 · Divendres 18 de novembre, de 18 a 20.30 h  
Preu: 20 €

*Postres en gotes i pots per aquest Nadal*

Professora: Clara Alzina  
CUI07 · Dissabte 26 de novembre, 17.30 a 20.30 h  
Preu: 20 € + 5 € material

### CUINA SALUDABLE

*Cuina sana i energètica: estiu tarda*

Professora: Thaïs Loverdos  
Del 3 al 24 d'octubre  
CUI08 · Grup matí  
Dilluns, de 12.30 a 15.30 h  
Preu: 78 € + 24 € material  
4 sessions  
CUI09 · Grup tarda  
Dilluns, de 18 a 20.30 h  
Preu: 65 € + 24 € material  
4 sessions

*Cuina sana i energètica: tardor*

Professora: Thaïs Loverdos  
Del 7 al 28 de novembre  
CUI10 · Grup matí  
Dilluns, de 12.30 a 15.30 h  
Preu: 78 € + 24 € material  
4 sessions  
CUI11 · Grup tarda  
Dilluns, de 18 a 20.30 h  
Preu: 65 € + 24 € material  
4 sessions

### *Cuina durant el càncer*

A càrrec de l'Associació oncològica integrativa  
Professor: Gabor Smit

*Menjar durant el càncer: què ens convé i com ho cuinem?*

CUI12 · Dijous 20 d'octubre, 17.30 a 20.30 h

*Cuina per problemes digestius*

CUI13 · Dijous 10 de novembre, de 17.30 a 20.30 h

*Cuina per reforçar el sistema immunitari*

CUI14 · Dijous 1 de desembre, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 20 € / sessió

*Esmorzars saludables i energètics*

Professora: Thaïs Loverdos  
CUI15 · Dissabte 5 de novembre, d'11 a 13 h  
Preu: 13 € + 6 € material

*Postres nadalencs saludables*

Professora: Thaïs Loverdos  
CUI16 · Dilluns 12 de desembre, de 18 a 20 h  
Preu: 13 € + 6 € material

### CUINA TEMÀTICA

*Sushi per a principiants*

Professor: Manel Guirado  
CUI17 · Dijous 13 d'octubre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 13 € material

*Escabetxes*

Professor: Manel Guirado  
CUI18 · Dissabte 15 d'octubre, de 11 a 13.30 h  
Preu: 17 € + 15 € material

*Cuina japonesa: més enllà del sushi*

Professor: Manel Guirado  
CUI19 · Dijous 20 d'octubre, de 19.30 a 22 h  
Preu: 17 € + 15 € material

*Noodles, ramen & co*

Professor: Manel Guirado  
CUI20 · Dijous 3 de novembre, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

*Les receptes de sempre passades pel Wok*

Professor: Manel Guirado  
CUI21 · Dijous 17 de novembre, de 19.30 a 22 h  
Preu: 17 € + 15 € material

### VINS I MARIDATGES

*Tast de vins: les varietats i els seus orígens*

Professor: Manel Guirado  
Del 5 d'octubre al 2 de novembre  
CUI22 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 40 € + 15 € material  
4 sessions

*Maridatge tardorenc*

Professor: Manel Guirado  
CUI23 · Divendres 4 de novembre, de 19.30 a 22 h  
Preu: 13 € + 18 € material

*Maridatges BBB 'Bueno, bonito y barato'*

Professor: Manel Guirado  
Del 9 al 30 de novembre  
CUI24 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 40 € + 33 € material  
4 sessions

*Maridatge nadalenca*

Professor: Manel Guirado  
CUI25 · Divendres 25 de novembre, de 19.30 a 22 h  
Preu: 13 € + 17 € material

### TALLERS FAMILIARS

*Idees i plats de tardor*

Professora: Sol Peñafiel  
CUI26 · Dissabte 15 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 13 € + 5 € (matrícula per a nen/a)

*Idees i plats nadalencs*

Professora: Sol Peñafiel  
CUI27 · Dissabte 19 de novembre, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 13 € + 5 € (matrícula per a nen/a)



## Cursos i tallers

### Procediments Pictòrics

#### La mirada porosa

Professora: Mercedes Mangrané

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

ART01 · Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 132 € · 10 sessions  
Masterclass el 25 de novembre, a càrrec de **Marc Badia**

### Color i espai pictòric

Professor: Oriol Móra

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

ART02 · Dimecres, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 132 € · 10 sessions  
Masterclass el 26 d'octubre, a càrrec de **Jesús Àngel Prieto**

### Art contemporani: coneixement, inspiració i projectes

Curs teòric-pràctic

Professor: Vince van Geffen

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

ART03 · Dimecres, de 18 a 21 h

Preu: 132 € · 10 sessions  
Masterclass a càrrec d'**Alexandra Granados**, data a confirmar

### Aigua, color i tres dimensions

Professor: Oleg T.

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

ART04 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 88 € · 10 sessions  
Masterclass el 28 de novembre, a càrrec de **Mercedes Mangrané**

### L'art de l'atzar

Professor: Pep Puig

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

ART05 · Dimarts, de 18.30 a 21 h

Preu: 110 € + 25 € material  
10 sessions  
Masterclass el 8 de novembre, a càrrec de **Joma**

### Dibuix i color

Professora: Maria Roldán

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

ART06 · Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 132 € · 10 sessions  
Masterclass el 13 de desembre, a càrrec de **Bernat Daviu**

### Figura humana

Amb model

Professora: Maria Roldán

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

ART07 · Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 132 € + 38 € material  
10 sessions

Masterclass a càrrec d'**Ana Garcia Pineda**, data a confirmar

### Foto-relats

Espais entre imatges

Professora: Eugènia Ortiz

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

ART08 · Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 132 € + 13 € material  
10 sessions  
Masterclass el 3 de novembre, a càrrec de **Bernat Millet**

### Windown

Viure l'art amb altres capacitats

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

ART09 · Divendres, de 18 a 20 h

Preu: 70 € · 10 sessions

## Càpsules formatives específiques

### Com il·luminar i fotografiar obres d'art

Professora: Eugènia Ortiz

ART10 · Dissabte 22 d'octubre, d'11 a 14 h

Preu: 14 € + 3 € material

### Com editar i preparar les nostres imatges

Professora: Eugènia Ortiz

ART11 · Dissabte 12 de novembre, d'11 a 14 h

Preu: 14 €

## Activitats per a famílies

### ART en Família

A càrrec de Windown

ART12 · Dissabte 22 d'octubre, 26 de novembre i 17 de desembre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 36 € + 6 € material

## Tallers per infants

### Aquesta joguina funciona sense piles!

Professora: Inge Nows

ART13 · Dissabte 8 d'octubre de 11.30 a 13.30 h

Preu: 12 € + 2 € material

## Tallers per a tothom

### Taller de decoració nadalenca

Decorarem l'aparador del Centre d'Art Maristany

A càrrec de Joana Llauroadó i Arantxa Garcia

ART14 · Dissabte 26 de novembre d'11 h a 14 h

Preu: activitat gratuïta

### Pintant el Nadal Creació de boles nadalenes

A càrrec de l'artista

Alejandra Atarés

ART15 · Dissabte 17 de desembre de 11.30 a 13.30 h

Preu: 10 € + 3 € material

No ets alumne del Centre d'Art i t'agradaria assistir a una masterclass? Amb una inscripció de 12 € podràs venir a gaudir d'aquestes. Informa't del sistema de funcionament per telèfon o per mail (93 165 85 89 – maristany@santcugat.cat)





Cursos i tallers

**Escultura**

Professor: Pere Borrat  
CA01 · Grup A  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
Dimarts de 10 a 13 h

CA02 · Grup B  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
Dijous de 10 a 13 h

CA03 · Grup C  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
Dimecres de 17 a 20 h

Preu: 132 € · 10 sessions  
Masterclass el 8, 9 i 10 de  
novembre, a càrrec de  
**Jordi Tolosa**

**Ceràmica**

Professora: Lola Gratacós  
CA04 · Grup A  
Del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
Dilluns de 10 a 13 h  
Masterclass a càrrec de **Rosa  
Cortiella**, data a confirmar

CA05 · Grup B  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
Dijous de 10 a 13 h  
Masterclass el 15 de desembre  
a càrrec d'**Ana Rosenzweig**

CA06 · Grup C  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
Dijous de 18 a 21 h  
Masterclass el 15 de desembre  
a càrrec d'**Ana Rosenzweig**

CA07 · Grup D  
Del 7 d'octubre al 16 de  
desembre  
Divendres de 17 a 20 h  
Masterclass a càrrec de **Rosa  
Cortillera**, data a confirmar

Preu: 132 € + 3 € material  
10 sessions

**Espai Modelat**

Professora: Maria Roldán  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre

CA08 · Dimecres de 10 a 13 h  
Preu: 132 €  
10 sessions  
Masterclass el 30 de  
novembre, a càrrec de **Xavier  
Costa**

**Gravat**

Professor: Alain Chardon  
CA09 · Grup A  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
Dijous de 10 a 13 h  
CA10 · Grup B  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre

Dimarts de 18 a 21 h  
Preu: 132 € + 15€ material  
10 sessions  
Masterclass l'11 i 13 d'octubre,  
a càrrec de **Magne Vangsnes**

**Tallers de "Teixim la ciutat:  
retroba't i recrea't"**

Camins per descobrir el que  
amaga la indústria tèxtil

**Pedaços retrobats\***

A càrrec d'Opció Diamant  
Del 10 al 24 d'octubre  
CA11 · Dilluns de 18.30 a 20.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

**Aprèn a crear joies molt  
especials\*o**

A càrrec de Machapú Design  
CA12 · Dimecres 19 d'octubre,  
de 18 a 21 h  
Preu: gratuït

**Descobreix la riquesa de  
l'Upcycling\***

Professora: Sílvia Jou  
CA13 · Divendres 21 d'octubre,  
d'11 a 13 h  
Preu: gratuït

**Retalls de vida, quaderns  
de records\***

A càrrec de Trapitos al Sol  
CA14 · Dimecres 26 d'octubre,  
de 18 a 21 h  
Preu: gratuït

Cursos i tallers

**Coneixement**

**Conversa en anglès**

Professor: Peter Steinhagen  
Del 5 d'octubre al 14 de  
desembre  
MC01 · Intermedi A  
Dimecres, de 18 a 19 h  
MC02 · Intermedi B  
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h  
MC03 · Intermedi C  
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Francès: iniciació**

Professora: Catherine Rossier  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MC04 · Dimarts, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Francès: intermedi**

Professora: Catherine Rossier  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MC05 · Dimarts, de 20.15 a  
21.15 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Conversa en francès**

Professora: Catherine Rossier  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
MC06 · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Alemaný I**

Professor: Peter Steinhagen  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
MC07 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Alemaný II**

Professor: Peter Steinhagen  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
MC08 · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Expressió**

**Pintura**

Professora: Isabel Tello  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
ME01 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

**Aquarel·la**

Professora: Isabel Tello  
Del 6 d'octubre al 15 de  
desembre  
ME02 · Dijous, de 10 a 11.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

**Lindy Hop iniciació**

Professors: Raluca M. Gaidau i  
Ignasi Yzaguirre  
Del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
ME03 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 55 € · 10 sessions

**Lindy Hop avançat**

Professors: Raluca M. Gaidau i  
Ignasi Yzaguirre  
Del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
ME04 · Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 55 € · 10 sessions

**Balls de saló**

Professors: Carme Oliver i  
Eugenio Martínez  
Del 5 d'octubre al 30 de  
novembre  
ME05 · Iniciació  
Dimecres, de 20 a 21 h  
ME06 · Avançat  
Dimecres, de 21 a 22 h

\* Aquests cursos requereixen d'una inscripció prèvia.

Per a més informació: 93 165 85 89 - maristany@santcugat.cat

Del 4 d'octubre al 29 de novembre  
ME07 · Perfeccionament  
Dimarts, de 20 a 21 h  
ME08 · Salsa i Batxata  
Dimarts, de 21 a 22 h  
Preu: 52 € · 8 sessions

### Zumba

Professor: Miguel Farès  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
ME09 · Grup A  
Dimarts, de 18 a 19 h  
ME10 · Grup B  
Dimarts, de 19 a 20 h  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
ME11 · Grup C  
Dimecres, de 18 a 19 h  
ME12 · Grup D  
Dimecres, de 19 a 20 h  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
ME13 · Grup E  
Dijous, de 18 a 19 h  
ME14 · Grup F  
Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Zumba Gold

Professor: Miguel Farès  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
ME15 · Grup A  
Dimarts, de 10 a 11 h  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
ME16 · Grup B  
Dijous, de 10 a 11 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Ballet per a adults (1 hora)

Professora: Montse Pallàs  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
ME17 · Grup A  
Dimarts, de 18 a 19 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
ME18 · Grup B  
Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Ballet per a adults (1,5 h hores)

Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
ME19 · Grup C  
Divendres, de 18 a 19,30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

### Stretching (estiraments)

Professora: Montse Pallàs  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
ME20 · Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Dansa creativa

Professora: Patricia Bedós  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
ME21 · Dilluns, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Formació musical

#### Classes individuals de guitarra (1/2 hora)

Professor: Paco López  
Del 3 d'octubre al 20 de desembre  
MF01 · Horari a convenir, de dilluns a divendres entre les 19 i les 22 h  
Preu: 150 € · 10 sessions

#### Taller de guitarra (1 hora)

Professor: Paco López  
Del 3 d'octubre al 20 de desembre  
MF02 · Horari a convenir, de dilluns a divendres, entre les 19 i les 22 h  
Preu: 3 alumnes 100 € · 10 sessions  
2 alumnes 150 € · 10 sessions

Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
MF02 · Dimecres, de 10 a 14 h  
Preu: 3 alumnes 100 € · 10 sessions  
2 alumnes 150 € · 10 sessions

#### Classes individuals de piano (1/2 hora)

Professora: Carme Mas  
Del 3 d'octubre al 20 de desembre  
MF03 · Horari a convenir  
Preu: 150 € · 10 sessions

#### Classes individuals de tècniques de cant (1/2 hora)

Professora: Alba Cayuela  
Del 3 d'octubre al 20 de desembre  
MF04 · Horari a convenir  
Preu: 150 € · 10 sessions

### Recursos

#### Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MR01 · Grup A  
Dilluns, de 12 a 14 h  
MR02 · Grup B  
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h  
MR03 · Grup C  
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MR04 · Grup D  
Dimarts, de 10 a 12 h  
Preu: 100 € + 10 € material · 10 sessions

#### Taller de tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MR05 · Grup A  
Dilluns, d'10 a 12 h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MR06 · Grup B  
Dimarts, de 12 a 14 h  
Preu: 120 € + 10 € material  
10 sessions

#### Bridge iniciació

Professor: Joan Esteruelas  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MR07 · Dijous, de 16 a 17.30 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

#### Bridge avançat

Professor: Joan Esteruelas  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MR08 · Dijous, de 12 a 13.30 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

#### Cosir a màquina

Professora: Marina Díaz  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MR09 · Nivell bàsic  
Dilluns, de 17.30 a 19 h  
MR10 · Nivell avançat  
Dilluns, de 19 a 20.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

#### (Re)inventem la teva roba

Professora: Marina Díaz  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MR11 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

#### Aprèn a fer un massatge relaxant

Professora: Núria Caballé i Marta Hernández  
Del 5 d'octubre al 2 de novembre  
MR12 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
Preu: 36 € · 4 sessions

### Informàtica i noves tecnologies

#### Fotografia digital I

Professor: Paco López  
Del 7 d'octubre al 4 de novembre  
MT01 · Divendres, de 17 a 19 h  
Preu: 60 € · 5 sessions

#### Fotografia digital I

Professor: Paco López  
Del 5 d'octubre al 9 de novembre  
MT02 · Dimecres, d'11 a 13 h  
Preu: 60 € · 5 sessions

#### Fotografia digital II

Professor: Paco López  
De l'11 de novembre al 9 de desembre  
MT03 · Divendres, de 19 a 21 h  
Preu: 60 € · 5 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Ioga Hatha

Professora: Catherine Rossier  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MP01 · Grup A  
Dimarts, de 10 a 11.15 h  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MP02 · Grup B  
Dijous, de 10 a 11.15 h  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MP03 · Grup C  
Dimarts, de 19 a 20.15 h

#### Ioga Hatha

Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MP04 · Grup D  
Dijous, de 19 a 20.15 h  
MP05 · Grup E  
Dijous, de 20.15 a 21.30 h  
Preu: 63 € · 10 sessions

### Pilates amb el teu nadó

Professora: Verònica Llorens  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MP06 · Dilluns, d'11 a 12 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

### Pilates – correcció postural

Professora: Verònica Llorens  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MP07 · Grup A  
Dilluns, de 10 a 11 h  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
MP08 · Grup B  
Dimecres, de 10 a 11 h  
MP09 · Grup C  
Dimecres, d'11 a 12 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Pilates

Professora: Patricia Bedós  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
MP10 · Grup D  
Dilluns, de 19 a 20 h  
MP11 · Grup E  
Dilluns, de 20 a 21 h  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MP12 · Grup F  
Dijous, de 20 a 21 h  
MP13 · Grup G  
Dijous, de 21 a 22 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Gimnàstica hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
MP14 · Grup A  
Dimarts, d'11.15 a 12.15 h  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
MP15 · Grup B  
Dijous, d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Tècniques Alexander**

Professora: Laura Martínez  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MP16 · Grup A  
Dimarts, d'11 a 12 h  
Del 7 d'octubre al 9 de des-  
embre  
MP17 · Grup B  
Divendres, de 18 a 19 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

**Monogràfics****Atrapasomnis**

Professora: Elena Galindo  
Divendres, 18 de novembre  
MM01 · de 18 a 19.30 h  
Preu: 9 € · 1 sessió

**Corona de tardor en família**

Professora: Elena Galindo  
Divendres, 21 d'octubre  
MM02 · de 18 a 20 h  
Preu: 12 € · 1 sessió

**Infància i joventut****Guitarra infantil**

Professor: Paco López  
Del 3 d'octubre al 22 de  
desembre  
MI01 · De 7 a 14 anys  
Dilluns, dimarts, dimecres o  
dijous de 17 a 18 h o de 18  
a 19 h  
Preu: 126 €

**Piano infantil**

Professora: Carme Mas  
Del 3 d'octubre al 22 de  
desembre  
MI02 · De 6 a 14 anys  
Dilluns, dimarts, dimecres,  
dijous o divendres de 17 a 18 h,  
de 18 a 19 h o de 19 a 20 h  
Preu: 126 €

**Jazz - Hip hop**

Professora: Irene Martínez  
Del 7 d'octubre al 16 de  
desembre  
MI03 · De 5 a 8 anys  
Divendres, de 17 a 18 h  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI04 · De 8 a 10 anys  
Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Ballet clàssic**

Professora: Montse Pallàs  
Del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
MI05 · De 6 a 8 anys  
Dilluns, de 17 a 18 h  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI06 · De 8 a 10 anys  
Dimarts, de 17 a 18 h  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI07 · De 5 a 6 anys  
Dimecres, de 17 a 18 h  
MI08 · De 8 a 10 anys  
Dimecres, de 18 a 19 h

Del 6 d'octubre al 22 de  
desembre  
MI09 · De 6 a 8 anys  
Dijous, de 17 a 18 h  
Del 7 d'octubre al 16 de  
desembre  
MI10 · De 5 a 6 anys  
Divendres, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Sensibilització musical**

Professora: Eulàlia Ballart  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI11 · De 5 a 7 anys  
Dimarts, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Teatre en anglès**

Professora: Eulàlia Ballart  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI12 · De 8 a 10 anys  
Dimarts, de 18 a 19 h  
Preu: 52 €

**Juguem en anglès**

Professora: Carmen Sierra  
Del 3 d'octubre al 19 de  
desembre  
MI13 · De 5 a 6 anys  
Dilluns, de 17 a 18 h

Professora: Jurema Florido  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI14 · De 5 a 6 anys  
Dimarts, de 17 a 18 h  
Del 6 d'octubre al 22 de  
desembre

Professora: Carmen Sierra  
MI15 · De 6 a 7 anys  
Dijous, de 17 a 18 h  
Professora: Chingjua Mena  
MI16 · De 7 a 8 anys  
Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Juguem en alemany**

Professora: Carmen Sierra  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI17 · De 5 a 6 anys  
Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Plàstica**

Professora: Núria Casteleiro  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI18 · De 5 a 8 anys  
Dimecres, de 17 a 18 h  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI19 · De 8 a 12 anys  
Dimarts, de 17 a 18 h  
MI20 · De 10 a 14 anys  
Dimarts, de 18 a 19 h

Del 6 d'octubre al 22 de  
desembre  
MI21 · De 6 a 9 anys  
Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Plàstica en família**

Professora: Núria Casteleiro  
Del 7 d'octubre al 16 de  
desembre  
MI22 · Divendres, de 17 a  
18 h  
Preu: 52 €

**Ioga per a nens**

Professora: Catherine Rossier  
Del 6 d'octubre al 22 de  
desembre  
MI23 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Fem un musical**

Professora: Irene Martínez  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI24 · Dimecres, de 18 a  
19 h  
Preu: 52 €

**Line dance**

Professor: Miguel Farés  
Del 4 d'octubre al 20 de  
desembre  
MI25 · Dimarts, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Ciència divertida**

Professor: Alejandro Blanco  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI26 · ( De 5 a 7 anys)  
Dimecres, de 17 a 18 h  
MI27 · ( De 8 a 12 anys)  
Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 52 €

**Scratch (programació infor-  
màtica per a infants)**

(de 8 a 12 anys)  
Professora: Marta Mortés  
Del 5 d'octubre al 21 de  
desembre  
MI27 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 52 €

**Sostenibilitat****La bicicleta 2 (nivell  
avançat)**

A càrrec de Millor que nou,  
reparat, de l'AMB  
MS01 · Dijous 20 d'octubre, de  
18 a 20.30 h  
Preu: gratuït

**Auditories elèctriques**

A càrrec de Millor que nou,  
reparat, de l'AMB  
MS02 · Dijous 3 de novembre,  
de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït

**La casa neta: Netegem la  
llar respectant el medi i  
la salut**

A càrrec de Millor que nou,  
reparat, de l'AMB  
MS03 · Dijous 15 de desembre ,  
de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït

**Vine i repara!**

T'ofereim eines i  
assessorament per reparar  
roba i aparells de la llar  
Divendres, de 17 a 20 h

**Petits electrodomèstics i  
aparells electrònics:**

23 de setembre, 7 i 21 d'oc-  
tubre, 4 i 18 de novembre, 2 de  
desembre

**Tèxtil:**

16 i 30 de setembre, 14 i 28  
d'octubre, 11 i 25 de novembre,  
16 de desembre

Consulta el calendari a  
[oficinasostenible.santcugat.cat](mailto:oficinasostenible.santcugat.cat)  
o bé a  
[centresculturals.santcugat.cat](mailto:centresculturals.santcugat.cat)  
Reserveu hora trucant al telèfon  
del Casal: **93 589 20 18**

**Oh!FICINA JOVE a Mira-sol**

**Si no treballes ni estudies, vine a conèixer el  
Programa de Garantia Juvenil. T'explicarem  
què és, quins en són els requisits i com inscriure-s'hi**

A càrrec de Roser Adell, impulsora del Programa de  
Garantia Juvenil

Dijous 24 de novembre a les 18 h

**Activitats gratuïtes - Cal inscripció prèvia a:**  
[oficinajove@santcugat.cat](mailto:oficinajove@santcugat.cat)

**Oh!J**16 - 29  
anys





## Cursos i tallers

### Coneixement

#### Tècniques de restauració i decoració en mobles petits

Professora: Mabelle Morell  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
LC1 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

#### Cosmètica Natural

Professora: Noelia Narejo  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LC2 · Dimecres, de 18 a 19.30 h  
Preu: 75 € + 20 € material  
10 sessions

#### Jardí ecològic

Professora: Carme Farré  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
LC3 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 50€ + 5 € material  
10 sessions

### Expressió

#### Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LE1 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Preu: 75 €  
Música en directe · 10 sessions

#### Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
LE2 · Dimarts, de 18 a 19.30 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

### Formació musical

#### Baix\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LM1 · Dimecres. Horari a convenir

#### Bateria\*

Professor: Raúl Pérez  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
LM2 · Dilluns. Horari a convenir

#### Contrabaix\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LM3 · Dimecres. Horari a convenir

#### Guitarra acústica i elèctrica\*

Professor: Frank Montasell  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
LM4 · Dilluns. Horari a convenir

Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
LM5 · Dimarts. Horari a convenir

#### Guitarra espanyola\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LM6 · Dimecres. Horari a convenir

#### Piano\*

Professor: Pavel Amilcar  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
LM7 · Divendres. Horari a convenir

#### Saxo\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LM8 · Dimecres. Horari a convenir

#### Trompeta\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LM9 · Dimecres. Horari a convenir

#### Violí\*

Professor: Pavel Amilcar  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
LM10 · Divendres. Horari a convenir

*\*Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir 10 sessions  
30 min./set.: 125 €  
45 min./set.: 188 €  
1 h/set.: 250 €*

## Benestar i creixement personal

### Ioga Hatha

Professora: Anna Rafanell  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
LB1 · Grup A: dijous, de 17 a 18.30 h  
LB2 · Grup B: dijous, de 18.30 a 20 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

### Pilates suau

Professora: Laura Jardí  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
LB3 · Divendres, de 10 a 11 h  
Preu: 50 € · 10 sessions  
*Activitat realitzada al Centre Social i Sanitari de La Floresta*

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
LB4 · Grup A: dilluns, de 19.30 a 21 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
LB5 · Grup B: dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Pilates amb relaxació

Professora: Laura Jardí  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
LB6 · Dijous, de 19.30 a 21 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

### Meditació

Professora: Laura Jardí  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
LB7 · Dimarts, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

## Sostenibilitat

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB

### Petites reparacions de la bicicleta 1

LS1 · Dimarts 18 d'octubre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 1 sessió

### Petites reparacions de la bicicleta 2

LS2 · Dimarts 25 d'octubre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 1 sessió

### Costura Creativa 1

LS3 · Dijous 17 de novembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 1 sessió

### Costura Creativa 2

LS4 · Dijous 24 de novembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 1 sessió

### Guarniments nadalencs amb objectes de reaprofitament

LS5 · Dijous 15 de desembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 1 sessió

## Infància i joventut

### Anglès infantil (de 8 a 10 anys)

Professora: Eva Ginard  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LI1 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 70 € · 10 sessions

### Danses del món

Professora: Carolina Garcia  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
LI2 · Grup A (de 8 a 12 anys):  
dimarts, de 17 a 18 h  
LI3 · Grup B (de 4 a 6 anys):  
dijous, de 16.45 a 17.45 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

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

Professora: Diana Aguirre  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
LI4 · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Graffiti (Art Urbà) (de 12 a 16 anys)

Professor: Aram Millet  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
LI5 · Dilluns, de 17 a 19 h  
Preu: 90€ · 10 sessions  
*Nota: consulteu cursos i tallers de música per a infants i joves a l'apartat "Formació musical"*



casal  
lesplanes:

## Cursos i tallers

### Coneixement

**Anglès: iniciació**  
Professora: Alba Ollé  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PC1 · Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

**Català: iniciació**  
Professora: Josep Maria Cuenca  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PC2 · Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Expressió

**Zumba't**  
Professora: Alba Calero  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PE1 · Dijous, de 20 a 21 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

**Balls de saló**  
A càrrec d'Escola de Ball de Sant Cugat  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PE2 · Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Informàtica i noves tecnologies. Punt TIC

**Ofimàtica Word iniciació**  
Professor: Javi Pérez  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PP1 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

**Ofimàtica Excel iniciació**  
Professor: Javi Pérez  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PP2 · Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

**Informàtica: iniciació**  
Professor: Javi Pérez  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PP3 · Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Recursos

**Cosir a màquina**  
Professora: Sheila Escudero  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PR1 · Dijous, de 18.15 a 19.45 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

## Fes la teva pàgina web amb Wordpress

Professor: Javi Pérez  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PP4 · Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

## Competició de jocs en xarxa

### Minecraft (de 7 a 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
PP5 · Divendres 14 d'octubre, de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït

### Counter Strike (majors de 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
PP6 · Divendres 25 de novembre, de 18 a 21 h  
Preu: gratuït

## Benestar i creixement personal

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PB1 · Dimarts, de 15.45 a 16.45 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Àlex Gràcia  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PB2 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Ioga Hatha

Professora: Lina Rosa Mariño  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PB3 · Dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Meditació

Professora: Laura Jardí  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PB4 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

## Infància

### Psicomotricitat en família (d'1 a 2 anys)

Professora: Mireia Torrent  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PI1 · Dilluns, de 16.30 a 17.30 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Psicomotricitat (de 3 a 5 anys)

Professora: Mireia Torrent  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PI2 · Dilluns, de 17.45 a 18.45 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Anglès (de 10 a 12 anys)

Professora: Alba Ollé  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PI3 · Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Anglès (de 13 a 15 anys)

Professora: Alba Ollé  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PI4 · Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Hip-Hop (de 6 a 12 anys)

A càrrec d'Escola de Ball de Sant Cugat  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PI5 · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

## Espai jove +12 anys

### Parkour

Professora: Javi Pérez  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PE1 · Dimecres, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 6 sessions

### Guitarra

Professora: Adrià Torres  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PE1 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Multiesport

Professora: Laura Urriola  
Del 6 d'octubre al 15 de desembre  
PE1 · Dijous, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Cuina

A càrrec d'Espai Jove  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PE1 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Construïm una màquina recreativa

A càrrec d'Espai Jove  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PE1 · Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Aula d'estudi

A càrrec d'Espai Jove  
Del 3 d'octubre al 20 de desembre  
PE1 · De dilluns a dijous, de 16.30 a 18 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Trobades de futbol sala juvenil

Professora: Laura Urriola  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
PE1 · Divendres 7 d'octubre, 11 de novembre i 2 de desembre de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

## Esport a Les Planes

### Gimnàstica suau per a gent gran

Professora: Laura Urriola  
Del 5 d'octubre al 14 de desembre  
PS1 · Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Gimnàstica suau per a gent gran: avançat

Professora: Laura Urriola  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PS2 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Gimnàstica de manteniment

Professora: Laura Urriola  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PS3 · Grup A: dimarts, de 19 a 20 h  
PS4 · Grup B: dimarts, de 20 a 21 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Petanca

Professora: Laura Urriola  
Del 4 d'octubre al 20 de desembre  
PS5 · Dimarts, de 17.30 a 19 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Passejades per les Planes

Professora: Laura Urriola  
Del 3 d'octubre al 19 de desembre  
PS6 · Dilluns, de 18.30 a 20 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Posa't en forma (de 15 a 20 anys)

Professora: Laura Urriola  
Del 7 d'octubre al 9 de desembre  
PS7 · Divendres, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

## Oh!FICINA JOVE a Les Planes

**Si no treballes ni estudies, vine a conèixer el Programa de Garantia Juvenil. T'explicarem què és, quins en són els requisits i com inscriure-s'hi**

A càrrec de Roser Adell, impulsora del Programa de Garantia Juvenil  
Dijous 17 de novembre, a les 18 h

16 - 29 anys

**On trobar feina aquest Nadal?**

A càrrec de Cristina Catarineu  
Assessoria Laboral  
Dimarts 22 de novembre, de 18 a 19.30 h

+ 16 anys

Oh!J

\*Activitats gratuïtes - Cal inscripció prèvia a: [oficinajove@santcugat.cat](mailto:oficinajove@santcugat.cat)



# Oh!FICINA JOVE

## PÍNDOLES\*

### Estudia amb App

A càrrec de Marta Argacha



+ 12 anys

Assessoria Acadèmica  
Dijous 20 d'octubre, de 18 a 19.30 h

### Coneix el Servei de Voluntariat Europeu i com sol·licitar-lo!

A càrrec de Chanine Boots



+ 18 anys

Assessoria de Mobilitat Internacional  
Dijous 10 de novembre, de 19 a 20.30 h

### On trobar feina aquest Nadal?

A càrrec de Cristina Catarineu



+ 16 anys

Assessoria Laboral  
Dijous 17 de novembre, de 19.30 a 21 h

### Fes la teva pròpia beguda energètica

A càrrec de Xavier Vaquero



+ 12 anys

Assessoria sobre Drogues a Joves i Famílies  
Dijous 15 de desembre, de 18 a 20 h

## PÍNDOLES als barris\*

### Si no treballes ni estudies, vine a conèixer el Programa de Garantia Juvenil. T'explicarem què és, quins en són els requisits i com inscriure-s'hi

A càrrec de Roser Adell, impulsora del Programa de Garantia Juvenil



16 - 29 anys

Casal Les Planes  
Dijous 17 de novembre, a les 18 h  
Casal Mira-sol  
Dijous 24 de novembre, a les 18 h

### On trobar feina aquest Nadal?

A càrrec de Cristina Catarineu  
Assessoria Laboral  
Dimarts 22 de novembre, de 18 a 19.30 h  
Casal Les Planes

+ 16 anys

## TALLERS

### Cuina de supervivència amb microones

A càrrec de Manel Guirado  
OHJ01 · Dissabte 8 d'octubre, d'11 a 13.30 h  
Preu: 11€ +5 € material

12 - 16 anys

### Fotoreportatge: aprèn a explicar històries amb fotografia

A càrrec d'Anna Achón  
OHJ02 · Dimecres 19 i 26 d'octubre, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €

12 - 18 anys

### Retrat: surt del selfie i aprèn a fer bons retrats i a dominar la llum

A càrrec d'Anna Achón  
OHJ03 · Dilluns 7 i 14 de novembre, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €

12 - 18 anys

### Cuina de tardor

A càrrec de Manel Guirado  
OHJ04 · Dissabte 26 de novembre, d'11 a 13.30 h  
Preu: 11€ +5 € material

12 - 16 anys

## ALTERNOTÈCA

Servei de préstec de llibres, còmics i material audiovisual enfocats a fer-nos repensar i reflexionar sobre el món en el que vivim

## VIATGETECA

Servei de préstec de guies i revistes de viatge i mapes topogràfics. Tramitació de carnets internacionals: Estudiant i Professor/a (ISIC/ITIC) i Alberguista juvenil, adult i familiar

casal  
torreblanca:



WhatsApp: 667 410 731

www.oficinajove.santcugat.cat

al teu institut  
Oh!J

### Ens trobaràs al teu institut

Aprofita per resoldre els teus dubtes i per apuntar-te a les activitats!

Institut Angeleta Ferrer: dimarts, d'11 a 11.30 h  
Institut Arnaú Cadell: dimecres, de 10 a 10.20 h  
Institut Leonardo da Vinci: dimecres, d'11 a 11.30 h  
Institut Joaquina Pla i Farreras: dijous, d'11 a 11.30 h

**CURSOS I TALLERS**

**Percussió Corporal nivell Iniciació**

Professora: Anna Llobart  
Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
PUA01 · Dimecres de 17.30 a 19 h  
Preu: 90€ · 10 sessions

**Percussió Corporal nivell intermedi avançat**

Professora: Anna Llobart  
Del 5 d'octubre al 21 de desembre  
PUA02 · Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 90€ · 10 sessions



**Entrenem veu**

Professora: Sandra Pujols  
Del 5 d'octubre al 30 de novembre  
PUA03 · Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 120€ · 8 sessions



**Batucada per a joves**

A càrrec de la Batuescola  
Del 7 d'octubre al 16 de desembre  
PUA04 · Divendres de 17.30 a 19 h  
Preu: 30€ · 10 sessions



**Recursos**

**La promoció musical a través de les xarxes socials**

Professora: Isabel Espinosa  
PUA05 · Dimecres 19 d'octubre, de 19 a 21 h  
Gratuït



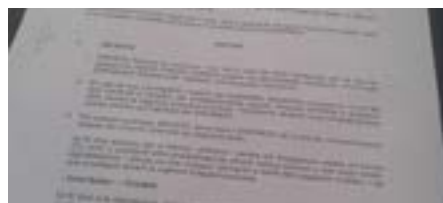
**Els drets de la propietat Intel.lectual**

Professora: Oriol Saltor  
PUA07 · Dimecres 2 de novembre, de 19 a 20.30 h. Gratuït



**Contractes per a músics**

Professora: Oriol Saltor  
PUA09 · Dimecres 16 de novembre, de 19 a 20.30h. Gratuït



**Una discogràfica del segle XXI (xerrada)**

Professora: Salvador Cufí  
PUA10 · Dimarts 22 de novembre, de 19 a 21 h  
Gratuït



**Monogràfics**

**Taller de guitarra "slide"**

Professor: David Solé  
PUA06 · Dimarts 25 d'octubre, de 19 a 21 h. Gratuït



**Taller d'improvissació de guitarra de jazz**

Professor: Guillem Jubany  
PUA08 · Dimecres 9 de novembre, de 18.30 a 20.30 h. Gratuït



**Els secrets de la guitarra acústica de 12 cordes**

Professora: Oriol Saltor  
PUA11 · Dimecres 7 de desembre, de 19 a 21 h  
Gratuït



*\*Cursos subvencionats per La Pua-Oficina Musical*

# Calendari de MONOGRÀFICS

## OCTUBRE

### Aquesta joguina funciona sense piles! (taller per a infants)

Professora: Inge Nown  
Dissabte 8 d'octubre de 11.30 a 13.30h  
Preu: 12 € + € de material  
Centre d'Art Maristany

### Minecraft (per a joves de 7 a 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
Divendres 14 d'octubre, de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït  
Casal Les Planes

### Coreografia de Lindy hop: Shim Sham

A càrrec de Swingcats  
Dissabte 15 d'octubre, de 11.30 a 13.30 h  
Preu: 12 €  
Casal Torrelblanca

### Troba el teu estil en el Lindy hop

A càrrec de Swingcats  
Dissabte 15 d'octubre, de 17 a 20 h  
Preu: 20 €  
Casal Torrelblanca

### Petites reparacions de la bicicleta 1

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dimarts 18 d'octubre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Casino La Floresta

### Reparacions bàsiques de la llar: fontaneria I

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dimarts 18 d'octubre de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït  
Casa de Cultura

### La bicicleta 2 (nivell avançat)

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 20 d'octubre, de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït  
Casal Mira-sol

### Corona de tardor en família

Professora: Elena Galindo  
Divendres, 21 d'octubre de 18 a 20 h  
Preu: 12 €  
Casal Mira-sol

### Il·luminar i fotografiar les nostres obres Capsula formativa per artistes

Professora: Eugènia Ortiz  
Dissabte 22 d'octubre, d'11 a 14h  
Preu: 14 € + € de material  
Centre d'Art Maristany

### Petites reparacions de la bicicleta 2

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dimarts 25 d'octubre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Casino La Floresta

### Reparacions bàsiques de la llar: electricitat I

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible  
Dimarts 25 d'octubre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït  
Casa de Cultura

## NOVEMBRE

### Auditories elèctriques

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 3 de novembre, de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït  
Casal Mira-sol

### Coreografia de Lindy hop: Jitterburg Stroll

A càrrec de Swingcats  
Dissabte 5 de novembre, de 11 a 13.30 h  
Preu: 15 €  
Casal Torrelblanca

### Aeris de Lindy hop: continuació

A càrrec de Swingcats i Fem Lindy  
Dissabte 5 de novembre, de 17.30 a 20 h  
Preu: 17 €  
Casal Torrelblanca

### Com retocar les nostres imatges Capsula formativa per artistes

Professora: Eugènia Ortiz  
Dissabte 12 de novembre, d'11 a 14h  
Preu: 14 € + € de material  
Centre d'Art Maristany

### Costura Creativa 1

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 17 de novembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Casino La Floresta

### Energies renovables

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dimarts 17 de novembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: gratuït  
Casa de Cultura

### Atrapasomnis

Professora: Elena Galindo  
Divendres, 18 de novembre de 18 a 19.30 h  
Preu: 9 €  
Casal Mira-sol

### Costura Creativa 2

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 24 de novembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Casino La Floresta

### Counter Stricke (per a joves majors de 16 anys)

Professor: Javi Pérez  
Divendres 26 de novembre, de 18 a 21 h  
Preu: gratuït  
Casal Les Planes

### Art floral: decora la teva porta

Amb la col·laboració de l'Escola d'Art Floral de Catalunya  
Professora: Elisabet Morató  
Dimarts 29 de novembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: 15 € + 12 € material  
Casa de Cultura

## DESEMBRE

### Art floral: decora la teva taula

Amb la col·laboració de l'Escola d'Art Floral de Catalunya  
Professor: Elisabet Morató  
Dimarts 13 de desembre, de 19.15 a 21.30 h  
Preu: 15 € + 12 € material  
Casa de Cultura

### Guarniments nadalencs amb objectes de reaprofitament

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 15 de desembre, de 17 a 19.30 h  
Preu: gratuït  
Casino La Floresta

### La casa neta: Netegem la llar respectant el medi i la salut

Amb la col·laboració de l'Oficina Sostenible i l'AMB  
Dijous 15 de desembre, de 18 a 20.30 h  
Preu: gratuït  
Casal Mira-sol

### Pintant el Nadal

A càrrec d'Alejandra Tarés  
Dissabte 17 de desembre de 11.30 a 13.30 h  
Preu: 10 € + 3 € material  
Centre d'Art Maristany



## PERÍODE D'INSCRIPCIÓ del 7 al 16 de setembre

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

De dilluns a dijous, de 10 a 14 h i de 17 a 19.30 h  
Divendres, de 10 a 14 h

### Casal de Mira-sol

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h

### Casino La Floresta i Casal Les Planes

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

(\* ) Les inscripcions dels cursos i tallers de Casa Aymat es realitzaran al Centre d'Art Maristany

## FORMES DE PAGAMENT

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

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

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

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

## FUNCIONAMENT DELS CURSOS I TALLERS DE LA XCCP

- Les inscripcions s'han de fer de manera presencial al centre, omplint la butlleta d'inscripció i lliurant-la a l'oficina del centre dins el període d'inscripció establert.
- Les admissions als cursos i als tallers seguiran l'ordre rigorós d'arribada de butlletes d'inscripció. (\*\*)
- En cap cas, es reservaran places per telèfon o per correu electrònic.
- No es considerarà una inscripció del tot resolta fins que se'n faci el pagament.
- Cada curs requereix d'un mínim d'alumnes per realitzar-se.
- En el cas que l'organització anul·li el curs, es retornarà l'import íntegre ingressat als inscrits.
- Cada curs té un màxim d'alumnes previst. La resta d'inscripcions, un cop tancats els grups, passaran a la llista d'espera.
- Si en el moment d'iniciar els cursos no s'ha formalitzat el pagament, s'entendrà que l'alumne/a no hi vol participar. Automàticament, s'admetran les persones de la llista d'espera segons l'ordre de registre.
- Un cop feta la inscripció, en cas de renúncia de la plaça, només es retornarà l'import del curs si les causes són justificables i sempre que es notifiqui abans que finalitzi el període d'inscripció.
- Un cop iniciat el curs, no s'admetran canvis ni es faran devolucions. Tampoc es reservaran places per a propers trimestres.
- 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.
- El dia de la inscripció es farà saber quin material caldrà portar per a aquells cursos en què sigui necessari.

(\*\*) En el cas del barri de Les Planes, el veïnat tindrà preferència en els cursos i tallers proposats al Casal Les Planes respecte de la resta d'usuaris.

## DESCOMPTES

- 20 % famílies nombroses
- 20 % famílies monoparentals
- 10 % T-Jove

*Els descomptes no són acumulables i cal presentar-hi l'acreditació corresponent.*

# Centres Culturals

**casacultura:**



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

**xaletnegre:**



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

**casal  
torreblanca:**



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

**casino  
laforesta:**



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

**casal  
lesplanes:**



Pl. del Coll de la Creu d'en Blau, 7  
08196 Les Planes, Sant Cugat  
Telèfon: 93 583 64 35  
casallesplanes@santcugat.cat

**casal  
mirasol:**



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

**centre d'art  
maristany:**



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

**casaaymat:**

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

centresculturals.santcugat.cat

