

Cursos i tallers

OCTUBRE - DESEMBRE 2020

Inscripcions ONLINE a partir del 21 de setembre a les 10 h

PRESENCIAL I ONLINE



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura



Coneixement

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

Professora: Gisella Tiberio

Del 8 d'octubre al 17 de desembre

[CON01](#) · Nivell 1 matí
Dijous, d'11 a 13 h

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CON02](#) · Nivell 1 tarda
Dimecres, de 18 a 20 h

Del 9 d'octubre al 18 de desembre

[CON03](#) · Nivell 4
Divendres, d'11 a 13 h

Preu: 85 € · 10 sessions

Cinearte (*Linguarte*)

Professora: Gisella Tiberio
El 19 i 23 d'octubre, el 9, 13, 23 i 27 de novembre

[CON04](#) · Dilluns i divendres, de 18 a 21 h

Preu: 77 € · 6 sessions

Tutto arte solo arte! (*Linguarte*)

Professora: Gisella Tiberio
El 5 d'octubre, el 2 i 30 de novembre

[CON05](#) · 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 26 d'octubre, el 16 de novembre i el 14 de desembre
[CON06](#) · Dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 39 € · 3 sessions

L'Odissea en italià (*Linguarte*)

Professora: Gisella Tiberio
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CON07](#) · Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 85 € · 10 sessions

Conversations in english online

Professora: Linda Charlesworth
Del 8 d'octubre al 10 de desembre

[CON08](#) · Intermediate
Dijous, de 18 a 19.30 h
[CON09](#) · Upper intermediate / advanced
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

British and American Series online

Professora: Linda Charlesworth
Del 6 al 27 d'octubre
[CON10](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 36 € · 4 sessions

British comedy online

Professora: Linda Charlesworth
Del 3 al 24 de novembre
[CON11](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 36 € · 4 sessions

Recursos

Patronatge i confecció

Professores: Bàrbara Zimmermann (matí) i Sílvia Pérez (tarda)

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[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 (reciclatge) i Sílvia Pérez (iniciació)

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[REC03](#) · Reciclem el nostre armari
Dimecres, de 17 a 19 h

[REC04](#) · Iniciació
Dimecres, de 19.15 a 21.15 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà
Del 15 d'octubre al 12 de novembre

[REC05](#) · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà
Del 19 de novembre al 17 de desembre

[REC06](#) · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

Informàtica i noves tecnologies

Informàtica. Iniciació

Professora: Marisol Rovira
Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[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 6 d'octubre al 3 de novembre
[INF02](#) · Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 2

Professora: Maria Vancells
Del 10 de novembre al 15 de desembre
[INF03](#) · Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
Del 7 d'octubre al 4 de novembre
[INF04](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira
De l'11 de novembre al 9 de desembre
[INF05](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira
Del 16 de novembre al 21 de desembre
[INF06](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Photoshop

Professora: Marisol Rovira
Del 5 d'octubre al 9 de novembre
[INF07](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

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

Professora: Maria Vancells
Del 5 de novembre al 3 de desembre
[INF08](#) · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Monogràfics

Costura creativa: Complements per l'hivern amb cotó orgànic natural

Professora: Txell Lagresa
El 24 d'octubre, el 14 de novembre i el 12 de desembre
[MON01](#) · Dissabtes, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 41 € + 20 € material
3 sessions

Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals

Costura creativa: fem un buf
[MON02](#) · 24 d'octubre
Preu: 15 € + 7 € material

Costura creativa: fem unes manyoples
[MON03](#) · 14 de novembre
Preu: 15 € + 7 € material

Costura creativa: fem un gorro
[MON04](#) · 12 de desembre
Preu: 15 € + 7 € material

Benestar i creixement personal

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE01](#) · Grup A

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 73 € · 10 sessions

Del 8 d'octubre al 17 de desembre

[CRE02](#) · Grup B

Dijous, de 10 a 11 h

[CRE03](#) · Grup C

Dijous, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 80 € · 11 sessions

Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Suavitza les espatlles i allibera el coll

[CRE04](#) · Dissabte 10 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Una mandíbula més disponible

[CRE05](#) · Dissabte 17 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Desperta la teva columna

[CRE06](#) · Dissabte 7 de novembre, de 10 a 12.30 h

La força de la pelvis

[CRE07](#) · Dissabte 21 de novembre, de 10 a 12.30 h

La melodia del teu moviment

[CRE08](#) · Dissabte 12 de desembre, de 10 a 12.30 h

Una postura integrada en equilibri

[CRE09](#) · Dissabte 19 de desembre, de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €/sessió

Pilates

Professora: Itziar Fenollar

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[CRE10](#) · Grup A ONLINE

Dilluns, de 8.45 a 9.45 h

[CRE11](#) · Grup B

Dilluns, de 10 a 11 h

Preu: 65 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE12](#) · Grup C

Dimarts, de 8.45 a 9.45 h

Preu: 65 € · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

[CRE13](#) · Grup D ONLINE

Dimecres, de 8.45 a 9.45 h

[CRE14](#) · Grup E

Dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 72 € · 11 sessions

Del 8 d'octubre al 17 de desembre

[CRE15](#) · Grup F

Dijous, de 8.45 a 9.45 h

Preu: 72 € · 11 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE16](#) · Grup G

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

[CRE17](#) · Grup H

Dimarts, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 65 € · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

[CRE18](#) · Grup I

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

[CRE19](#) · Grup J

Dimecres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 72 € · 11 sessions

Del 8 d'octubre al 17 de desembre

[CRE20](#) · Grup K

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 72 € · 11 sessions



La inscripció als cursos presencials de pilates serà per sorteig.

Els i les alumnes interessades en els cursos presencials de pilates es podran preinscriure del 21 al 24 de setembre a centresculturals.santcugat.cat

El sorteig es realitzarà públicament el 25 de setembre a les 11 h a la Casa de Cultura.

xaletnegre:

Coneixement

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CON01](#) · Elementary / Pre-intermediate
Dilluns, de 16.30 a 17.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions
[CON02](#) · Intermediate
Dilluns, de 17.45 a 19.15 h
[CON03](#) · Upper intermediate / advanced
Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Tertúlia en francès

Professora: Catherine Gascó
El 15 d'octubre, el 19 de novembre i el 17 de desembre
[CON04](#) · Dijous, de 18.30 a 20 h
Preu: 23 € · 3 sessions

Benestar i creixement personal

Meditació

Professora: Núria Rodríguez
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CRE01](#) · Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Ioga

Professora: Núria Rodríguez
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE02](#) · Grup A
Dimecres, de 20.45 a 22 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CRE03](#) · Grup B
Dijous, de 20.45 a 22 h
Preu: 63 € · 10 sessions

QiGong. Cultivar cos, cor i ment

Professora: Maite Fruitós
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
[CRE04](#) · Dijous, de 9 a 10 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Tai Txi i Txi Kung

Professora: Maite Fruitós
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
[CRE05](#) · Grup matí
Dijous, de 10.15 a 11.15 h
Preu: 72 € · 11 sessions
Professora: Marta Fernández
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE06](#) · Grup tarda
Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Mindfulness

Professora: Anna Coderch
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE07](#) · Grup Matí
Dilluns, de 9.30 a 11 h
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CRE08](#) · Introducció
Dijous, de 18 a 19.30 h
[CRE09](#) · Manteniment
Dijous, de 20 a 21.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Cuidem l'esquena

Amb la col·laboració de CAVIS
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CRE10](#) · Dijous, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Expressió

Lindy Hop (ball swing)

Professors: Dani Murillo i Clara Seira

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[EXP01](#) · Iniciació grup A
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
[EXP02](#) · Nivell 3
Dilluns, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Professors: Anna Serra i Javi Leal
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
[EXP03](#) · Nivell 2
Divendres, de 18.50 a 19.50 h
[EXP04](#) · Iniciació grup B
Divendres, de 20 a 21 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Solo Jazz Intermedi

Professor: Javi Leal
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
[EXP05](#) · Divendres, de 17.40 a 18.40 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Teatre! Sortim de la zona de confort

Professor: Francesc Abril
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[EXP06](#) · Dijous, de 20.15 a 21.45 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Salsa cubana

Professor: Raimond Lahera
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[EXP07](#) · Avançat
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
[EXP08](#) · Intermedi
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
[EXP09](#) · Nivell 3
Dimecres, de 21 a 22 h
Preu: 55 € · 10 sessions



Expressió

Lindy Hop (ball swing)

Del 5 d'octubre al 21 de
desembre

Professors: Roser Ros i Jose M.
Farfán (Mago)

[EXP01](#) · Intermedi 1 grup A
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h

[EXP02](#) · Intermedi 2
Dilluns, de 18.55 a 19.55 h

[EXP03](#) · Intermedi avançat
Dilluns, de 20.05 a 21.05 h

[EXP04](#) · Nivell avançat
Dilluns, de 21.15 a 22.15 h

Professors: Laia Campmany i
Ibon Doval

[EXP05](#) · Intermedi 1 grup B
Dilluns, de 18.55 a 19.55 h

[EXP06](#) · Iniciació grup A
Dilluns, de 20.05 a 21.05 h

[EXP07](#) · Intermedi 1 grup C
Dilluns, de 21.15 a 22.15 h

Del 7 d'octubre al 9 de
desembre

Professors: Laia Casamitjana i
Roser Ros

[EXP08](#) · Nivell 6 grup A
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h

[EXP09](#) · Nivell 6 grup B
Dimecres, de 20 a 21 h

Del 9 d'octubre a l'11 de
desembre

Professors: Martina Magdalena
i Dani Murillo

[EXP10](#) · Nivell 3
Divendres, de 18 a 19 h

[EXP11](#) · Iniciació grup B
Divendres, de 19.15 a 20.15 h

[EXP12](#) · Intermedi 3
Divendres, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 60 € per persona
10 sessions

Balboa

Del 6 d'octubre al 15 de
desembre

Professors: Laura Zorrilla i Marc
Andreu

[EXP13](#) · Iniciació-Repàs
Dimarts, de 19 a 20 h

[EXP14](#) · Nivell 3
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 60 € per persona
10 sessions

Solo Jazz Iniciació

Professora: Roser Ros

Del 7 d'octubre al 9 de
desembre

[EXP15](#) · Dimecres, de 17.30 a
18.30 h

Preu: 45 € · 10 sessions

Dansa africana (presencial i online)

A càrrec de l'associació Afro
Alamuta (música en directe)

Del 6 d'octubre al 15 de
desembre

[EXP16](#) · Nivell mig
Dimarts, de 20.15 a 22.15 h

Del 8 d'octubre al 12 de
desembre

[EXP17](#) · Nivell obert
Dijous, de 19.45 a 21.45 h

Preu: 120 € · 10 sessions

Dansa contemporània

Professora: Alba Sanmartí

Del 7 d'octubre al 9 de
desembre

[EXP18](#) · Dimecres, de 18.45 a
20.15 h

Preu: 75 € · 10 sessions

Zumba

Professora: Alba Calero

De 6 d'octubre al 15 de desembre

[EXP19](#) · Grup A

Dimarts, de 19 a 20 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

[EXP20](#) · Grup B

Dijous, de 19 a 20 h

[EXP21](#) · Grup C

Dijous, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Benestar i creixement personal

Meditació

Professora: Rachel Belaustegi

Del 9 d'octubre al 11 de desembre

[CRE01](#) · Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini ioga

Professora: Rachel Belaustegi

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CRE02](#) · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha ioga

Professores: Tiina Karhapää (grup A, B, C), Rachel Belaustegi (grup D) i Victòria Torelló (grup E)

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE03](#) · Grup A

Dimarts, de 9 a 10.15 h

[CRE04](#) · Grup B

Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

[CRE05](#) · Grup C

Dijous, de 9 a 10.15 h

[CRE06](#) · Grup D

Dijous, de 17.30 a 18.45 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE07](#) · Grup E

Dimarts, de 14.15 a 15.15 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Hatha ioga online

Professora: Bruna Pons

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE08](#) · Grup F Dimarts, de 10 a 11 h

[CRE09](#) · Grup G Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro

Del 5 d'octubre al 9 de novembre

[CRE10](#) · Grup matí

Dilluns, de 9.45 a 10.45 h

Del 8 d'octubre al 5 de novembre

[CRE11](#) · Grup tarda

Dijous, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Nivell 2

Professora: Maialen Nabarro

Del 16 de novembre al 21 de desembre

[CRE12](#) · Grup matí

Dilluns, de 9.45 a 10.45 h

Del 12 de novembre a l'1 de desembre

[CRE13](#) · Grup tarda

Dijous, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

[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 5 d'octubre al 9 de novembre

[CRE16](#) · Dilluns, d'11 a 12 h

Preu: 35 € · 5 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro

Del 8 d'octubre al 5 de novembre

[CRE17](#) · Dijous, de 10.45 a 11.45 h

Preu: 35 € · 5 sessions

Activitat física suau

Professora: Berta Gómez

De 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE18](#) · Grup A

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

[CRE19](#) · Grup B

Dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45 € · 10 sessions

Massatges per a nadons

A càrrec de Centre Núria Caballé

Del 22 d'octubre al 26 de novembre

[CRE20](#) · Dijous, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 54 € · 6 sessions

Eneagrama. Nivell 2

Professora: Liliانا Patricia Aguayo

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[CRE21](#) · Tarda

Dilluns, de 19 a 21.15 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CRE22](#) · Matí

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Marxa Nòrdica. Introducció

A càrrec de Centre Núria Caballé

Del 19 d'octubre al 23 de novembre

[CRE23](#) · Matí

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 38 € · 6 sessions

Del 22 d'octubre al 26 de novembre

[CRE24](#) · Tarda

Dijous, de 16 a 17.15 h

Preu: 38 € · 6 sessions

Monogràfics

Balla Jazz

Professora: Roser Ros

[MON01](#) · Dissabte 17

d'octubre, d'11.30 a 13.30 h

Preu: 15 €

Superfollowers especial swive i primeres variacions

Professora: Roser Ros

[MON02](#) · Dissabte 17

d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

Superfollowers Intermedi

Professora: Roser Ros

[MON03](#) · Dissabte 7 de

novembre, de 12 a 13.30 h

Preu: 11 €

Intensiu de Shim Sham

Professora: Roser Ros

[MON04](#) · Dissabte 7 de novembre, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

Dansa africana amb dunduns

A càrrec d'Afro Alamuta

[MON05](#) · Dissabte 21 de novembre, de 17 a 21 h

Preu: 24 €

Hort a casa

L'hort familiar ecològic: I a la tardor, què podem plantar a l'hort?

Professora: Anna Valderrama

[HORT01](#) · Dissabte 10

d'octubre, de 10 a 13 h

Preu: 5 €

Taller d'hort urbà ecològic. Vols cultivar les teves pròpies verdures a casa?

Professora: Anna Valderrama

[HORT02](#) · Dissabte 31

d'octubre, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 5 €

Infància

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo

Dissabte 10 i 31 d'octubre, 21 de novembre, i 12 de desembre

[INF01](#) · Mima la música

(6 a 17 mesos): de 10.15 a

11.15 h

[INF02](#) · Mou la música (18 a 36 mesos): d'11.30 a 12.30 h

[INF03](#) · Creix la música

(3 a 4 anys): de 12.45 a 13.45 h

Preu: 34 € per infant · 4 sessions

Coneixement

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)

Professora: Catherine Gascó

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CON01](#) · Grup A

Dimarts, de 17.30 a 19 h

[CON02](#) · Grup B

Dimarts, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 70 € · 10 sessions

Els primers grans imperis del Pròxim Orient Antic

Professor: Josep Maria Barres

Del 5 de novembre al 3 de desembre

[CON03](#) · Dijous, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 38 € · 5 sessions

Les catedrals medievals i el bestiar mitològic

Professor: Jorge Rodríguez

Del 15 al 29 d'octubre

[CON04](#) · Dijous, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 30 € · 3 sessions

Introducció al procés de creació d'una sèrie o film per cinema o tv

Professor: Ibán Roca

Del 21 d'octubre al 18 de novembre

[CON05](#) · Dijous, de 19.30 a 21 h

Preu: 38 € · 5 sessions

No ens prenem l'humor a broma: humor i filosofia

Professor: Xavier López

Del 25 de novembre al 16 de desembre

[CON06](#) · Dimecres, de 19.30 a 21 h

Preu: 30 € · 4 sessions



CURSOS DE CUINA

Cuina creativa

Cuina de tardor amb estrella

Professor: Francesc Danés
CUI01 · Dilluns 5 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Cuina fàcil de tardor

Professor: Josep Vidal
CUI02 · Dilluns 19 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 10 € material

Food experience

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez
CUI03 · Dilluns 2 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Tapes i platillos amb estrella

Professor: Francesc Danés
CUI04 · Dilluns 23 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Cuina creativa per a mandrosos

Professor: Josep Vidal
CUI05 · Divendres 27 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina en miniatura

Professor: Josep Vidal
CUI06 · Divendres 11 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Food experience: 2a edició

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez
CUI07 · Dilluns 14 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material
Només per els alumnes que no han fet el primer Food Experience

Cuina creativa per a convidats

Professor: Josep Vidal
CUI08 · Divendres 18 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina tradicional i de mercat

Verdures i llegums, carns, peixos, arrossos, fideuàs i pastes

Professor: Jean Claude Aranega
Del 6 d'octubre al 3 de novembre
CUI09 · Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 83 € + 35 € material
5 sessions

Cuina marinera amb peix econòmic i de temporada

Professor: Manel Guirado
CUI10 · Dijous 12 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Mar i muntanya

Professor: Jean Claude Aranega
CUI11 · Dimarts 17 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de la Terra Alta

Professor: Jean Claude Aranega
CUI12 · Dimarts 24 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Menú especial de no Festa Major de la Colla de l'all i oli

Professor: Jean Claude Aranega
CUI13 · Dimarts 1 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Pa, pastisseria i rebosteria

Pastisseria creativa: els secrets del carrot cake

Professor: David Hernández
CUI14 · Dissabte 17 d'octubre, d'11 a 13 h
Preu: 13 € + 4 € material

Pastisseria creativa: Cruffins

Professor: David Hernández
CUI15 · Divendres 6 de novembre, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 4 € material

Pa 100% sègol integral

Professor: David Hernández
CUI16 · Dilluns 30 de novembre, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 3 € material

Cuina saludable

Receptes ràpides, sanes i originals per al dia a dia

Professor: Roger Comella
CUI17 · Dijous 22 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina per enfortir les defenses

Professora: Camila Loew
CUI18 · Dilluns 16 de novembre, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Receptes amb fruites de tardor

Professora: Maria Alcolado
CUI19 · Dijous 19 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 20 € + 5 € material

Cuina temàtica

Deliciós bacallà

Professor: Josep Vidal
CUI20 · Dilluns 26 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 10 € material

Arrossos de tardor

Professor: Manel Guirado
CUI21 · Dissabte 24 d'octubre, d'11 a 14 h
Preu: 20 € + 15 € material

Hamburgueses gourmet

Professor: Jean Claude Aranega
CUI22 · Dimarts 10 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Sandvitxos, wraps i summerrols

Professor: Dani Maldonado
@xefdann
CUI23 · Divendres 13 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

BBQ & BRASES de tardor

Professor: Manel Guirado
CUI24 · Dissabte 14 de novembre, de 10.30 a 14 h
Preu: 23 € + 15 € material

Arrossos exòtics

Professor: Manel Guirado
CUI25 · Dijous 26 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina al buit i baixa temperatura

Professor: Manel Guirado
CUI26 · Dimecres 2 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Ens mengem el món

Street food asiàtic

Professor: Dani Maldonado
@xefdann
CUI27 · Divendres 16 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Japó al plat

Professora: Camila Loew
CUI28 · Divendres 30 d'octubre, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado
CUI29 · Divendres 20 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina de l'Illa de Sifnos, Grècia

Professora: Camila Loew
CUI30 · Dijous 3 de desembre, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material



Fondues i sopes del món

Professor: Manel Guirado
[CUI31](#) · Dimecres 9 de
desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina Asiàtica fàcil

Professor: Jean Claude Aranega
[CUI32](#) · Dimarts 15 de
desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

La cuina del País Basc

Professor: Dani Maldonado
[@xefdann](#)
[CUI33](#) · Dimecres 16 de
desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Vins, cerveses i maridatges

Tast de vins: els vins de la Vall del Duero

Professor: Manel Guirado
Del 7 al 28 d'octubre
[CUI34](#) · Dimecres, de 19.30 a
21.30 h
Preu: 40 € + 40 € material
4 sessions

Possibilitat d'inscriure's per
sessions individuals

Ribera del Duero: caràcter local
amb vocació internacional
[CUI35](#) · 7 d'octubre
Preu: 13 € + 12 € material

Rueda i Cigales: blancs i rosats
en terres negres
[CUI36](#) · 14 d'octubre
Preu: 13 € + 12 € material

Arribes de Duero i Douro
(Portugal): vins de frontera
[CUI37](#) · 21 d'octubre
Preu: 13 € + 12 € material

Toro i Zamora: tempranillo i
altres varietats en condicions
extremes
[CUI38](#) · 28 d'octubre
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatges BBB "Bueno, bonito y barato"

Professor: Manel Guirado
Del 4 al 25 de novembre
[CUI39](#) · Dimecres, de 19.30 a
21.30 h
Preu: 40 € + 40 € material
4 sessions

Possibilitat d'inscriure's per
sessions individuals

Maridatge amb bolets
[CUI40](#) · 4 de novembre
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb el celler
Un Sol Cel
[CUI41](#) · 11 de novembre
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb cuina Thai
[CUI42](#) · 18 de novembre
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb el celler La
Vinyeta
[CUI43](#) · 25 de novembre
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge amb formatges i cerveses

Professor: Kike Ojanguren
[CUI44](#) · Divendres 23 d'octubre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Maridatge de tardor

Professor: Manel Guirado
[CUI45](#) · Dijous 29 d'octubre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

El vermut i altres begudes per a l'aperitiu

Professor: Manel Guirado
[CUI46](#) · Dissabte 21 de
novembre, d'11.30 a 14 h
Preu: 17 € + 15 € material

Cata amb formatges de campionat

Professor: Kike Ojanguren
[CUI47](#) · Dissabte 28 de
novembre, d'11 a 13 h
Preu: 13 € + 12 € material

Maridatge de Nadal

Professor: Manel Guirado
[CUI48](#) · Dijous 10 de desembre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge amb formatges i vins naturals

Professor: Kike Ojanguren
[CUI49](#) · Dijous 17 de desembre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Tallers familiars

Taller familiar: la Castanyada i la seva versió internacional

Professora: Sol Peñañiel
[CUI50](#) · Dissabte 24 d'octubre,
de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Taller familiar: Cuina de tardor

Professora: Sol Peñañiel
[CUI51](#) · Dissabte 14 de
novembre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Taller familiar: Cuina de Nadal

Professora: Sol Peñañiel
[CUI52](#) · Dissabte 19 de
desembre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Del l'hort al plat

L'exuberància de les verdures

Professor: Dani Maldonado
[@xefdann](#)
[CUI53](#) · Dijous 8 d'octubre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Els darrers tomàquets, pebrots i albergínies (receptes i conserves)

Professor: Manel Guirado
[CUI54](#) · Dijous 15 d'octubre,
de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

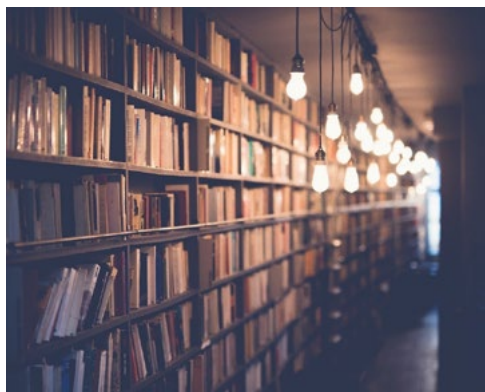
Alguns dels productes utilitzats en els cursos de cuina, seran collits a
l'hort gastronòmic del Casal Torreblanca.



Píndoles

Hàbits d'estudi confinats. Tècniques d'estudi i planificació per un bon curs

A càrrec de l'assessoria acadèmica
[OHJ01](#) · Dilluns 5 d'octubre, 17.30 a 19 h



Recerca de feina i COVID-19

A càrrec de Cristina Catarineu
Assessoria laboral
[OHJ02](#) · Dijous 17 de novembre, de 17 h a 18.30 h



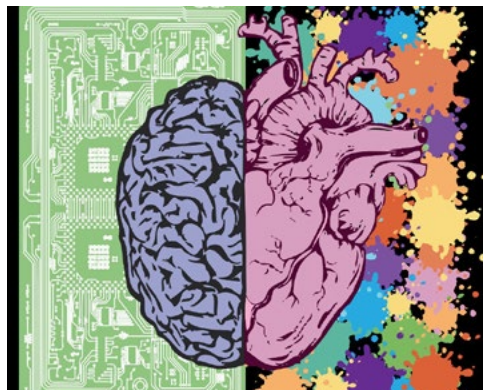
Mobilitat internacional: Quins projectes puc realitzar?

A càrrec de Chanine Boots
Assessoria de mobilitat internacional
[OHJ03](#) · Dimarts 13 de novembre, de 18 a 19.30 h



Com gestiono les meves emocions?

A càrrec de Mariona Roca
Assessoria d'Orientació personal
[OHJ04](#) · Dijous 26 de novembre, de 17.30 a 19 h



Cool fridays

TEATRE

Tens un talent? Puja a l'escenari! Concurs de talents per a joves artistes. Ensenya l'art que portes dins

A càrrec de Tallers de Teatre Sílvia Servan
[OHJ05](#) · Divendres 20 de novembre, de 17.30 h a 19 h



CUINA

Masterchef teen: Domina la cuina! Activitat pels que sentiu passió per la cuina.

A càrrec d'Anna de Pablo
[OHJ06](#) · Divendres 18 de desembre, a les 18 h



CINEFÒRUM

Fem prou per salvar el clima? Projectió i debat de 'Before the flood'

A càrrec de F4F Sant Cugat
[OHJ07](#) · Divendres 30 d'octubre, a les 19 h



Activitats són gratuïtes. Cal inscripció prèvia a la web centresculturals.santcugat.cat més informació al ☎ 667 410 731

La Pua-Oficina Musical

Cursos

Percussió corporal. Iniciació

Professora: Anna Llombart
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[PUA01](#) · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 50 € · 10 sessions

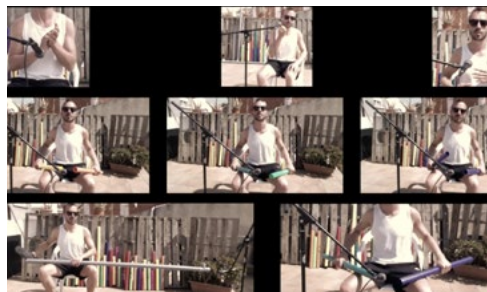
Percussió corporal. Intermedi

Professora: Anna Llombart
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[PUA02](#) · Dimarts, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions



Ensenyar música online: eines i recursos per al professorat (online)

A càrrec de Xavi M. Rocamora
Del 3 al 10 de novembre
[PUA03](#) · Dimarts, de 18.30 a 20 h
Preu: 25 € · 2 sessions



La mirada educoartística: de docents artistes a artistes docents

A càrrec d'Anna Llombart i Xavi M. Rocamora
[PUA04](#) · Dissabte 10 d'octubre, de 10 a 14 h
Preu: 35 €



II-luminació escènica

Professor: Bernat Llunell
[PUA05](#) · Dimarts 20 d'octubre, de 9 a 14.30 h
Preu: 15 €



Lake Controller (presencial i online)

A càrrec de Victor Perez (Adagio)
[PUA06](#) · Dimecres 11 de novembre, de 10.30 a 13 h
Preu: gratuït



Com fer el teu Home Studio

A càrrec de Jordi Portales
[PUA07](#) · Dimecres 25 de novembre, de 18 a 19.30 h
Preu: gratuït



Campus



Xerrada

Don't play that song! Història de la música negra (Part II) (presencial i online)

A càrrec de Ricard Valls
[PUA08](#) · Dimecres 21 d'octubre, de 19 a 21 h
Preu: gratuït
Organitza Sotasons



Campus Rock Sant Cugat 2020 Escolta itinerant de pop-rock

Concerts, tallers, combos, i campus per a joves a partir de 12 anys
Dies 23, 24 i 25 d'octubre al Casal Torreblanca

Professors:

Jimmy Piñol - Lax'n'busto
Toni Xuclà - Menaix a Truà
Joan Pau Chaves - Els Pets

Edats:

Mini-campus: de 8 a 11 anys
Campus Rock: a partir de 12 anys

Inscripcions:

www.campus-rock.com



Art. Creació, coneixement i aprenentatge

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[ART01](#) · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 9 sessions +
Masterclass visita a **FASE** data per confirmar
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[ART02](#) · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 8 sessions +
Masterclass visita a **HANGAR** data per confirmar +
Masterclass el 28 d'octubre a càrrec de **Josep Domínguez**

Parlem d'història de l'art

Professora: Laura Llanelli
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[ART03](#) · Dilluns, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 75 € · 9 sessions + 1 sortida

Dibuix i color

Professor: Vince van Geffen
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART04](#) · Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Sumi-E contemporani. Pintura Zen

Professora: Anna M. Llagostera
Del 6 d'octubre al 17 de novembre
[ART05](#) · Dimarts, de 18 a 20.30 h
Preu: 103 € + 18 € material
7 sessions

Receptari il·lustrat. Il·lustra el teu quadern de receptes

Professor: Alejandro Martín
Del 24 de novembre al 22 de desembre
[ART06](#) · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 4 sessions

Expressar-te. Taller de dibuix i color

Professor: Pedro Espinosa
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[ART07](#) · Dimecres, de 18 a 21 h
Preu: 139 € · 9 sessions +
Masterclass l'11 de novembre a càrrec de **Josep Domínguez**

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

Professor: Pedro Espinosa
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[ART08](#) · Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 38 € cost model
10 sessions

Dibuixar la natura. Rural sketching

Professora: Laura Klamburg
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[ART09](#) · Dijous, de 18 a 20.30 h
Preu: 129 € · 9 sessions +
Masterclass el 29 d'octubre a càrrec de **César Marcén**

Procediments pictòrics. La mirada porosa

Professora: Alejandra Atarés
Del 9 d'octubre al 11 de desembre
[ART10](#) · Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Painting time in English

Professor: Michael Lawton
Del 17 d'octubre al 12 de desembre
[ART11](#) · Dissabte, d'11 a 14 h
Preu: 120 € · 8 sessions

FORMACIÓ ONLINE

Femení plural: perspectives de gènere en l'art contemporani

Professora: Helena Rotés
Del 15 d'octubre al 19 de novembre
[ART14](#) · Dijous, de 18 a 20 h
Preu: 64 € · 6 sessions

Perspectiva

Professora: Alejandra Atarés
Del 9 al 16 de desembre
[ART18](#) · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 36 € · 2 sessions

Masterclass

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

Visita a FASE, espai de creació i pensament

A càrrec de Marc Badia/FASE
Dilluns per confirmar, de 10 a 13 h

Visita a Hangar, centre de producció i recerca d'arts visuals

A càrrec de Marc Badia/Hangar
Dimecres per confirmar, de 10 a 13 h

Tècniques d'encaix orientades al dibuix realista

A càrrec de Josep Domínguez
Dimecres 28 d'octubre, de 10 a 13 h. [Link web](#)
Dimecres 11 de novembre, de 18 a 21 h. [Link web](#)

Dibuixar la natura. Apunts botànics en aquarel·la

A càrrec de César Marcén
Dijous 29 d'octubre, de 18 a 20.30 h. [Link web](#)

Espai obert de creació.

Window: viure l'art amb tots els sentits

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws
Del 9 d'octubre al 18 de desembre
[ART12](#) · Divendres, de 18 a 20 h · 11 sessions
Cost per sessió: 3 € de material

Itineraris culturals

"El paseo de Robert Walser"

Una creació d'Esteban Feune de Colombi i Marc Caellas
[ART13](#) · Dissabte 17 d'octubre, de 12 a 14 h
Preu: 10 € - Places limitades



Art. Creació, coneixement i aprenentatge

Escultura

Professor: Pere Borrat

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA01 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA02 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

CA03 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Espai modelat

Professora: Ana Rosenzweig

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA04 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Iniciació a la ceràmica

Professora: Sandra Rubio

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA05 · Grup A

Dimarts, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

10 sessions

Professora: Ana Rosenzweig

Del 9 d'octubre al 11 de desembre

CA06 · Grup B

Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

10 sessions

Ceràmica

Professora: Sandra Rubio

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA07 · Grup A

Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

9 sessions + Masterclass el 23

de novembre a càrrec de Xus

Montoya

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA08 · Grup B

Dilluns, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA09 · Grup C

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

9 sessions + Masterclass el 2

de desembre a càrrec de Xus

Montoya

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

CA10 · Grup D

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

10 sessions

Del 8 d'octubre al 10 de desembre

CA11 · Grup E

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 20 € de material *

10 sessions

Gravat. Vernís tou I

Professora: Neus Colet

Del 8 d'octubre al 5 de novembre

CA12 · Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 105 € + 10 € material

5 sessions

Gravat. Vernís tou II

Professora: Neus Colet

Del 12 de novembre al 10 de desembre

CA13 · Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 105 € + 10 € material

5 sessions

Tapís

Professora: Queralt Illa

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA14 · Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 10 € material

10 sessions

Joieria tèxtil. Avançat

Professora: Chiqui Martín

Del 19 d'octubre al 30 de novembre

CA15 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 130 € + 10 € material

7 sessions

Joieria tèxtil. Seda

Professora: Chiqui Martín

Del 7 d'octubre al 18 de novembre

CA16 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 130 € + 10 € material

7 sessions

Dibuix i pintura

Llenguatge entre l'aigua i el paper

Professor: Oscar Sanchis

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA17 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 9 sessions +

Masterclass el 30 de novembre a càrrec d'Anna M. Llagostera

Sumi-E Pintura i Estètica japonesa. Ventall japonès

Professora: Anna M. Llagostera

Del 7 d'octubre al 18 de novembre

CA18 · Dimecres, de 10 a 12.30 h

Preu: 103 € + 18 € material

7 sessions

Fotografia digital. Iniciació

Professor: Marc Quévy

Del 5 d'octubre al 30 de novembre

CA19 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia digital. Continuació

Professor: Marc Quévy

Del 7 d'octubre al 25 de novembre

CA20 · Dimecres, de 19 a 21 h

Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Taller de fotografia. El retrat

Professor: Marc Quévy

CA21 · Dissabte 24 d'octubre, de 10 a 13 h

Preu: 18 €

Taller de fotografia.

El producte

Professor: Marc Quévy

CA22 · Dissabte 28 de novembre, de 10 a 13 h

Preu: 18 €

Activitats familiars (A partir de 4 anys)

ART en família. Llums de porcellana amb pasta de paper!

A càrrec de Laboratori Tàtil (Inga Freitas)

CA23 · Dissabte 14 de novembre, de 10 a 13 h

Preu: 10 € en concepte de material.

Preu per inscrit, infant o adult

Monogràfics

Coccions amb microones. Rakú i altres tècniques

Professora: Montse Llanas

21 i 28 de novembre

CA24 · Dissabte 21 de novembre, de 9 a 14 h i dissabte 28 de

novembre, de 9 a 20 h

Preu: 98 € + 3 € de material

2 sessions

Monogràfic de tapís i brodat

Professora: Mariadela Araujo

Del 7 al 21 d'octubre

CA25 · Dimecres, de 17.30 a

20.30 h

Preu: 63 € + 10 € material

3 sessions

Monogràfic de tapís. Com crear relleus i projectar un teixit tridimensional

Professora: Mariadela Araujo

Del 28 d'octubre al 18 de novembre

[CA26](#) · Dimecres, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 84 € + 10 € material · 4 sessions

Monogràfic de tapís. Com crear un teixit en un teler simulant un teixit de puntes

Professora: Mariadela Araujo

Del 25 de novembre al 9 de desembre

[CA27](#) · Dimecres, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 63 € + 10 € material · 3 sessions

Índigo i Shibori

Professora: Chiqui Martín

Del 17 d'octubre al 14 de novembre

[CA28](#) · Dissabte, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 72 € + 10 € material · 4 sessions

Taller de retrat

Professora: Anna Bustins

[CA29](#) · Dissabte 14 de novembre, d'11 a 13.30 h

Preu: 15 € + 10 € material

Enquadrernació copta

Professora: Anna Bustins

[CA30](#) · Dissabte 12 de desembre, d'11 a 13.30 h

Preu: 15 € + 10 € material

Masterclass

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

Sumi-E. Diàlegs de tinta i aigua

A càrrec d'Anna M. Llagostera

Dilluns 30 de novembre, de 10 a 13 h. [Link web](#)

Terra Sigilata

A càrrec de Xus Montoya

Dilluns 23 de novembre, de 10 a 13 h. [Link web](#)

Dimecres 2 de desembre, de 17 a 20 h. [Link web](#)



Coneixements

Conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[MC01](#) · Grup A
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
[MC02](#) · Grup B
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Expressió

Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[ME01](#) · Grup A
Dimarts, de 19 a 21 h
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[ME02](#) · Grup B
Dimecres, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 9 sessions

Balls de saló (Imprescindible inscriure's amb una parella)

Professors: Carme Oliver i
Eugenio Martínez
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[ME03](#) · Perfeccionament
Dimecres, de 19 a 20 h
[ME04](#) · Iniciació
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu per persona: 54 €
9 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[ME05](#) · Grup A
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
[ME06](#) · Grup B
Dimarts, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[ME07](#) · Intermedi A
Dimarts, de 18.15 a 19.15 h
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[ME08](#) · Intermedi B
Dijous, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 54 € · 9 sessions
Del 9 d'octubre al 4 de
desembre
[ME09](#) · Intermedi C
Divendres, de 17 a 18.30 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[ME10](#) · Continuació
Dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Del 9 d'octubre al 4 de
desembre
[ME11](#) · Iniciació
Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Latin dance

Professora: Sara Orriols
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[ME12](#) · Dilluns, de 18.15 a
19.15 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[ME13](#) · Nivell mig
Dijous, de 17 a 18 h
Del 9 d'octubre al 4 de
desembre
[ME14](#) · Nivell bàsic I
Divendres, de 18.45 a 19.45 h
[ME15](#) · Nivell bàsic II
Divendres, de 20 a 21 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Formació musical

Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MF01](#) · Horari a convenir,
tardes, de 19 a 22 h o dimecres
matí, de 10 a 12 h
Preu: 146 € · 9 sessions

Taller de guitarra (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MF02](#) · Horari a convenir,
tardes, de 19 a 22 h o dimecres
matí, de 10 a 12 h
Preu: 146 € · 9 sessions

Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MF03](#) · Horari a convenir,
dilluns tarda o dimarts,
dimecres i dijous matí i tarda
Preu: 146 € · 9 sessions

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Alba Cayuela
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MF04](#) · Horari a convenir,
dilluns de 18 a 21h
Preu: 146 € · 9 sessions

Recursos

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MR01](#) · Grup A
Dilluns, de 12.15 a 14.15 h
[MR02](#) · Grup B
Dilluns, de 16.15 a 18.15 h
[MR03](#) · Grup C
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 81 € + 10 € material
9 sessions

Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[MR04](#) · Grup D
Dimarts, de 9.45 a 11.45 h
[MR05](#) · Grup E
Dimarts, de 12 a 14 h
Preu: 81 € + 10 € material
9 sessions

Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[MR06](#) · Grup F
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 122 € + 10 € material
9 sessions

Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MR07](#) · Dilluns, de 9 a 12 h
Preu: 122 € + 10 € material
9 sessions

Cosir a màquina

Professora: Marina Díaz
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[MR08](#) · Iniciació
Dilluns, de 17 a 19 h
Preu: 81 € · 9 sessions
[MR09](#) · Continuació
Dilluns, de 19.15 a 21.15 h
Preu: 81 € · 9 sessions

Costura i Patronatge

Professora: Marina Díaz
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[MR10](#) · Dimecres, de 17.30 a
19.30 h
Preu: 81 € · 9 sessions

Curs de fotografia pràctica

Professor: Sergi Oriola
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[MR11](#) · Dimecres, de 19.45 a
21.15 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Benestar i creixement personal

Estiraments aplicats a la dansa online

Professora: Montse Pallàs
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[DO4](#) · Dimecres, de 18.30 a
19.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Ioga

Professora: Catherine Rossier

Del 6 d'octubre al 1 de desembre

[MP01](#) · Grup A

Dimarts, de 10.45 a 12 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[MP02](#) · Grup B

Dijous, de 10 a 11.15 h
Preu: 68 € · 9 sessions

[MP03](#) · Grup C

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

[MP04](#) · Grup D

Dijous, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MP05](#) · Grup A

Dilluns, de 9.45 a 10.45 h

[MP06](#) · Grup B

Dilluns, d'11 a 12 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

[MP07](#) · Grup C

Dimecres, de 9.45 a 10.45 h

[MP08](#) · Grup D

Dimecres, d'11 a 12 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MP09](#) · Grup A

Dilluns, de 18.15 a 19.15 h

[MP10](#) · Grup B

Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Pilates online

Professora: Patricia Bedós

Del 6 d'octubre al 1 de desembre

[DO3](#) · Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 54 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia

Del 13 d'octubre al 1 de desembre

[MP11](#) · Grup A

Dimarts, de 12.15 a 13.15 h

Del 14 d'octubre al 2 de desembre

[MP12](#) · Grup B

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 48 € · 8 sessions

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[MP13](#) · Grup C

Dijous, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 54 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Àlex Gràcia

Del 14 d'octubre al 2 de desembre

[DO2](#) · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 48 € · 8 sessions

Escola d'esquena

Professor: Alexandre Gràcia

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[MP14](#) · Dijous, de 12.45 a 13.45 h

Preu: 54 € · 9 sessions

Meditació

Professora: Virginia Tarín

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MP15](#) · Dilluns, de 20.45 a 21.45 h

Preu: 41 € · 9 sessions

Mindfulness

Professora: Virginia Tarín

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

[MP16](#) · Dimecres, de 12 a 13.30 h

Preu: 61 € · 9 sessions

Mindfulness online

Professora: Virginia Tarín

Del 6 d'octubre al 1 de desembre

[DO5](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h

Preu: 61 € · 9 sessions

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

[DO6](#) · Divendres, de 10.30 a 12 h

Preu: 61 € · 9 sessions

Autodefensa per a dones (Imprescindible inscriure's amb una parella)

Professora: Amanda Nevado

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MP17](#) · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu per persona: 41 €
9 sessions

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

[MP18](#) · Dimecres, de 17.45 a 18.45 h

Preu per persona: 41 €
9 sessions

Tornada a l'escola: benestar a l'escola i a casa amb olis essencials i vegetals

Professora: Annick Vanhollebeke

[MP19](#) · Dimecres 21 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 9 € + 8 € material

Infància i joventut**Classes individuals de guitarra (de 8 a 14 anys) (30 minuts)**

Professor: Paco López

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MI01](#) · Horari a convenir, de dilluns a divendres tardes de 17 a 19 h

Preu: 146 € · 9 sessions

Taller de guitarra (de 8 a 14 anys) (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MI02](#) · Horari a convenir, de dilluns a divendres tardes de 17 a 19 h

Preu: 146 € · 9 sessions

Piano (de 6 a 14 anys) (30 minuts)

Professora: Carme Mas

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MI03](#) · Horari a convenir
Preu: 146 € · 9 sessions

Espai de creació

Professora: Laura Klamburg

Del 6 d'octubre al 1 de desembre

[MI04](#) · Dimarts, de 17 a 18.30 h (per a infants de 6 a 8 anys)

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

[MI05](#) · Dimecres, de 17 a 18.30 h (per a infants de 9 a 11 anys)

Preu: 88 € + 10 € material
9 sessions

Ballet clàssic

Professora: pendent de confirmar

Del 6 d'octubre al 1 de desembre

[MI06](#) · Iniciació (5 a 8 anys)
Dimarts, de 17 a 18 h

Del 7 d'octubre al 2 de desembre

[MI07](#) · Principiant (9 a 12 anys)

Dimecres, de 17 a 18 h

Preu: 41 € · 9 sessions

Ball coreogràfic

Professora: Sara Orriols

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MI08](#) · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Familiar**Ioga en família**

Professora: Anna Santos

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[MF01](#) · Famílies amb infants de 2 a 6 anys

Dilluns, de 17 a 18 h

Preu: 54 €* · 9 sessions

*Preu per família
(1 adult + 1 infant)

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[MF02](#) · Dijous, de 12.45 a 13.45 h

Preu: 45 € · 9 sessions

Música per a nadons (de 2 a 12 mesos)

Professora: Laura Viladrich

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

[MF03](#) · Divendres, de 10.45 a 11.45 h

Preu: 54 € · 9 sessions

Música per a infants (d'1 a 3 anys)

Professora: Laura Viladrich

Del 9 d'octubre al 4 de desembre

[MF04](#) · Dimecres, de 12 a 13 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Ioga per a embarassades online

Professora: Anna Santos

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[DO7](#) · Dijous 8 d'octubre, de 9.30 a 11 h classe on-line de presentació del curs.
Videos setmanals tots els dijous
Preu: 81 € · 9 sessions

Ioga amb nadons online

Professora: Anna Santos

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[DO8](#) · Dijous, d'11.15 a 12.45 h classe on-line de presentació del curs.

Videos setmanals tots els dijous
Preu: 81 € · 9 sessions

Grup de criança online

Professora: Anna Santos

Del 8 d'octubre al 3 de desembre

[DO9](#) · Dijous, de 13 a 14 h

Preu: 54 € · 9 sessions



Expressió

Bollywood

Professora: Diana Aguirre
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LE1](#) · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 9 sessions

Cercle de dones

Professora: Amparo Echenique
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre (sessions quinzenals)
[LE2](#) · Dimarts, de 17.15 a 19.15 h
Preu: 60 € · 5 sessions

Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LE3](#) · Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 95 € amb música en directe · 9 sessions

Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
[LE4](#) · Dimarts, de 18 a 19.30 h
Preu: 61 € · 9 sessions

Formació musical

Bateria*

Professor: David Sitges
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LM1](#) · Dilluns. Horari a convenir

Guitarra acústica i elèctrica*

Professor: Frank Montasell
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
[LM2](#) · Dimarts. Horari a convenir

Piano*

Professora: David Sitges
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
[LM3](#) · Grup A
Dimarts. Horari a convenir

Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[LM4](#) · Grup B
Dijous. Horari a convenir

Baix*

Professor: Modest Pelfort
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LM5](#) · Dimecres. Horari a convenir

Contrabaix*

Professor: Modest Pelfort
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LM6](#) · Dimecres. Horari a convenir

Guitarra espanyola*

Professor: Modest Pelfort
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LM7](#) · Dimecres. Horari a convenir

Saxo*

Professor: Modest Pelfort
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[LM8](#) · Dimecres. Horari a convenir

Trompeta*

Professor: Modest Pelfort
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[LM9](#) · Dimecres. Horari a
convenir

Violi*

Professor: Nacho López
Del 9 d'octubre al 4 de
desembre
[LM10](#) · Divendres. Horari a
convenir

* Classes individuals per a
infants i adults
Preu en funció de l'horari a
escollir · 11 sessions:
30 min./set.: 113 €
45 min./set.: 169 €

**Benestar i creixement
personal****Hatha ioga**

Professora: Anna Rafanell
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[LB1](#) · Grup A
Dijous, de 18.30 a 20 h
Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[LB2](#) · Grup B
Dimarts, de 16 a 17.15 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Meditació online

Professora: Laura Jardí
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[DO1](#) · Dilluns 5 d'octubre, de
20.30 a 21.30 h classe on-line
de presentació del curs.
Vídeos setmanals tots els
dilluns.
Preu: 45 € · 9 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[LB3](#) · Dijous, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 45 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[LB4](#) · Grup A
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Del 6 d'octubre a l'1 de
desembre
[LB5](#) · Grup B
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[LB6](#) · Grup C
Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 9 sessions

Pilates suau*

Professora: Laura Jardí
Del 9 d'octubre al 4 de
desembre
[LB7](#) · Divendres, de 10 a 11 h
Preu: 45 € · 9 sessions
*Activitat realitzada al Centre
Social i Sanitari de La Floresta

Recursos**Llibretes senzilles i sense
cola – Arquitectura del llibre
online**

Professora: Jes Casanova
d'Arquitectura del llibre
[DO10](#) · Dimarts 20 i 27
d'octubre, de 17.30 a 19 h
Preu: 20 € · 2 sessions

**Taller floral: Corona de flors
per el cabell**

Professora: Irene Martín
[LM01](#) · Dijous 22 d'octubre, de
18 a 20.30 h
Preu: 15 € + 30 € material

**Taller floral: Centre de taula
de Nadal**

Professora: Irene Martín
[LM02](#) · Dijous 26 de novembre,
de 18 a 20.30 h
Preu: 15 € + 30 € material

Infància i joventut**Abracadabra dansa**

Professora: Carolina Garcés
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre
[LI1](#) · Grup A (de 5 a 7 anys)
Dilluns, de 17 a 18 h
[LI2](#) · Grup B (de 8 a 11 anys)
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 63 € · 9 sessions

Bollywood

Professora: Diana Aguirre
Del 7 d'octubre al 2 de
desembre
[LI3](#) · Grup A (de 9 a 12 anys)
Dimecres, de 17 a 18 h
[LI4](#) · Grup B (+ de 12 anys)
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 45 € · 9 sessions

**Dances del món
(de 9 a 14 anys)**

Professora: Carolina Garcia
Del 8 d'octubre al 3 de
desembre
[LI5](#) · Dijous, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Espai Familiar**Xerrades d'acompanyament a la criança obertes**

A càrrec de Namasté ioga i meditació

Criança i autocura conscient. Jocs per relaxar-se en família i
viure la criança de forma més tranquil·la. [Link web](#)
16 d'octubre, de 16.30 a 18 h

Criança i autocura conscient. No tinc temps, socors! [Link web](#)
6 de novembre, de 16.30 a 18 h

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

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

**ESPAI JOVE
LA FLORESTA****ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS**

De dilluns a divendres, de 16 a 20 h
Hip hop, twerk, parkour, tallers, cineforum i
molt més!

TALLER D'ESTUDI ASSISTIT

Dilluns i/o dimecres, de 17 a 18.30 h

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia

Més informació:
ejovelafloresta@santcugat.cat

681 27 14 95
 @espaijoveLF



Coneixement

Anglès

Professor: Peter Steinhagen
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[PC1](#) · Iniciació
Dijous, de 18 a 19.30 h
Preu: 41 € · 9 sessions
[PC2](#) · Intermedi
Dijous, de 19.45 a 21 h
Preu: 34 € · 9 sessions

Expressió

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PE1](#) · Iniciació
Dilluns, de 17.45 a 18.45 h
[PE2](#) · Avançat
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Balls de Saló

Professor: Josep Vilaplana
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[PE3](#) · Iniciació
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
[PE4](#) · Avançat
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Iniciació al dibuix

Professora: Amanda Nevado
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PE5](#) · Dilluns, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions
Material necessari: llapis HB i 2B, llapis de colors i/o aquarel·les i làmines o llibret amb fulls de dibuix

Formació Musical

Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer
Del 9 d'octubre al 4 de desembre
[PM1](#) · Infantil (de 8 a 14 anys)
Divendres, de 18 a 19 h
[PM2](#) · Adults (a partir de 15 anys)
Divendres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Cal que l'alumne porti la seva guitarra

Classes individuals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer
Del 9 d'octubre al 4 de desembre
[PM3](#) · Divendres, de 15.30 a 16.15
[PM4](#) · Divendres, de 16.20 a 17.05
[PM5](#) · Divendres, de 17.10 a 17.55 h
Preu: 102 € · 9 sessions

Classes de 45 minuts a convenir amb el centre
Cal que l'alumne porti la seva guitarra

Recursos

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

Professor: Pedro Rota
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PR1](#) · Dilluns, de 19 a 20.30 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Teatre social

Professora: Julia Stollenwerk
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[PR2](#) · Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Ensinistrament caní

Professora: Marta Martorell
Del 6 d'octubre al 3 de desembre
[PR3](#) · Dimarts i dijous, de 18 a 19 h
Preu: gratuït + 5 € material
18 sessions

Informàtica i noves tecnologies

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

Professor: Àxel Benavidez
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PP1](#) · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Treu-li tot el profit a la teva Tablet

Professor: Àxel Benavidez
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre
[PP2](#) · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Robòtica 2.0

Professor: Àxel Benavidez
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[PP3](#) · Dijous, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Creació de Podcast

Professor: Àxel Benavidez
11, 18 i 25 de novembre
[PP4](#) · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: gratuït · 3 sessions

Creació d'un curtmetratge amb fotogrames

Professor: Àxel Benavidez
4 i 11 de desembre
[PP5](#) · Divendres, de 17 a 18 h
Preu: Gratuït · 2 sessions

Pilota un mini dron

Professor: Àxel Benavidez
16 i 23 d'octubre
[PP6](#) · Divendres, de 17 a 18 h
Preu: Gratuït · 2 sessions

Benestar i creixement personal

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PB1](#) · Dilluns, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Aikido. L'Art de la Pau

Professor: Fidel Fernández
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[PB2](#) · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 27 € · 9 sessions
*A partir de 18 anys

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[PB3](#) · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Àlex Gràcia
Del 14 d'octubre al 2 de desembre
[PB4](#) · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 24 € · 8 sessions

Hatha ioga

Professora: Anna Rafanell
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[PB5](#) · Dijous, de 16 a 17.15 h
Preu: 34 € · 9 sessions

Iogamas. Combinació d'estils de ioga

Professores: Paloma Remolina i Lorena Candia
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[PB6](#) · Grup A
Dijous, de 17 a 18 h
[PB7](#) · Grup B
Dijous, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado
Del 9 d'octubre al 4 de desembre
PB8 · Divendres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Acroïoga

Professors: Patricia Ferriz i Oriol Antràs
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
PB9 · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 63 € · 9 sessions

Tècniques de respiració i relaxació. Gestió de l'estrès

Professora: Erica Borzese
Del 8 d'octubre al 3 de desembre
PB10 · Dijous, de 16.15 a 17.30 h
Preu: 34 € · 9 sessions

Esport a Les Planes

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba
Del 6 d'octubre al 3 de desembre
PS1 · Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 18 sessions

Entrenament funcional

Professor: Albert Larriba
Del 6 d'octubre al 3 de desembre
PS2 · (per a majors de 18 anys)
Dimarts, dimecres i dijous, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 27 sessions

Entrenament funcional online

Professor: Albert Larriba
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PS3 · Dilluns 5 d'octubre, de 19 a 20 h classe on-line de presentació del curs.
Vídeos setmanals tots els dilluns.
Preu: gratuït · 9 sessions

Casal Infantil

ESPAI PER A NENS I NENES DE 6 A 12 ANYS

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h
Cal inscripció prèvia.

Més informació:
93 675 51 05 / 623 39 51 09
casalplanes@santcugat.cat
casalinfantillesplanes@santcugat.cat

Espai ECO

ESPAIS OBERTS

Espai de trobada comunitari
Aula oberta de restauració de mobles
Espai de criança

Més informació:
93 675 51 05
espaiperegrau@santcugat.cat
Espai Pere Grau
Camí de Can Flo 19, Les Planes

Punt TIC Les Planes

ESPAIS OBERTS

Fes el teu currículum i cerca feina
Tots els dilluns, de 10 a 13 h
Informàtica útil
Tots els dimecres, de 17 a 18 h
Cursos online adults – Aula d'estudi
Tots els dilluns i dimecres, de 18 a 19 h
Jocs per a joves
Tots els divendres, de 18 a 20 h

Activitats gratuïtes.
Més informació:
93.675.51.05
puntticplanes@santcugat.cat



WhatsApp **682 505 750**
Instagram **@espaijovelesplanes**

ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

De dilluns a divendres, de 16 a 20 h
Hip hop, twerk, parkour, tallers, cineforum i molt més!

TALLER D'ESTUDI ASSISTIT

Dilluns i/o dimecres, de 17 a 18.30 h

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia

Més informació:
espaijovelesplanes@santcugat.cat

Coneixement***Conversations in english***

Professora: Linda Charlesworth
 Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CON08](#) · Intermediate
 Dijous, de 18 a 19.30 h
[CON09](#) · Upper intermediate / advanced
 Dijous, de 19.30 a 21 h
 Preu: 70 € · 10 sessions

British and American Series

Professora: Linda Charlesworth
 Del 6 al 27 d'octubre
[CON10](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h
 Preu: 36 € · 4 sessions

British Comedy

Professora: Linda Charlesworth
 Del 3 al 24 de novembre
[CON11](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h
 Preu: 36 € · 4 sessions

Recursos***Llibretes senzilles i sense cola –
Arquitectura del llibre***

Professora: Jes Casanova d'Arquitectura del llibre
[DO10](#) · Dimarts 20 i 27 d'octubre, de 17.30 a 19 h
 Preu: 20 € · 2 sessions

Benestar i creixement personal***Meditació***

Professora: Laura Jardí
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[DO1](#) · Dilluns 5 d'octubre, de 20.30 a 21.30 h classe on-line de presentació del curs.
 Vídeos setmanals tots els dilluns.
 Preu: 45 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Àlex Gràcia
 Del 14 d'octubre al 2 de desembre
[DO2](#) · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 48 € · 8 sessions

Pilates

Professora: Itziar Fenollar
 Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE10](#) · Grup
 Dilluns, de 8.45 a 9.45 h
 Preu: 65 € · 10 sessions
 Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[CRE13](#) · Grup D
 Dimecres, de 8.45 a 9.45 h
 Preu: 72 € · 11 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
 Del 6 d'octubre al 1 de desembre
[DO3](#) · Dimarts, de 20 a 21 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Estiraments aplicats a la dansa

Professora: Montse Pallàs
 Del 7 d'octubre al 2 de desembre
[DO4](#) · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Hatha ioga

Professora: Bruna Pons
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE08](#) · Grup F
 Dimarts, de 10 a 11 h
[CRE09](#) · Grup G
 Dimarts, de 19 a 20 h
 Preu: 50 € · 10 sessions

Mindfulness

Professora: Virginia Tarín
 Del 6 d'octubre al 1 de desembre
[DO5](#) · Matí
 Dimarts, de 19.30 a 21 h
 Preu: 61 € · 9 sessions
 Del 9 d'octubre al 4 de desembre
[DO6](#) · Tarda
 Divendres, de 10.30 a 12 h
 Preu: 61 € · 9 sessions

Art***Femení plural: perspectives de gènere en l'art contemporani***

Professora: Helena Rotés
 Del 15 d'octubre al 19 de novembre
[ART14](#) · Dijous, de 18 a 20 h
 Preu: 64 € · 6 sessions

Perspectiva

Professora: Alejandra Atarés
 Del 9 al 16 de desembre
[ART18](#) · Dimecres, de 10 a 13 h
 Preu: 36 € · 2 sessions

Familiar***Ioga per a embarassades***

Professora: Anna Santos
 Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[DO7](#) · Dijous 8 d'octubre, de 9.30 a 11 h classe on-line de presentació del curs.
 Vídeos setmanals tots els dijous.
 Preu: 81 € · 9 sessions

Ioga amb nadons

Professora: Anna Santos
 Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[DO8](#) · Dijous 8 d'octubre, d'11.15 a 12.45 h classe on-line de presentació del curs.
 Vídeos setmanals tots els dijous.
 Preu: 81 € · 9 sessions

Grup de criança

Professora: Anna Santos
 Del 8 d'octubre al 3 de desembre
[DO9](#) · Dijous, de 13 a 14 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Música***Ensenyar música online: eines i recursos per al professorat***

A càrrec de Xavi M. Rocamora
 Del 3 al 10 de novembre
[PUA03](#) · Dimarts, de 18.30 a 20 h
 Preu: 25 € · 2 sessions

Lake Controller (presencial i online)

A càrrec de Victor Perez (Adagio)
[PUA06](#) · Dimecres 11 de novembre, de 10.30 a 13 h
 Preu: gratuït

FUNCIONAMENT

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

NORMATIVA

- Les inscripcions s'han de fer online a la web centresculturals.santcugat.cat. Per resoldre dubtes podeu contactar amb els centres dins el seu horari d'obertura.
- Les admissions als cursos i als tallers seguiran rigorosament l'ordre d'inscripció digital, amb excepció d'aquells cursos prèviament publicats amb mètode de sorteig.
- En cap cas es reservaran places per telèfon o per correu electrònic.
- La inscripció queda resolta quan es realitza el pagament. Mentrestant, es figura com a preinscrit i no s'assegura la plaça.
- Cada curs requereix un mínim d'alumnes per a realitzar-se.
- Cada curs té un màxim d'alumnes previst. La resta d'inscripcions, un cop tancats els grups, passaran a llista d'espera.
- Un cop feta la inscripció, en cas de renúncia de la plaça, no es retornarà l'import del curs.
- Un cop iniciat el curs, no s'admetran canvis ni es faran devolucions.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització. En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament), el centre podrà adaptar aquesta activitat en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment. Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.
- 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.

INFORMACIÓ

- Serà obligatori portar mascareta per accedir als centres.
- Netejar-se bé les mans amb aigua i sabó o fer ús del gel hidroalcohòlic (els centres en disposaran)
- Les entrades i sortides hauran de ser puntuals, per tal d'evitar aglomeracions als espais comuns Respecteu la distància física quan es circuli pel centre.
- Els aforaments estaran limitats segons la normativa vigent.
- Es farà signar una declaració responsable en relació amb la situació de pandèmia generada per la Covid-19.
- En cas de sospita de contagi, cal informar immediatament al Centre.

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.

Centres Culturals

casacultura:	C. Castellví, 8 08173 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 589 13 82 casadecultura@santcugat.cat
xaletnegre:	Pl. del Coll, 4 08172 Sant Cugat del Vallès 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
^{centre d'art} maristany:	C. Àngel Guimerà, 2 08172 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 165 85 89 maristany@santcugat.cat
casaaymat:	Carrer de Villà, 68 08173 Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 565 70 82 casaaymat@santcugat.cat
^{casal} mirasol:	C. Mallorca, 42 08195 Mira-sol, Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 589 20 18 casalmirasol@santcugat.cat
^{casino} laforestà:	C. Casino, 27 08198 La Floresta, Sant Cugat del Vallès Telèfon: 93 583 81 43 casinolafloresta@santcugat.cat
^{casal} lesplanes:	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