

# Cursos i tallers

---

GENER - MARÇ 2020

Inscripcions ONLINE a partir de l'11 de desembre a les 10 h

---



AJUNTAMENT DE  
**SantCugat**

Cultura





## Coneixement

### Parlem d'història de l'art\*

Professora: Laura Llaneli  
 Del 13 de gener al 16 de març  
 CON01 · Dilluns, de 17.45 a 19.15 h  
 Preu: 75 € · 9 sessions + 1 sortida

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

Professora: Gisella Tiberio  
 Del 14 de gener al 24 de març  
 CON02 · Nivell 2 tarda  
 Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
 Del 17 de gener al 20 de març  
 CON03 · Nivell 2 matí  
 Divendres, d'11 a 13 h  
 Del 15 de gener al 18 de març  
 CON04 · Nivell 5 tarda  
 Dimecres, de 18 a 20 h  
 Del 16 de gener al 19 de març  
 CON05 · Nivell 5 matí  
 Dijous, d'11 a 13 h  
 Preu: 85 € · 10 sessions

## Cinearte (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio  
 El 13 i 20 de gener, el 10 i 17 de febrer i el 9 i 16 de març  
 CON06 · Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 77 € · 6 sessions

## Tutto arte solo arte! (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio  
 El 27 de gener, el 24 de febrer i el 23 de març  
 CON07 · Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 45 € · 3 sessions

## L'iconografia Dantesca: le rappresentazioni figurative della Divina Commedia nel corso dei secoli

Professora: Gisella Tiberio  
 El 3 de febrer i el 2 i 30 de març  
 CON08 · Dilluns, de 18 a 20 h  
 Preu: 39 € · 3 sessions

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

Professora: Catherine Gascó  
 Del 14 de gener al 24 de març  
 CON09 · Grup A  
 Dimarts, de 17.30 a 19 h  
 CON10 · Grup B  
 Dimarts, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 70 € · 10 sessions

## Conversations in english\*

Professora: Linda Charlesworth  
 Del 16 de gener al 19 de març  
 CON11 · Intermediate  
 Dijous, de 18 a 19.30 h  
 CON12 · Upper intermediate / advanced  
 Dijous, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 70 € · 10 sessions

## Taller de micro relat. Nivell 1

Professor: Josep Amorós  
 Del 16 de gener al 13 de febrer  
 CON13 · Dijous, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 38 € · 5 sessions

## Taller de micro relat. Nivell 2

Professor: Josep Amorós  
 Del 20 de febrer al 19 de març  
 CON14 · Dijous, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 38 € · 5 sessions

## Grup de lectura: líders pacifistes

Professor: Xavier Garí  
 El 13 i 27 de gener, el 10 i 24 de febrer i el 9 de març  
 CON15 · Dilluns, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

## Tot el que cal saber dels diners

Professors: Óscar Ramírez i Carles Lázaro  
 Del 15 de gener al 12 de febrer  
 CON16 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 38 € · 5 sessions

## Grans novel·les de la literatura moderna i contemporània

Professor: Ricardo Baixeras  
 Del 20 de gener al 24 de febrer  
 CON17 · Dilluns, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 59 € · 6 sessions

## Cultura de la Pau: introducció a la Pau i els conflictes

Professor: Xavier Garí  
 Del 23 de gener al 20 de febrer  
 CON18 · Dijous, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 60 € · 5 sessions

## Humor i filosofia: el riure és una cosa molt seriosa!

Professor: Xavier López  
 Del 26 de febrer al 18 de març  
 CON19 · Dimecres, de 19.30 a 21 h  
 Preu: 30 € · 4 sessions

## El llenguatge simbòlic dels constructors de catedrals

Professor: Jorge Rodriguez  
 Del 27 de febrer al 13 de març  
 CON20 · Dijous, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

## Expressió

## Fotografia digital. Continuació\*

Professor: Marc Quévy  
 Del 13 de gener al 9 de març  
 EXP01 · Dilluns, de 19 a 21 h  
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

## Fotografia digital. Iniciació

Professor: Marc Quévy  
 Del 15 de gener al 4 de març  
 EXP02 · Dimecres, de 19 a 21 h  
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

## Edició de fotografia digital

Professor: Marc Quévy  
 EXP03 · Dissabte 15 de febrer, de 10 a 14 h  
 Preu: 20 € · 1 sessió

## Recursos

## Patronatge i confecció\*

Professores: Bàrbara Zimmermann (matí) i Sílvia Pérez (tarda)  
 Del 13 de gener al 23 de març  
 REC01 · Matí  
 Dilluns, d'11 a 13 h  
 REC02 · Tarda  
 Dilluns, de 17.30 a 19.30 h  
 Preu: 83 € · 10 sessions  
 Aula oberta de costura per als alumnes. Informa-te'n!  
 Matí: dilluns, de 10 a 11 h  
 Vespre: dilluns, de 19.30 a 20.30 h

## Cosim a màquina

Professores: Bea Segura (iniciació) i Sílvia Pérez (continuació)  
 Del 15 de gener al 18 de març  
 REC03 · Iniciació  
 Dimecres, de 17 a 19 h  
 REC04 · Continuació (lliure creació)\*  
 Dimecres, de 19 a 21 h  
 Preu: 90 € · 10 sessions

## Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà  
 Del 16 de gener al 20 de febrer  
 REC05 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h  
 Preu: 60 € · 6 sessions

## Mitja

Professora: Elisenda Sitjà  
 Del 27 de febrer al 2 d'abril  
 REC06 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h  
 Preu: 60 € · 6 sessions

## Informàtica i noves tecnologies

## Informàtica. Continuació\*

Professora: Marisol Rovira  
 Del 13 de gener al 23 de març  
 INF01 · Dilluns, de 9.30 a 11.30 h  
 Preu: 90 € · 10 sessions

## Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 1

Professora: Maria Vancells  
 Del 17 de gener al 14 de febrer  
 INF02 · Grup matí  
 Divendres, de 9.30 a 11.30 h  
 Del 14 de gener al 11 de febrer  
 INF03 · Grup tarda  
 Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 45 € · 5 sessions

### **Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 2**

Professora: Maria Vancells  
Del 21 de febrer al 20 de març  
INF04 · Grup matí  
Divendres, de 9.30 a 11.30 h  
Del 18 de febrer al 24 de març  
INF05 · Grup tarda  
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Excel. Nivell 1**

Professora: Marisol Rovira  
Del 15 de gener al 12 de febrer  
INF06 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Excel. Nivell 2**

Professora: Marisol Rovira  
Del 19 de febrer al 18 de març  
INF07 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Excel. Nivell 3**

Professora: Marisol Rovira  
Del 17 de febrer al 23 de març  
INF08 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Photoshop**

Professora: Marisol Rovira  
Del 13 de gener al 10 de febrer  
INF09 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Aprèn a treballar amb Mailchimp**

Professora: Maria Vancells  
Del 16 de gener al 13 de febrer  
INF10 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Google Analytics**

Professor: Toni López  
Del 16 de gener al 13 de febrer  
INF11 · Dijous, de 20.30 a 22 h  
Preu: 38 € · 5 sessions

### **Treu profit al teu instagram**

Professora: Maria Vancells  
Del 21 de gener a l'11 de febrer  
INF12 · Dimarts, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 20 € · 4 sessions

### **Crea el teu perfil professional amb LinkedIn**

Professora: Maria Vancells  
Del 18 de febrer al 17 de març  
INF13 · Dimarts, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 20 € · 4 sessions

### **Crea la teva botiga online: curs d'E-Commerce 1**

Professora: Maria Vancells  
Del 20 de febrer al 19 de març  
INF14 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 45 € · 5 sessions

### **Posicionament SEO**

Professor: Toni López  
Del 20 de febrer al 19 de març  
INF15 · Dijous, de 20.30 a 22 h  
Preu: 38 € · 5 sessions

### **Benestar i creixement personal**

#### **Massatges per a nadons**

Professora: Marta Hernández  
Del 6 de febrer al 12 de març  
CRE01 · Dijous, d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 54 € · 6 sessions

#### **Eneagrama**

Professora: Liliانا Patricia Aguayo  
Del 13 de gener al 23 de març  
CRE02 · Dilluns, de 19 a 21 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

#### **Programació Neurolingüística (PNL)**

Professora: Liliانا Patricia Aguayo  
Del 15 de gener al 18 de març  
CRE03 · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 100 € · 10 sessions

#### **Feldenkrais\***

Professora: Itziar Fenollar  
Del 7 de gener al 31 de març  
CRE04 · Grup A  
Dimarts, de 10 a 11 h  
Preu: 87 € · 12 sessions  
Del 9 de gener al 2 d'abril  
CRE05 · Grup B  
Dijous, de 10 a 11 h  
CRE06 · Grup C  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 95 € · 13 sessions

### **Taller de Feldenkrais**

Professora: Itziar Fenollar  
Una bona organització a la cadira  
CRE07 · Dissabte 18 de gener, de 10 a 12.30 h

Millora el teu caminar  
CRE08 · Dissabte 1 de febrer, de 10 a 12.30 h

Allibera les articulacions  
CRE09 · Dissabte 15 de febrer, de 10 a 12.30 h

Els peus, un gran suport pel moviment  
CRE10 · Dissabte 7 de març, de 10 a 12.30 h

Els ulls i el coll, una cordial relació  
CRE11 · Dissabte 21 de març, de 10 a 12.30 h  
Preu: 18 €/sessió

### **Pilates\***

Professora: Itziar Fenollar  
Del 13 de gener al 30 de març  
CRE12 · Grup A  
Dilluns, de 8.15 a 9.15 h  
CRE13 · Grup B  
Dilluns, de 9.15 a 10.15 h  
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 7 de gener al 31 de març  
CRE14 · Grup C  
Dimarts, de 9 a 10 h  
Preu: 78 € · 12 sessions

Del 8 de gener a l'1 d'abril  
CRE15 · Grup D  
Dimecres, de 8.15 a 9.15 h  
CRE16 · Grup E  
Dimecres, de 9.15 a 10.15 h  
Preu: 85 € · 13 sessions

Del 9 de gener al 2 d'abril  
CRE17 · Grup F  
Dijous, de 9 a 10 h  
Preu: 85 € · 13 sessions

De 7 de gener al 31 de març  
CRE18 · Grup G  
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
CRE19 · Grup H  
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 78 € · 12 sessions

Del 8 de gener a l'1 d'abril  
CRE20 · Grup I  
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
CRE21 · Grup J  
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
CRE22 · Grup K  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 85 € · 13 sessions

Del 9 de gener al 2 d'abril  
CRE23 · Grup L  
Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 85 € · 13 sessions

### **Monogràfics**

#### **Costura creativa: fes el teu porta entrepans i una tapa de tela reutilitzable per a safates i recipients**

Professora: Txell Lagresa  
MON01 · Dissabte 1 de febrer, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 15 € + 3 € part del material

#### **Enquadernació copta**

Professora: Anna Bustins  
MON02 · Dissabte 15 de febrer, d'11 a 13.30 h  
Preu: 12 € + 10 € material

#### **Decoració de fusta: mixed media**

Professora: Anna Bustins  
MON03 · Dissabte 7 de març, d'11 a 13.30 h  
Preu: 12 € + 10 € material

#### **Costura creativa: fes les teves bosses de la compra reutilitzables**

Professora: Txell Lagresa  
MON04 · Dissabte 14 de març, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 15 € + 3 € part del material



# xaletnegre:

# casal torreblanca:

## Coneixement

### Conversations in english\*

Professora: Linda Charlesworth  
Del 13 de gener al 23 de març  
CON01 · Elementary / Pre-intermediate  
Dilluns, de 17 a 18 h  
Preu: 47 € · 10 sessions  
CON02 · Intermediate  
Dilluns, de 18 a 19.30 h  
CON03 · Upper intermediate / advanced  
Dilluns, de 19.30 a 21 h  
Preu: 70 € · 10 sessions

### Tertúlia en francès

Professora: Catherine Gascó  
El 16 de gener, el 20 de febrer i el 19 de març  
CON04 · Dijous, de 18.30 a 20 h  
Preu: 23 € · 3 sessions

### L'Odissea en italià (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio  
Del 14 de gener al 24 de març  
CON05 · Dimarts, d'11 a 13 h  
Preu: 85 € · 10 sessions

## Benestar i creixement personal

### Meditació

Professora: Núria Rodríguez  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE01 · Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

## Ioga\*

Professora: Núria Rodríguez  
Del 15 de gener al 18 de març  
CRE02 · Grup A  
Dimecres, de 20.45 a 22 h  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE03 · Grup B  
Dijous, de 20.45 a 22 h  
Preu: 63 € · 10 sessions

## Tai Txi i Txi Kung\*

Professora: Maite Fruitós  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE04 · Iniciació 2  
Dijous, de 9 a 10 h  
CRE05 · Avançat  
Dijous, de 10 a 11 h

Professora: Marta Fernández  
Del 13 de gener al 23 de març  
CRE06 · Grup tarda  
Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 65 € · 10 sessions

## Mindfulness

Professora: Anna Coderch  
Del 13 de gener al 23 de març  
CRE07 · Grup matí  
Dilluns, de 9.30 a 11 h  
Preu: 75 € · 10 sessions  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE08 · Introducció  
Dijous, de 19 a 20 h  
CRE09 · Manteniment  
Dijous, de 20 a 21 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

## Cuidem l'esquena\*

Amb la col·laboració de CAVIS  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE10 · Dijous, d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

## Expressió

### Lindy Hop (ball swing)\*

Professors: Aina Vidal i Lluís Calvera  
Del 13 de gener al 23 de març  
EXP01 · Nivell 2 grup A  
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h  
EXP02 · Nivell 2 grup B  
Dilluns, de 20.30 a 21.30 h  
Professors: Anna Bustins i Javi Leal  
Del 17 de gener al 20 de març  
EXP03 · Iniciació  
Divendres, de 18 a 19 h  
EXP04 · Nivell 2 grup C  
Divendres, de 20 a 21 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Jazz steps. Nivell 2\*

Professor: Javi Leal  
Del 17 de gener al 20 de març  
EXP05 · Divendres, de 19 a 20 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

### Teatre! Sortim de la zona de confort

Professor: Francesc Abril  
Del 13 de gener al 23 de març  
EXP06 · Dilluns, de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

### Salsa cubana\*

Professor: Raimond Lahera  
Del 15 de gener al 18 de març  
EXP07 · Avançat  
Dimecres, de 19 a 20 h  
EXP08 · Intermedi  
Dimecres, de 20 a 21 h  
EXP09 · Nivell 2  
Dimecres, de 21 a 22 h  
Preu: 55 € · 10 sessions

## Expressió

### Lindy Hop (ball swing)\*

Professors: Roser Ros i Jose M. Farfán (Mago)  
Del 13 de gener al 23 de març  
EXP01 · Intermedi 1 grup A  
Dilluns, de 18 a 19 h  
EXP02 · Intermedi 2  
Dilluns, de 19 a 20 h  
EXP03 · Avançat  
Dilluns, de 20 a 21 h  
EXP04 · Avançat +  
Dilluns, de 21 a 22 h  
Professors: Laia Campmany i Ibon Doval  
EXP05 · Intermedi 1 grup B  
Dilluns, de 19 a 20 h  
EXP06 · Intermedi avançat  
Dilluns, de 20 a 21 h  
EXP07 · Intermedi 1 grup C  
Dilluns, de 21 a 22 h

Del 14 de gener al 24 de març  
Professors: Anna Serra i Marc Ramos  
EXP08 · Nivell 6  
Dimarts, de 19 a 20 h  
EXP09 · Nivell 4  
Dimarts, de 20 a 21 h

## Del 15 de gener al 18 de març

Professors: Anna Bustins i Laia Casamitjana  
EXP10 · Nivell 5 grup A  
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
EXP11 · Nivell 5 grup B  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Del 17 de gener al 20 de març  
Professors: Laia Campmany i Daniel Murillo  
EXP12 · Nivell 2  
Divendres, de 18 a 19 h  
EXP13 · Intermedi 3  
Divendres, de 20 a 21 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

### Shag. Nivell 5\*

Professors: Lali Sibina i Marc Ramos  
Del 14 de gener al 24 de març  
EXP14 · Dimarts, de 21 a 22 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

## Balboa\*

Professors: Mònica Soto i Marc Andreu  
Del 17 de gener al 20 de març  
EXP15 · Nivell 2 grup A  
Divendres, de 19 a 20 h  
EXP16 · Nivell 2 grup B  
Divendres, de 20 a 21 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

## Dansa africana\*

A càrrec de l'associació Afro Alamuta (música en directe)  
Del 21 de gener al 31 de març  
EXP17 · Nivell mig  
Dimarts, de 20.15 a 22.15 h  
Preu: 120 € · 10 sessions

Del 23 de gener al 26 de març  
EXP18 · Nivell obert A  
Dijous, de 19.15 a 20.45 h  
EXP19 · Nivell obert B  
Dijous, de 20.45 a 22.15 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

## Dansa contemporània\*

Professora: Alba Sanmartí  
Del 22 de gener al 25 de març  
EXP20 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

**Ballades a la plaça:** el 19 de gener, el 16 de febrer (música en directe) i el 15 de març (música en directe) de 12 a 14.30 h. Vine a la plaça de Can Quitèria a gaudir del vermut&swing.

### Zumba\*

Professora: Alba Calero  
De 14 de gener al 24 de març  
EXP21 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
Del 16 de gener al 19 de març  
EXP22 · Grup B  
Dijous, de 20 a 21 h  
EXP23 · Grup C  
Dijous, de 21 a 22 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

### Benestar i creixement personal

#### Meditació\*

Professor: Àlex Yeste  
Del 17 de gener al 20 de març  
CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

#### Kundalini ioga\*

Professor: Àlex Yeste  
Del 15 de gener al 18 de març  
CRE02 · Grup tarda  
Dimecres, de 20.30 a 22 h  
Del 17 de gener al 20 de març  
CRE03 · Grup matí  
Divendres, d'11 a 12.30 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

#### Hatha ioga\*

Professors: Anna Rafanell (grup A, B, C i E) i Àlex Yeste (grup D)  
De 14 de gener al 24 de març  
CRE04 · Grup A  
Dimarts, de 9 a 10.15 h  
CRE05 · Grup B  
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE06 · Grup C  
Dijous, de 9 a 10.15 h  
CRE07 · Grup D  
Dijous, de 17.30 a 18.45 h  
Preu: 63 € · 10 sessions

De 14 de gener al 24 de març  
CRE08 · Grup E  
Dimarts, de 14.15 a 15.15 h  
Preu: 50 € · 10 sessions

#### Ioga per a embarassades

Professora: pendent  
Del 15 de gener al 18 de març  
CRE09 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

#### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Maialen Nabarro  
Del 13 de gener al 10 de febrer  
CRE10 · Grup matí  
Dilluns, de 10 a 11 h  
Del 16 de gener al 13 de febrer  
CRE11 · Grup tarda  
Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 30 € · 5 sessions

#### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Nivell 2

Professora: Maialen Nabarro  
De 17 de febrer al 23 de març  
CRE12 · Grup matí  
Dilluns, de 10 a 11 h  
Del 20 de febrer al 19 de març  
CRE13 · Grup tarda  
Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 30 € · 5 sessions

#### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE14 · Grup matí  
Dijous, de 9.45 a 10.30 h  
CRE15 · Grup tarda\*  
Dijous, de 18.30 a 19.15 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

#### Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professora: Maialen Nabarro  
Del 13 de gener al 10 de febrer  
CRE16 · Dilluns, d'11 a 12 h  
Preu: 35 € · 5 sessions

#### Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro  
Del 16 de gener al 13 de febrer  
CRE17 · Dijous, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 35 € · 5 sessions

#### Esquena saludable\*

Professora: Maialen Nabarro  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE18 · Dijous, d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 60 € · 10 sessions

#### Activitat física suau\*

Professora: Berta Gómez  
De 14 de gener al 24 de març  
CRE19 · Grup A  
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h  
Del 16 de gener al 19 de març  
CRE20 · Grup B  
Dijous, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: 45 € · 10 sessions

### Monogràfics

#### Musicalitat per a lindy hoppers amb música en directe

Professors: Helena Bausells i Francesco Chiarenza  
MON01 · Dissabte 25 de gener, de 17 a 19.30 h  
Preu: 18 €

#### Aprèn la base del jazz steps

Professora: Roser Ros  
MON02 · Dissabte 15 de febrer, d'11.30 a 13.30 h  
Preu: 15 €

#### Dansa africana amb dunduns bàsica. Música en directe

A càrrec d' Afro Alamuta  
MON03 · Dissabte 21 de març, de 17 a 21 h  
Preu: 24 €

#### Tècnica i recursos en posició tancada

Professors: Júlia Huelgas i Edu Torras  
MON04 · Dissabte 28 de març, de 17 a 20 h  
Preu: 23 €



## L'HORT GASTRONÒMIC

Vine a conèixer l'hort del Casal Torreblanca!  
Descobreix les possibilitats que ens donen a la cuina aquests productes ecològics i de proximitat, tot cuinant a l'aula gastronòmica.



## CICLES DE CUINA

### Cuina creativa

#### Cuina d'hivern amb estrella

Professor: Francesc Danés  
**CUI01** · Dilluns 13 de gener, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 17 € material

#### Aperitius creatius

Professor: Josep Vidal  
**CUI02** · Dimecres 15 de gener, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

#### Food experience

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
**CUI03** · Dilluns 3 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 17 € material

#### Cuina catalana amb estrella

Professor: Francesc Danés  
**CUI04** · Dilluns 24 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 17 € material

#### Cuina tradicional i creativa

Professor: Josep Vidal  
 Del 9 al 30 de març  
**CUI05** · Dilluns, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 78 € + 40 € material  
 4 sessions

### Cuina fàcil per a convidats

Professor: Josep Vidal  
**CUI06** · Divendres 13 de març, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Food experience: 2a edició

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
**CUI07** · Dilluns 16 de març, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 17 € material  
*Només per els alumnes que no han fet el primer food experience*

### Cuina tradicional i De mercat

#### Verdures i llegums, carns, peixos, arrossos, fideuàs i pastes\*

Professor: Jean Claude Aranega  
 Del 14 de gener a l'11 de febrer  
**CUI08** · Dimarts, de 19 a 22 h  
 Preu: 83 € + 35 € material  
 5 sessions

#### Guisats pràctics i senzills, plats de xup xup

Professor: Laurier Ngilimana  
**CUI09** · Dilluns 27 de gener, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Cuina de Carnaval

Professor: Jean Claude Aranega  
**CUI10** · Dimarts 18 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Taller de carns

Professor: Jean Claude Aranega  
**CUI11** · Dimarts 25 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Cuina de forn

Professor: Jean Claude Aranega  
**CUI12** · Dimarts 10 de març, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Taller de peixos i guarnicions

Professor: Jean Claude Aranega  
**CUI13** · Dijous 19 de març, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Pa, pastisseria i rebosteria

#### Fes les teves galetes

Professora: Clara Alsina  
**CUI14** · Dissabte 18 de gener, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 5 € material

### Brioixeria creativa: croissants

Professor: David Hernández  
**CUI15** · Dilluns 20 de gener, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 4 € material

### Pastisseria creativa: brownies de te matcha

Professor: David Hernández  
**CUI16** · Divendres 7 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 3 € material

### Pa sense gluten

Professor: Jordi Bosch, de **Mamafermenta**  
**CUI17** · Dijous 20 de febrer, de 18 a 21 h  
 Preu: 15 € + 3 € material

### Postres sense forn

Professora: Clara Alsina  
**CUI18** · Divendres 21 de febrer, de 18 a 21 h  
 Preu: 20 € + 5 € material

### Pa sense gluten amb massa mare

Professor: Jordi Bosch, de **Mamafermenta**  
**CUI19** · Dijous 5 de març, de 18 a 21 h  
 Preu: 15 € + 3 € material

### Pans aromatitzats: pa de cúrcuma amb pipes de carabassa

Professor: David Hernández  
**CUI20** · Dissabte 21 de març, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 4 € material

### Fes la teva mona de Pasqua

Professor: Laurier Ngilimana  
**CUI21** · Dilluns 23 de març, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Cuina saludable

#### Menú saludable amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac  
**CUI22** · Dimecres 22 de gener, de 10.30 a 11.30 h  
 Preu: gratuït

#### Receptes amb productes d'hivern

Professora: Maria Alcolado  
**CUI23** · Divendres 24 de gener, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 20 € + 5 € material

#### Patés i cremes per untar

Professora: Maria Alcolado  
**CUI24** · Divendres 6 de març, de 18.30 a 21.30 h  
 Preu: 20 € + 5 € material

### Cuina temàtica

#### Cuina festiva amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac  
**CUI25** · Dijous 6 de febrer, de 18 a 19 h  
 Preu: gratuït

### Food influencers

Professor: Rafa Antonín @rafuel55  
**CUI26** · Dissabte 8 de febrer, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Platillos amb carxofa

Professor: Manel Guirado  
**CUI27** · Dijous 13 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### El bacallà

Professor: Laurier Ngilimana  
**CUI28** · Dilluns 17 de febrer, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### BBQ & BRASES d'hivern

Professor: Manel Guirado  
**CUI29** · Dissabte 7 de març, de 10.30 a 14 h  
 Preu: 23 € + 15 € material





### Arrossos d'hivern

Professor: Manel Guirado  
CUI30 · Dissabte 14 de març, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Menú complet amb robot de cuina

Professora: Belén Albiac  
CUI31 · Dimecres 18 de març, de 10.30 a 11.30 h  
Preu: gratuït

### Ens mengem el món

#### Izakaya, les tapes japoneses

Professora: Camila Loew  
CUI32 · Divendres 17 de gener, de 18 a 21 h  
Preu: 20 € + 12 € material

#### Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado  
CUI33 · Divendres 31 de gener, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

#### Esmorzars del món

Professora: Camila Loew  
CUI34 · Dissabte 15 de febrer, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### La connexió Nikkei: sashimi, ceviches i tiraditos

Professor: Manel Guirado  
CUI35 · Divendres 28 de febrer, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 15 € material

### Cuina ràpida japonesa

Professora: Camila Loew  
CUI36 · Divendres 20 de març, de 18 a 21 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Vins, cerveses i maridatges

#### Tast de vins: els vins de la península ibèrica: regions de l'Ebre

Professor: Manel Guirado  
Del 29 de gener al 19 de febrer  
CUI37 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 40 € + 25 € material  
4 sessions  
Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals

Rioja: tradició i modernitat  
CUI38 · 29 de gener  
Preu: 12 € + 10 € material

Navarra: el Cantàbric i els Pirineus amb ànima mediterrània  
CUI39 · 5 de febrer  
Preu: 12 € + 10 € material

Les DO de l'Ebre Aragonès: Campo de Borja, Carinyena i Calatayud  
CUI40 · 12 de febrer  
Preu: 12 € + 10 € material  
El Matarranya: garnatxes i carinyenes de la Franja  
CUI41 · 19 de febrer  
Preu: 12 € + 10 € material

### Maridatges BBB "Bueno, bonito y barato"

Professor: Manel Guirado  
Del 26 de febrer al 18 de març  
CUI42 · Dimecres, de 19.30 a 21.30 h  
Preu: 40 € + 40 € material  
4 sessions  
Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals

Maridatge amb sushi  
CUI43 · 26 de febrer  
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb Jerez, Madeira i Oporto. Els vins d'estil anglès  
CUI44 · 4 de març  
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb fastfood  
CUI45 · 11 de març  
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb cuina de Quaresma  
CUI46 · 18 de març  
Preu: 13 € + 12 € material

### Maridatge d'hivern

Professor: Manel Guirado  
CUI47 · Dijous 16 de gener, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 16 € material

### Maridatge amb formatges i cerveses artesanes

Professor: Kike Ojanguren  
CUI48 · Dimecres 22 de gener, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Maridatge amb formatges i vins

Professor: Kike Ojanguren  
CUI49 · Dijous 27 de febrer, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Maridatge amb formatges i sidres

Professor: Kike Ojanguren  
CUI50 · Dijous 12 de març, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 12 € material

### Tallers familiars

#### Esmorzars sans i saludables

Professora: Sol Peñafiel  
CUI52 · Dissabte 18 de gener, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 17 € + 6 € material

#### "Snacks" de mig matí i mitja tarda

Professora: Sol Peñafiel  
CUI53 · Dissabte 15 de febrer, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 17 € + 6 € material

#### I de postres sempre fruita

Professora: Sol Peñafiel  
CUI54 · Dissabte 21 de març, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 17 € + 6 € material

### Del l'hort al plat

#### Cuina de temporada amb productes de l'hort

Professor: Jean Claude Aranega  
CUI55 · Dijous 30 de gener, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 10 € material

#### Cuina de Quaresma

Professor: Jean Claude Aranega  
CUI56 · Dimarts 17 de març, de 19 a 22 h  
Preu: 20 € + 10 € material

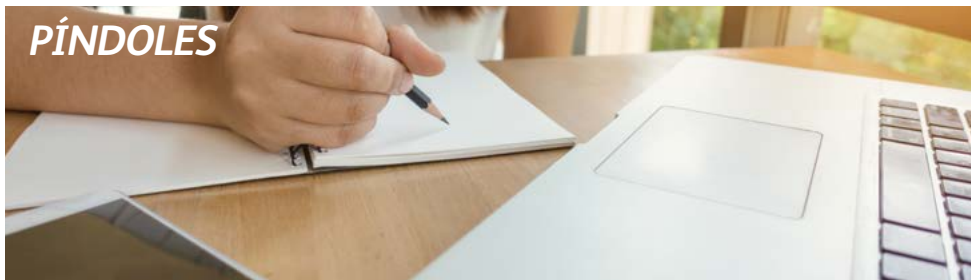
### Tast de vins solidaris

#### Tast de vins solidari amb el celler Rendé Masdeu: vi de fang

A càrrec de Mariona Rendé i Manel Guirado  
CUI51 · Divendres 14 de febrer, a partir de les 19 h  
Preu: 25 €  
Es farà al Vilab  
Tots els ingressos aniran destinats a la Bodega Rendé Masdeu, afectada per la riudes de l'Espluda de Francolí.

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





## PÍNDOLES

### Enganxa't a la comunicació assertiva

A càrrec de Clara Figueras  
Assessoria d'Orientació Personal  
OHJ01 · Dijous 12 de març, de 17.30 a 19 h

### Camps de treball: tota la info al teu abast!

A càrrec de Chanine Boots  
Assessoria de Mobilitat Internacional  
OHJ02 · Dimarts 19 de febrer, de 17.30 a 19 h

Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia a [oficinajove.santcugat.cat](http://oficinajove.santcugat.cat)



## TALLERS

### Hip hop i danses urbanes IV

A càrrec de Sílvia Barón de The Basement Crew  
Del 7 de febrer al 13 de març  
OHJ03 · Divendres, de 17 a 19 h  
Preu: 36 € · 6 sessions

### KPOP

A càrrec d'Iñaki de Erasquin  
Del 7 de febrer al 13 de març  
OHJ04 · Divendres, de 17 a 19 h  
Preu: 36 € · 6 sessions

### Crea el teu mini àlbum per fotografies instantànies i altres!

A càrrec d'Arquitectura del libro amb Jes Casanova  
Del 17 al 31 de gener  
CA34 · Divendres de 17.30 a 20 h  
Preu: 38 € + 12 € material (material gratuït per a joves de 12 a 25 anys) · 3 sessions  
Aquest curs es realitza a la Casa Aymat



## COOL FRIDAYS

### MÚSICA

#### Gravem una cançó de Trap!

A càrrec de Giovanni P.Liotta  
OHJ05 · Divendres 7 de febrer, de 17 a 20 h  
Col·labora la Pua-Oficina Musical

### CUINA

#### Elaborem healthy bowls

A càrrec de Zahra Nassir  
OHJ06 · Divendres 13 de març, de 17 a 19 h

### EXPRESSIÓ

#### Arts marcials de diàleg

A càrrec de The Martial Dance  
OHJ07 · Divendres 31 de gener, de 17 a 20 h

Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia a [oficinajove.santcugat.cat](http://oficinajove.santcugat.cat)



## PARLEM-NE: ORIENTACIÓ ACADÈMICA

### Xerrades adreçades a joves de 16 a 25 anys

#### La meua ubicació. On sóc i cap a on vaig com a estudiant

A càrrec de Carles Andreu  
Assessoria Acadèmica  
OHJ08 · Dilluns 27 de gener, de 17 a 18.30 h  
Preu: gratuït

#### Com vivim els exàmens? Aprèn a afrontar-los amb calma

A càrrec de Marta Bonilla  
Psicòloga especialista en mindfulness i gestió de l'estrès  
OHJ09 · Dissabtes quinzenals de 18 de gener al 21 de març, de 10 a 11.30 h  
Preu: 75 € · 5 sessions

### Xerrades adreçades a pares, mares, tutors/es i professionals

#### Caminem junts. Com acompanyar als nostres fills/es en l'orientació vocacional

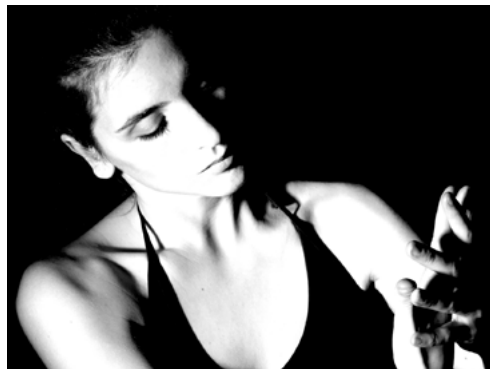
A càrrec de Carles Andreu  
Assessoria Acadèmica  
OHJ10 · Dimecres 19 de febrer, de 18 a 19.30 h  
Preu: gratuït



## CURSOS

### **Percussió corporal. Iniciació**

Professora: Anna Llombart  
Del 13 de gener al 16 de març  
PUA01 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 50 € · 10 sessions



### **Escola del ritme**

A càrrec de: La Batuescola  
Del 15 de gener al 18 de març  
PUA02 · Dimecres, de 20 a 21.30 h  
Preu: 70 € · 10 sessions\*

\*Inclòu taller "Iniciació al caixaó" amb Nan Mercader i "Orquestra ReuSònica" amb Rocco Papia



## TALLERS

### **Guitarra flamenca: por alegrías**

Professor: Roger Sabartés  
PUA03 · Dilluns 27 de gener, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €

### **Guitarra flamenca: por tangos**

Professor: Roger Sabartés  
PUA04 · Dilluns 3 de febrer, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €



### **Improvisació instrumental en funk, hip hop i música urbana**

Professor: Marc Gibert  
PUA05 · Dimarts 18 de febrer, de 18 a 20 h  
Preu: 12 €



### **Iniciació al caixaó**

Professor: Nan Mercader  
PUA06 · Dimecres 19 de febrer, de 20 a 21.30 h  
Preu: 15 €



### **Mesclant amb la Midas Heritage D96**

Professor: Josep M<sup>a</sup> Riera  
Del 9 al 10 de març  
PUA07 · Dimarts i dimecres, de 9 a 14 h  
Preu: 45 € · 2 sessions



### **Orquestra ReuSònica**

Professor: Rocco Papia  
PUA08 · Dimecres 11 de març, de 20 a 21.30 h  
Preu: 15 €



## XERRADES

### **Autoedita't: eines i recursos per afrontar una autoedició**

A càrrec de: David Mullor  
PUA09 · Dimecres 12 de febrer, de 18 a 20 h  
Preu: gratuït



## TALLER JOVE

### **Gravem una cançó de trap!**

A càrrec de: Giovanni P.Liotta  
OJH05 · Divendres 7 de febrer, de 17 a 20 h  
Preu: gratuït  
Organitza Oficina Jove



## Art. Creació, coneixement i aprenentatge

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

Professor: Marc Badia  
Del 13 de gener al 23 de març  
ART01 · Dilluns, de 10 a 13 h  
Preu: 139 € · 10 sessions

### Sumi-E contemporani. Pintura Zen\*

Professora: Anna M<sup>a</sup> Llagostera  
Del 3 de febrer al 23 de març  
ART02 · Dilluns, de 18 a 20.30 h  
Preu: 103 € + 18 € material · 7 sessions

### Dibuix i color\*

Professora: Maria Roldán  
Del 14 de gener al 24 de març  
ART03 · Dimarts, de 10 a 13 h  
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass el 25 de febrer a càrrec de **Vince van Geffen**

### Taller d'expressió pictòrica\*

Professor: Alejandro Martín  
Del 14 de gener al 24 de març  
ART04 · Dimarts, de 18 a 21 h  
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass el 24 de març a càrrec de **Nele Urbanowicz**

### Laboratori del Llibre: Art, llibre i objecte. Taller d'enquadernació

Professora: Nele Urbanowicz  
Del 22 de gener al 25 de març  
ART05 · Dimecres, de 10 a 12 h  
Preu: 103 € + 6 € material · 10 sessions

### La risa dibujada. Taller d'humor gràfic i caricatura

Professor: Pedro Espinosa  
Del 15 de gener al 18 de març  
ART06 · Dimecres, de 18 a 20 h  
Preu: 103 € · 10 sessions

### Figura humana amb model. Processos i metodologies alternatives per abordar el dibuix\*

Professor: Pedro Espinosa  
Del 16 de gener al 19 de març  
ART07 · Dijous, de 10 a 13 h  
Preu: 139 € + 38 € cost model  
9 sessions + Masterclass el 20 de febrer a càrrec de **Tito Inchaurrede**

### Inspiració!. El món de l'art com a font d'idees\*

Professor: Vince van Geffen  
Del 30 de gener al 27 de febrer  
ART08 · Dijous, de 18 a 21 h  
Preu: 79 € · 5 sessions

### Caminar com a pràctica estètica: accions, itineraris, rutes i passejades. Noves estratègies dels artistes contemporanis

Professora: Helena Rotés  
Del 5 al 26 de març  
ART09 · Dijous, de 18 a 20 h  
Preu: 51 € · 4 sessions

### Procediments pictòrics. La mirada porosa\*

Professora: Alejandra Atarés  
Del 17 de gener al 20 de març  
ART10 · Divendres, de 10 a 13 h  
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass el 25 de gener a càrrec de **Alexia Garriga**

### Espai obert de creació. Window: Viure l'art amb tots els sentits

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws  
Del 17 de gener al 27 de març  
ART11 · Divendres, de 18 a 20 h · 11 sessions  
Cost per sessió: 3 € de material  
Cal inscripció prèvia / Aforament limitat

## Activitats familiars

### ART en família. Garlanda de vaixells d'origami

A càrrec d'Arquitectura del libro amb Jes Casanova  
ART12 · Dissabte 22 de febrer, d' 11 a 13 h  
Preu: 4 € en concepte de material.  
Preu per inscrit, infant o adult

### Activisme creatiu i guerrilles narratives\*\*

A càrrec de Kevin Buckland  
ART13 · Dissabte 25 de gener, d'11 a 14 h  
Preu: gratuït

### Paisatges copròfags i com viure-hi feliç\*\*

A càrrec de Sergi Selvas  
ART14 · Dissabte 1 de febrer, d'11 a 14 h  
Preu: gratuït

### L'agarietat\*\*

A càrrec de Perejaume, artista, i Christian Alonso, comissari  
ART15 · Dissabte 8 de febrer, d'11 a 14 h  
Preu: gratuït

\*\*Taller en el marc de l'exposició *Politiques del sòl, a cura de Christian Alonso, projecte seleccionat a la Convocatòria Projectes Curatorials d'Art contemporani 2019*

## Masterclass

(Sense cost addicional per als alumnes del Centre d'Art Maristany i Casa Aymat. Preu per a no alumnes: 12 € per masterclass)

### Dibuixar el temps, crear realitats

A càrrec d'Alexia Garriga  
Divendres 24 de gener, de 10 a 13 h

### La figura humana a l'espai

A càrrec de Tito Inchaurrede  
Dijous 20 de febrer, de 10 a 13 h

### Aprofundir en el color

A càrrec de Vince van Geffen  
Dimarts 25 de febrer, de 10 a 13 h

### Portfolis i àlbums d'artista: Com crear un llibre artesanal a partir dels teus dibuixos i pintures

A càrrec de Nele Urbanowicz  
Dimarts 24 de març, de 18 a 21 h





## Art. Creació, coneixement i aprenentatge

### Escultura\*\*

Professor: Pere Borrat  
**Del 14 de gener al 24 de març**  
 CA01 · Grup A  
 Dimarts, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 9 sessions +  
 Masterclass l'11 de febrer a càrrec  
 d'**Ayelen Peressini**

**Del 15 de gener al 18 de març**  
 CA02 · Grup B  
 Dimecres, de 17 a 20 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

**Del 16 de gener al 19 de març**  
 CA03 · Grup C  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

### Positiu-negatiu. Motlles i tècniques de reproducció

Professora: Ayelen Peressini  
**Del 13 de gener al 23 de març**  
 CA04 · Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 180 € + 55 € material  
 10 sessions

### Espai modelat\*\*

Professora: Maria Roldán  
**Del 15 de gener al 18 de març**  
 CA05 · Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 10 sessions

### Iniciació a la ceràmica\*\*

Professora: Lola Gratacós  
**Del 14 de gener al 24 de març**  
 CA06 · Grup A  
 Dimarts, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 16 € material \*  
 10 sessions

Professora: Sandra Rubio  
**Del 14 de gener al 24 de març**  
 CA07 · Grup B  
 Dimarts, de 18 a 21 h  
 Preu: 139 € + 16 € material\*  
 10 sessions

Professora: Ana Rosenzweig  
**Del 18 de gener al 20 de març**  
 CA08 · Grup C  
 Divendres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 16 € de material\*  
 10 sessions

### Ceràmica\*\*

Professora: Lola Gratacós  
**Del 13 de gener al 23 de març**  
 CA08 · Grup A  
 Dilluns, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 16 € de material \*  
 9 sessions + Masterclass el 24 de  
 febrer a càrrec de **Júlia Sangés**

**Del 15 de gener al 18 de març**  
 CA09 · Grup C  
 Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 16 € material \*  
 10 sessions

**Del 16 de gener al 19 de març**  
 CA10 · Grup E  
 Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 16 € material \*  
 10 sessions

Professora: Sandra Rubio  
**Del 13 de gener al 23 de març**  
 CA11 · Grup B  
 Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 139 € + 16 € de material \*  
 9 sessions + Masterclass el 16 de  
 març a càrrec de **Júlia Sangés**

**Del 15 de gener al 18 de març**  
 CA12 · Grup D  
 Dimecres, de 17 a 20 h  
 Preu: 139 € + 16 € material \*  
 10 sessions

**Del 16 de gener al 19 de març**  
 CA13 · Grup F  
 Dijous, de 18 a 21 h  
 Preu: 139 € + 16 € material \*  
 10 sessions

### Gravat en relleu. Linograt I

Professora: Neus Colet  
**Del 16 de gener al 13 de febrer**  
 CA14 · Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 90 € + 10 € material  
 5 sessions

### Gravat en relleu. Linograt II

Professora: Neus Colet  
**Del 20 de febrer al 19 de març**  
 CA15 · Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 90 € + 10 € material  
 5 sessions

### Gravat. Vernís tou I

Professora: Neus Colet  
**Del 10 de febrer al 24 de febrer**  
 CA16 · Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 54 € + 10 € material  
 3 sessions

### Gravat. Vernís tou II

Professora: Neus Colet  
**Del 9 al 23 de març**  
 CA17 · Dilluns, de 18 a 21 h  
 Preu: 54 € + 10 € material  
 3 sessions

### Tapis\*\*

Professors: Paco Minuesa/  
 Queralt Illa  
**Del 14 de gener al 24 de març**  
 CA18 · Dimarts, de 10 a 13 h  
**Del 16 de gener al 19 de març**  
 CA19 · Dijous, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € + 10 € material  
 10 sessions  
*Possibilitat d'inscriure's un o dos dies per setmana*

### Tapis: punts i textures

Professora: Queralt Illa  
**Del 30 de gener al 13 de febrer**  
 CA20 · Dijous, de 17.30 a 20.30 h  
 Preu: 41 € + 5 € material  
 3 sessions

### Joieria tèxtil\*\*

Professora: Chiqui Martín  
**Del 3 de febrer al 23 de març**  
 CA21 · Dilluns, de 10 a 13 h  
**Del 13 de gener al 24 de febrer**  
 CA22 · Dilluns, de 17 a 20 h  
 Preu: 130 € + 10 € material  
 7 sessions

### Joieria tèxtil. Seda\*\*

Professora: Chiqui Martín  
**Del 15 de gener al 26 de febrer**  
 CA23 · Dimecres, de 10 a 13 h  
 Preu: 130 € + 10 € material  
 7 sessions

### Dibuix i pintura

### Llenguatge entre l'aigua i el paper\*\*

Professora: Alejandra Atarés  
**Del 13 de gener al 23 de març**  
 CA24 · Dilluns, de 10 a 13 h  
 Preu: 139 € · 9 sessions +  
 Masterclass el 9 de març a càrrec  
 de **Nele Urbanowicz**

### Sumi-E pintura zen. Tècnica oriental tinta xinesa\*\*

Professora: Anna Maria Llagostera  
**Del 5 de febrer al 18 de març**  
 CA25 · Dimecres, de 10 a 12.30 h  
 Preu: 104 € + 18 € material  
 7 sessions

### Painting time in english\*\*

Professor: Michael Lawton  
**Del 18 de gener al 22 de febrer**  
 CA26 · Dissabte, de 10.30 a  
 13.30 h  
 Preu: 90 € · 6 sessions

### Activitats familiars

### ART en família. Llibretes i/o contenidors amb tetrabric. Zero waste!

A càrrec d'Arquitectura del llibro  
 amb Jes Casanova  
**CA27** · Dissabte 25 de gener,  
 d'11 a 13 h  
 Preu: 4 € material  
*Preu per inscrit, infant o adult*

### ART en família. Escultures voladores. Dissenya el teu propi estel (de roba)!

A càrrec de Júlia Calvo  
**CA28** · Dissabte 21 de març,  
 de 10.30 a 13 h  
 Preu: 10 € material  
*Preu per inscrit, infant o adult*

### Activitats per a joves

### Crea el teu mini àlbum per fotografies instantànies i altres!

A càrrec d'Arquitectura del llibro  
 amb Jes Casanova  
**Del 17 al 31 de gener**  
 CA29 · Divendres de 17.30 a 20 h  
 Preu: 38 € + 12 € material  
 (material gratuït per a joves de 12  
 a 25 anys) · 3 sessions

## Monogràfics

### Receptari il·lustrat

Professor: Alejandro Martín  
CA30 · Dimecres 22 i 29 de gener, de 10 a 13 h  
Preu: 36 € · 2 sessions

### Ceràmica. Tècnica decorativa de la corda seca

Professora: Jessica Garcia  
CA31 · Dissabtes 8 i 15 de febrer, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 36 € + 10 € material · 2 sessions

### Joieria tèxtil. Disseny i construcció d'un collaret tubular

Professora: Chiqui Martín  
CA32 · Dissabte 15 de febrer, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 21 € + 4 € material

### Joieria tèxtil. Disseny i construcció de polseres de punt

Professora: Chiqui Martín  
CA33 · Dissabte 14 de març, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 21 € + 4 € material

### Instal·lacions, formes i espai

Professora: Ayelen Peressini  
Del 14 al 28 de març  
CA34 · Dissabte, de 10 a 13 h  
Preu: 63 € + 25 € material · 3 sessions

### Collage: la intenció i la implicació a través del paper i el tèxtil

Professora: Chiqui Martín  
CA35 · Dissabte 28 de març, de 10.30 a 13.30 h  
Preu: 21 € + 4 € material

## Masterclass

(Sense cost addicional per als alumnes del Centre d'Art Maristany i Casa Aymat. Preu per a no alumnes: 12 € per masterclass)

### Espai i gestos materials

A càrrec d'Ayelen Peressini  
Dimarts 11 de febrer, de 10 a 13 h

### Ceràmica Rifenya, a l'estil de les terrisseres del Rif

A càrrec de Júlia Sangés  
Dilluns 24 de febrer, de 10 a 13 h  
Dilluns 16 de març, de 18 a 21 h

### Portfolis i àlbums d'artista: Com crear un llibre artesanal a partir dels teus dibuixos i pintures

A càrrec de Nele Urbanowicz  
Dilluns 9 de març, de 10 a 13 h



casal  
mirasol:

## Coneixements

### Conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen  
Del 8 de gener al 25 de març  
MC01 · Grup A  
Dimecres, de 18 a 19 h  
MC02 · Grup B  
Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: 84 € · 12 sessions

### Conversa en francès. Intermedi

Professora: Catherine Rossier  
Del 9 de gener al 26 de març  
MC03 · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 84 € · 12 sessions

## Expressió

### Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons  
Del 7 de gener al 24 de març  
ME01 · Grup A  
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 132 € · 11 sessions  
Del 8 de gener al 25 de març  
ME02 · Grup B  
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 144 € · 12 sessions

### Lindy hop

Professors: Raluca M. Gaidau i Sergiy Shmat  
Del 13 de gener al 30 de març  
ME03 · Intermedi  
Dilluns, de 19 a 20 h  
ME04 · Iniciació  
Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 72 € · 11 sessions

### Balls de saló

Professors: Carme Oliver i Eugenio Martínez  
Del 8 de gener al 4 de març  
ME05 · Iniciació  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
ME06 · Avançat  
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 72 € · 9 sessions

### Zumba

Professora: Carla Bustamante  
Del 7 de gener al 24 de març  
ME07 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
ME08 · Grup B  
Dimarts, de 20 a 21 h  
ME09 · Grup C  
Dimarts, de 21 a 22 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

Del 8 de gener al 25 de març  
ME10 · Grup D  
Dimecres, de 20 a 21 h  
ME11 · Grup E  
Dimecres, de 21 a 22 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

### Zumba't

Professora: Ana E. Rodríguez  
Del 8 de gener al 25 de març  
ME12 · Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

### Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs  
Del 7 de gener al 24 de març  
ME13 · Intermedi A  
Dimarts, de 18 a 19 h  
Preu: 66 € · 11 sessions  
Del 9 de gener al 26 de març  
ME14 · Intermedi B  
Dijous, de 17.45 a 19 h  
Preu: 90 € · 12 sessions  
Del 10 de gener al 27 de març  
ME15 · Intermedi C  
Divendres, de 18 a 19.45 h  
Preu: 126 € · 12 sessions

\*Inclou material i servei de forn

\*\* Matricula preferent per als antics alumnes



## Sevillanes

Professora: Alba Cayuela

Del 13 de gener al 30 de març  
ME16 · Continuació A  
Dilluns, de 21 a 22 h

Del 7 de gener al 24 de març  
ME17 · Continuació B  
Dimarts, de 10 a 11 h  
ME18 · Iniciació  
Dimarts, d'11 a 12 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

## Latin dance

Professora: Sara Orriols

Del 27 de gener al 23 de març  
ME19 · Dilluns, de 18 a 19 h  
Preu: 48 € · 8 sessions

## Country

Professora: Àngels Lalinde

Del 9 de gener al 26 de març  
ME20 · Grup A  
Dijous, de 16.45 a 17.45 h  
Del 10 de gener al 27 de març  
ME21 · Grup B  
Divendres, de 19 a 20 h  
Preu: 60 € · 12 sessions

## Formació musical

### Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López

Del 7 de gener al 30 de març  
MF01 · Horari a convenir, tardes  
de 19 a 22 h o dimecres matí  
Preu:  
Dilluns i dimarts  
179 € · 11 sessions  
Dimecres, dijous i divendres  
195 € · 12 sessions

### Taller de guitarra (1 hora amb 3 alumnes)

Professor: Paco López

Del 7 de gener al 30 de març  
MF02 · Horari a convenir, tardes  
de 19 a 22 h o dimecres matí  
Preu:  
Dilluns i dimarts  
119 € · 11 sessions  
Dimecres, dijous i divendres  
130 € · 12 sessions

### Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas

Del 7 de gener al 30 de març  
MF03 · Horari a convenir  
Preu:  
Dilluns i dimarts  
179 € · 11 sessions  
Dimecres, dijous i divendres  
195 € · 12 sessions

### Classes individuals de tècniques de cant

Professora: Alba Cayuela

Del 7 de gener al 30 de març  
MF04 · Horari a convenir, entre  
dilluns tarda i dimarts matí  
Preu:  
30 min 179 € · 11 sessions  
45 min 268 € · 11 sessions

## Recursos

### Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo

Del 13 de gener al 30 de març  
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 7 de gener al 24 de març  
MR04 · Grup D  
Dimarts, de 10 a 12 h  
MR05 · Grup E  
Dimarts, de 12 a 14 h  
Preu: 110 € + 10 € material  
11 sessions

Del 9 de gener al 26 de març  
MR06 · Grup F  
Dijous, de 10 a 13 h  
Preu: 180 € + 10 € material  
12 sessions

### Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo

Del 13 de gener al 30 de març  
MR07 · Dilluns, de 9 a 12 h  
Preu: 165 € + 10 € material  
11 sessions

### Cosir a màquina

Professora: Marina Díaz

Del 13 de gener al 30 de març  
MR08 · Iniciació  
Dilluns, de 17.30 a 19 h  
MR09 · Continuació  
Dilluns, de 19 a 20.30 h  
Preu: 99 € · 11 sessions

## Costura i patronatge

Professora: Marina Díaz

Del 8 de gener al 25 de març  
MR10 · Grup A  
Dimecres, de 10 a 12 h  
MR11 · Grup B  
Dimecres, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 144 € · 12 sessions

## Curs de fotografia pràctica

Professor: Sergi Oriola

Del 8 de gener al 25 de març  
MR12 · Continuació  
Dimecres, de 19.30 a 20.45 h  
MR13 · Iniciació  
Dimecres, de 20.45 a 22 h  
Preu: 90 € · 12 sessions

## Taller d'enquadernació i papereria

Professora: Jes Casanova

Del 8 de gener al 25 de març  
MR14 · Dimecres, de 18 a 20 h  
Preu: 144 € + 20 € material  
12 sessions

## Rituals de bellesa amb olis essencials i vegetals

Professora: Annick Vanhollenbeke  
MR15 · Dimecres 11 de març,  
de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 10 € + 8 € material  
1 sessió

## Benestar i creixement personal

### Ioga

Professora: Catherine Rossier

Del 7 de gener al 24 de març  
MP01 · Grup A  
Dimarts, de 10 a 11.15 h  
MP02 · Grup B  
Dimarts, de 19 a 20.15 h  
MP03 · Grup C  
Dimarts, de 20.15 a 21.30 h  
Preu: 69 € · 11 sessions

Del 9 de gener al 26 de març

MP04 · Grup D  
Dijous, de 10 a 11.15 h  
MP05 · Grup E  
Dijous, de 19 a 20.15 h  
MP06 · Grup F  
Dijous, de 20.15 a 21.30 h  
Preu: 75 € · 12 sessions

## Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens

Del 13 de gener al 30 de març  
MP07 · Grup A  
Dilluns, de 10 a 11 h  
MP08 · Grup B  
Dilluns, d'11 a 12 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

Del 8 de gener al 25 de març  
MP09 · Grup C  
Dimecres, de 10 a 11 h  
MP10 · Grup D  
Dimecres, d'11 a 12 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

## Pilates

Professora: Patricia Bedós

Del 13 de gener al 30 de març  
MP11 · Grup A  
Dilluns, de 19 a 20 h  
MP12 · Grup B  
Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

Del 9 de gener al 26 de març

MP13 · Grup C  
Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
MP14 · Grup D  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
MP15 · Grup E  
Dijous, de 20.30 a 21.30 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

## Pilates fitball

Professora: Patricia Bedós

Del 7 de gener al 24 de març  
MP16 · Grup A  
Dimarts, de 12 a 13 h  
Preu: 66 € · 11 sessions  
Del 9 de gener al 26 de març  
MP17 · Grup B  
Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

## Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia

Del 7 de gener al 24 de març  
MP18 · Grup A  
Dimarts, d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 66 € · 11 sessions  
Del 8 de gener al 25 de març  
MP19 · Grup B  
Dimecres, de 19 a 20 h  
MP20 · Grup C  
Dimecres, de 20 a 21 h  
MP21 · Grup D  
Dimecres, de 21 a 22 h  
Del 9 de gener al 26 de març  
MP22 · Grup E  
Dijous, d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

## Meditació

Professora: Virginia Tarín

Del 13 de gener al 30 de març  
MP23 · Grup A  
Dilluns, de 20.15 a 21.30 h  
Del 7 de gener al 24 de març  
MP24 · Grup B  
Dimarts, de 17.45 a 19 h  
Preu: 83 € · 11 sessions

### **Autodefensa per a dones**

Professora: Amanda Nevado  
Del 13 de gener al 30 de març  
MP25 · Dilluns, de 19 a 20.15 h  
Preu: 69 € · 11 sessions

### **Autodefensa per a noies. A partir de 12 anys**

Professora: Amanda Nevado  
Del 8 de gener al 25 de març  
MP26 · Dimecres, de 18 a 19.15 h  
Preu: 75 € · 12 sessions

## **Infància i joventut**

### **Guitarra (1 hora amb 3 alumnes)**

Professor: Paco López  
Del 8 de gener al 3 d'abril  
MI01 · De 8 a 14 anys  
De dilluns a divendres, de 17 a 18 h o de 18 a 19 h  
Preu:  
Dilluns i dimarts  
119 € · 11 sessions  
Dimecres, dijous i divendres  
141 € · 13 sessions

### **Piano (1 hora amb 3 alumnes)**

Professora: Carme Mas  
Del 8 de gener al 3 d'abril  
MI02 · De 6 a 14 anys  
Horaris a convenir  
Preu:  
Dilluns i dimarts  
119 € · 11 sessions  
Dimecres, dijous i divendres  
141 € · 13 sessions

### **Ballet clàssic**

Professora: Montse Pallàs  
Del 13 de gener al 30 de març  
MI03 · Nascuts 2009 i 2010  
Dilluns, de 18 a 19 h  
Del 14 de gener al 31 de març  
MI04 · Nascuts 2011  
Dimarts, de 17 a 18 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

Del 8 de gener a l'1 d'abril  
MI05 · Nascuts 2013-2014  
Dimecres, de 17 a 18 h  
MI06 · Nascuts 2007 i 2008  
Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 78 € · 13 sessions

### **Ball coreogràfic**

Professora: Sara Orriols  
Del 13 de gener al 30 de març  
MI07 · Iniciació  
Dilluns, de 17 a 18 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### **Plàstica**

Professora: Núria Castelleiro  
Del 8 de gener a l'1 d'abril  
MI08 · De 6 a 12 anys  
Dimecres, de 17 a 18 h  
Del 9 de gener al 2 d'abril  
MI09 · De 6 a 12 anys  
Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 65 € + 5 € material  
13 sessions

## **Familiar**

### **Ioga per embarassades. Gener i febrer**

Professora: Anna Santos  
Del 9 de gener al 13 de febrer  
MF01 · Dijous, de 10 a 11.30 h  
Preu: 63 € · 6 sessions

### **Ioga per embarassades. Febrer i març**

Professora: Anna Santos  
Del 20 de febrer al 26 de març  
MF02 · Dijous, de 10 a 11.30 h  
Preu: 63 € · 6 sessions

### **Ioga amb nadons. Gener i febrer**

Professora: Anna Santos  
Del 9 de gener al 13 de febrer  
MF03 · Dijous, d'11.30 a 13 h  
Preu: 63 € · 6 sessions

### **Ioga amb nadons. Febrer i març**

Professora: Anna Santos  
Del 20 de febrer al 26 de març  
MF04 · Dijous, d'11.30 a 13 h  
Preu: 63 € · 6 sessions

### **Grup de criança. Gener i febrer**

Professora: Anna Santos  
Del 9 de gener al 13 de febrer  
MF05 · Dijous, de 13 a 14 h  
Preu: 42 € · 6 sessions

### **Grup de criança. Febrer i març**

Professora: Anna Santos  
Del 20 de febrer al 26 de març  
MF06 · Dijous, de 13 a 14 h  
Preu: 42 € · 6 sessions

### **Ioga en família**

Professora: Anna Santos  
Del 13 de gener al 30 de març  
MF07 · Famílies amb infants de 2 a 6 anys  
Dilluns, de 17 a 18 h  
Preu: 77 € (preu per família)  
11 sessions

### **Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons**

Professor: Alexandre Gràcia  
Del 7 de gener al 24 de març  
MF08 · Dimarts, de 12.15 a 13.15 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### **Música per a nadons (de 2 a 9 mesos)**

Professora: Laura Viladrich  
Del 8 de gener al 25 de març  
MF09 · Dimecres, d'11 a 12 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

### **Música per a infants (de 10 a 18 mesos)**

Professora: Laura Viladrich  
Del 8 de gener al 25 de març  
MF10 · Dimecres, de 12 a 13 h  
Preu: 72 € · 12 sessions

### **Teatre en família. A partir de 8 anys**

Professora: Carla de Otero  
MF11 · Divendres 31 de gener,  
de 17 a 19 h  
Preu: 18 € (preu per 1 adult + 1 infant)

## **Vine i repara!**

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

Petits electrodomèstics i aparells electrònics  
17 i 31 de gener, 14 i 28 de febrer i 13 i 27 de març

Tèxtil  
10 i 24 de gener, 7 i 21 de febrer, 6 i 20 de març i 3 d'abril

Consulta també el calendari del Reparar de l'Ambiteca a [www.oficinasostenible.santcugat.cat](http://www.oficinasostenible.santcugat.cat)

## **Espai Familiar**

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

Dilluns, dimecres i divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 19 h  
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació:

93 589 20 18

[casalmirasol@santcugat.cat](mailto:casalmirasol@santcugat.cat)

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





## Expressió

### Bollywood

Professora: Diana Aguirre  
Del 15 de gener al 25 de març  
LE1 · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Connecta i mou-te

Professora: Amparo Echenique  
Del 16 de gener al 26 de març  
LE2 · Dijous, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### Dansa africana

Professora: Núria Muñoz  
(Associació Karamalà)  
Del 15 de gener al 11 de març  
LE3 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Preu: 95 € amb música en directe · 9 sessions

### Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia  
Del 14 de gener al 24 de març  
LE4 · Dimarts, de 18 a 19.30 h  
Preu: 68 € · 10 sessions

## Teatre

Professora: Teresa Petit  
Del 14 de gener al 24 de març  
LE5 · Dimarts, de 19 a 21 h  
Preu: 90 € · 10 sessions

## Formació musical

### Bateria\*

Professor: David Sitges  
Del 13 de gener al 23 de març  
LM1 · Dilluns. Horari a convenir

### Guitarra acústica i elèctrica\*

Professor: Frank Montasell  
Del 14 de gener al 24 de març  
LM2 · Dimarts. Horari a convenir

### Piano

Professora: Clàudia Bardagi  
Del 14 de gener al 24 de març  
LM3 · Grup A\*  
Dimarts. Horari a convenir  
Del 16 de gener al 26 de març  
LM4 · Grup B\*\*  
Dijous. Horari a convenir

## Baix\*\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 15 de gener al 25 de març  
LM5 · Dimecres. Horari a convenir

## Contrabaix\*\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 15 de gener al 25 de març  
LM6 · Dimecres. Horari a convenir

## Guitarra espanyola\*\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 15 de gener al 25 de març  
LM7 · Dimecres. Horari a convenir

## Saxo\*\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 15 de gener al 25 de març  
LM8 · Dimecres. Horari a convenir

## Trompeta\*\*

Professor: Modest Pelfort  
Del 15 de gener al 25 de març  
LM9 · Dimecres. Horari a convenir

## Violi\*\*

Professor: Nacho López  
Del 17 de gener al 27 de març  
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€

\*\* Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir · 11 sessions:  
30 min./set.: 138€  
45 min./set.: 207€  
1 h/set.: 275€

## Recursos

### Costura creativa

Professora: Marina Díaz  
Del 16 de gener al 26 de març  
LR1 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

### Diari de viatge – Arquitectura del llibre

Professora: Jes Casanova  
Del 9 al 30 de març  
LR2 · Dilluns, de 18 a 20 h  
Preu: 48 € + 10 € de material  
4 sessions

## Benestar i creixement personal

### Hatha ioga

Professora: Anna Rafanell  
Del 16 de gener al 26 de març  
LB1 · Grup A  
Dijous, de 18.30 a 20 h  
Preu: 83 € · 11 sessions  
Del 14 de gener al 24 de març  
LB2 · Grup B  
Dimarts, de 19.45 a 21.15 h  
Preu: 75 € · 10 sessions

### Meditació

Professora: Laura Jardí  
Del 16 de gener al 26 de març  
LB3 · Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 13 de gener al 23 de març  
LB4 · Grup A  
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h  
Del 14 de gener al 24 de març  
LB5 · Grup B  
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 50 € · 10 sessions  
Del 16 de gener al 26 de març  
LB6 · Grup C  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Pilates suau\*

Professora: Laura Jardí  
Del 17 de gener al 27 de març  
LB7 · Divendres, de 10 a 11 h  
Preu: 55 € · 11 sessions  
\*Activitat realitzada al Centre Social i Sanitari de La Floresta

## Monogràfics

### Taller floral: kokedama

Professora: Irene Martín  
LMO1 · Dijous 6 de febrer, de 18 a 20 h  
Preu: 12 € + 17 € de material

### Taller floral: corona de flors per al cabell

Professora: Irene Martín  
LMO2 · Dijous 13 de febrer, de 18 a 20.30 h  
Preu: 15 € + 30 € de material

## Infància i joventut

### Bollywood (de 6 a 14 anys)

Professora: Diana Aguirre  
Del 15 de gener al 25 de març  
LI1 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Danses del món (de 8 a 14 anys)

Professora: Carolina Garcia  
Del 16 de gener al 26 de març  
LI2 · Dijous, de 16.45 a 17.45 h  
Preu: 66 € · 11 sessions

## Activitats per a famílies

### Cant Prenatal (qualsevol etapa de l'embaràs)

Professora: Nicoletta Valente  
Del 16 de gener al 26 de març  
LF1 · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: 55 € · 11 sessions

### Grup de criança. Cicle de xerrades: El plor del nadó / La son / Introducció a l'alimentació infantil / Lactància materna / Deslletar

Professora: Anna Santos  
Del 28 de gener al 25 de febrer  
LF2 · Dimarts, de 16 a 17.30 h  
Preu: 38 € preu 1 adult · 5 sessions

### Ioga i meditació. Cicle de xerrades-tallers:

A càrrec de: Namasté ioga i meditació  
Divendres 24 de gener, de 17.30 a 19 h  
LF3 · Estrès familiar? Resoldre la tensió a casa.  
(per a famílies amb fills de 3 a 11 anys)  
Divendres 7 de febrer, de 17.30 a 19 h  
LF4 · Em costa dormir.  
(per a famílies amb fills de 3 a 11 anys)  
Divendres 6 de març, de 18 a 19.30 h  
LF5 · Exàmens, quin estrès!  
(per a famílies amb fills d'11 a 18 anys)  
Divendres 20 de març, de 18 a 19.30 h  
LF6 · No visquis de "likes!"  
(per a famílies amb fills d'11 a 18 anys)  
Preu: 9 € cada sessió

## Espai Familiar

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

Dilluns, dimecres i divendres, de 16 a 19 h. Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació:  
93 583 81 43  
casinolaforesta@santcugat.cat  
centresculturals.santcugat.cat

## Espai Jove

### Espai per a joves de 12 a 18 anys

De dilluns a divendres, de 16 a 20 h. Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Centre Sociosanitari de la Floresta  
C. Pearson, 30  
Més informació: ejovelafloresta@santcugat.cat  
☎ 681 27 14 95  
📱 @espaijoveLF



casal  
lesplanes:

## Coneixement

### Anglès\*

Professor: Peter Steinhagen  
Del 16 de gener al 26 de març  
PC1 · Iniciació  
Dijous, de 18 a 19 h  
PC2 · Intermedi  
Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

## Expressió

### Country\*

Professora: Àngels Lalinde  
Del 13 de gener al 23 de març  
PE1 · Iniciació  
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h  
PE2 · Grup A  
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Balls de saló\*

Professor: Josep Vilaplana  
Del 14 de gener al 24 de març  
PE3 · Avançat  
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 30 € · 10 sessions  
Del 15 de gener al 25 de març  
PE4 · Iniciació  
Dimecres, de 20 a 21 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

## Recursos

### Fotografia artística.

**Iniciació. L'ull sensible: visió, composició i emoció**  
Professor: Pedro Rota  
Del 15 de gener al 4 de març  
PR1 · Dimecres, de 18.30 a 20 h  
Preu: 36 € · 8 sessions

### Teatre social\*

Professora: Julia Stollenwerk  
Del 15 de gener al 25 de març  
PR2 · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### Iniciació al massatge

Professor: Andreas Grönros  
Del 15 de gener al 25 de març  
PR3 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
Preu: 50 € · 11 sessions

## Informàtica i noves tecnologies

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

Professor: Àxel Benavidez  
Del 13 de gener al 23 de març  
PP1 · Dilluns, de 17 a 18 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Treu-li tot el profit a la teva tablet\*

Professor: Àxel Benavidez  
Del 14 de gener al 24 de març  
PP2 · Dimarts, de 18 a 19 h  
Preu: gratuït · 10 sessions

### Robòtica 2.0

Professor: Àxel Benavidez  
Del 16 de gener al 26 de març  
PP3 · Grup A  
Dijous, de 17 a 18 h  
PP4 · Grup B  
Dijous, de 18 a 19 h  
A partir de 6 anys  
Preu: gratuït · 11 sessions



## Benestar i creixement personal

### Meditació\*

Professora: Laura Jardí  
Del 13 de gener al 23 de març  
PB1 · Dilluns, de 18 a 19 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Aikido. L'art de la pau\*

Professor: Fidel Fernández  
Del 13 de gener al 23 de març  
PB2 · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 30 € · 10 sessions

### Pilates\*

Professora: Laura Jardí  
Del 15 de gener al 25 de març  
PB3 · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva\*

Professor: Àlex Gràcia  
Del 15 de gener al 25 de març  
PB4 · Dimecres, de 17 a 18 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### Hatha ioga\*

Professora: Anna Rafanell  
Del 16 de gener al 26 de març  
PB5 · Dijous, de 16.15 a 17.30 h  
Preu: 42 € · 11 sessions

## Iogamas. Combinació d'estils de ioga\*

Professora: Lorena Candia  
Del 16 de gener al 26 de març  
PB6 · Grup A  
Dijous, de 17 a 18 h  
PB7 · Grup B  
Dijous, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 33 € · 11 sessions

### Tècniques de respiració i relaxació. Gestió de l'estrès

Professora: Erica Borzese  
Del 16 de gener al 26 de març  
PB8 · Dijous, de 16.15 a 17.30 h  
Preu: 42 € · 11 sessions

## Esport a Les Planes

### Gimnàstica per a gent gran\*

Professor: Albert Larriba  
Del 7 de gener al 26 de març  
PS1 · Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: gratuït · 23 sessions

### Entrenament funcional\*

Professor: Albert Larriba  
Del 7 de gener al 26 de març  
PS2 · (per a majors de 18 anys)  
Dimarts, dimecres i dijous, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 34 sessions

## Punt TIC les Planes

### Espais oberts

Fes el teu currículum i cerca feina  
Tots els dilluns, de 10 a 13 h  
Informàtica útil  
Tots els dimecres, de 17 a 18 h  
Cursos online adults – Aula d'estudi  
Tots els dilluns i dimecres, de 18 a 19 h  
Jocs per a joves  
Tots els divendres, de 18 a 20 h  
Activitats gratuïtes  
Més informació:  
93.675.51.05  
puntticlesplanes@santcugat.cat

## FUNCIONAMENT

Cal entrar a [www.centresculturals.santcugat.cat](http://www.centresculturals.santcugat.cat) per tal de formalitzar online la matrícula als cursos dels Centres Culturals.

Cal que els usuaris i usuàries es registrin al lloc web mitjançant el seu **DNI** i dades personals. Per formalitzar aquest procediment és necessari disposar d'un **correu electrònic** per a poder validar l'usuari.

Per a formalitzar la inscripció als cursos i tallers cal realitzar els següents passos:

1. Iniciar la sessió amb DNI i contrasenya.
2. Buscar i accedir al curs seleccionat. A la web s'indica tota la informació relacionada amb el curs i el material que cal portar en el cas que sigui necessari.
3. Clicar al botó *Inscriu-te al curs*.
4. Seleccionar, si és el cas, el descompte a aplicar.
5. Pagar mitjançant targeta bancària.
6. S'enviarà un correu electrònic amb la confirmació de la inscripció.
7. Dins la sessió de l'usuari, es podrà consultar l'historial de cursos de l'alumne/a.

## NORMATIVA

- Les inscripcions s'han de fer online a la web **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.
- No es considerarà una inscripció del tot resolta fins que se'n faci el pagament.
- Cada curs requereix un mínim d'alumnes per a realitzar-se.
- En el cas que la organització anul·li el curs, es retornarà l'import íntegre pagat.
- Cada curs té un màxim d'alumnes previst. La resta d'inscripcions, un cop tancats els grups, passaran a llista d'espera.
- Un cop feta la inscripció, en cas de renúncia de la plaça, només es retornarà l'import del curs si les causes són justificables.
- 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.

## 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.**

\*Matrícula preferent per als antics alumnes

## Espai Jove

### Espai de trobada per a joves a partir dels 12 anys

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h  
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació: [espaijovelesplanes@santcugat.cat](mailto:espaijovelesplanes@santcugat.cat)  
93 675 51 05

☎ 682 505 750  
📷 @espaijovelesplanes



Vols regalar un curs o taller de la Xarxa de Centres Culturals?  
Aquest Nadal regala cultura!

**INSTRUCCIONS PER A PODER INSCRIURE ON-LINE A UNA ALTRA PERSONA:**



- Entrar a [www.centresculturals.santcugat.cat](http://www.centresculturals.santcugat.cat)
- Iniciar la sessió amb el **DNI** i la **contrasenya** (usuari que fa el regal)
- Clicar la pestanya superior dreta on hi posa el nom d'usuari i desplegar la llista
- Clicar a "**Usuaris vinculats**" i seguidament "**Afegir una altra persona**"
- Omplir les dades de la persona que rebrà el regal, clicant "**Modificar les dades**"
- Buscar el curs que es vol regalar i fer el procés normal d'inscripció marcant la opció d'inscriure a la persona vinculada

**VAL REGAL**

Com pots regalar el curs? Hem elaborat un **val regal** per a que el puguis donar a la persona afortunada. Et proposem dues opcions:

- Vols tenir preparat el val regal ensobrat i ben bonic? Truqueu o envieu correu al centre i us el prepararem amb moltes ganes. Només cal que el passeu a recollir!
- O bé, et pots descarregar aquest document a la pàgina web, imprimir-lo i omplir els espais (centre i curs) amb lletra bonica!

*Bones Festes!!!!*



# Centres Culturals

<b>casacultura:</b>	C. Castellví, 8 08173 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 589 13 82 casadecultura@santcugat.cat
<b>xaletnegre:</b>	Pl. del Coll, 4 08172 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 603 05 29 xaletnegre@santcugat.cat
<b>casal torreblanca:</b>	Av. Pla del Vinyet, 81-85 08172 Sant Cugat Telèfon: 93 544 19 65 casaltorreblanca@santcugat.cat
<b>centre d'art maristany:</b>	C. Àngel Guimerà, 2 08172 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 165 85 89 maristany@santcugat.cat
<b>casaaymat:</b>	Carrer de Villà, 68 08173 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 565 70 82 casaaymat@santcugat.cat
<b>casal mirasol:</b>	C. Mallorca, 42 08195 Mira-sol, Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 589 20 18 casalmirasol@santcugat.cat
<b>casino lafloresta:</b>	C. Casino, 27 08198 La Floresta, Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 583 81 43 casinolafloresta@santcugat.cat
<b>casal lesplanes:</b>	Plaça de la Creu d'en Blau 08196 Les Planes, Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 675 51 05 casallesplanes@santcugat.cat





**CONSULTA EL FUNCIONAMENT  
D'INSCRIPCIONS ONLINE!**

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