Cursos i tallers

GENER - MARÇ 2021

Inscripcions ONLINE a partir del 16 de desembre a les 10 h

AJUNTAMENT DE SantCugat | Cultura

PROGRAMACIÓ DE CURSOS I TALLERS EN DIFERENTS FORMATS:

PRESENCIAL

» Cursos únicament realitzables de forma presencial als Centres Culturals
» En cas d'anul.lació es retornaran els imports del cursos

ONLINE

» Cursos únicament realitzables de forma online

PRESENCIAL/ONLINE

» Cursos subjectes a les mesures decretades per la Generalitat en cada tram
» En aquest cas el curs es desenvoluparà en el format permès i per tant no hi haurà retorn de l'import

---

Aturar la COVID és a les teves mans

Mans **Mascareta** **Distància** **Ventilació**

Coneixement

Conversations in english*

Professora: Linda Charlesworth
Del 14 de gener al 18 de març
CON01 · Intermediate
Dijous, de 18 a 19.30 h
CON02 · Upper intermediate / advanced
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Popular series

Professora: Linda Charlesworth
Del 24 de febrer al 17 de març
CON03 · Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 36 € · 4 sessions

British Comedy

Professora: Linda Charlesworth
Del 20 de gener al 10 de febrer
CON04 · Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 36 € · 4 sessions

Recursos

Patronatge i confecció

Professores: Bàrbara Zimmermann (matí) i Sílvia Pérez (tarda)
De l'11 de gener al 15 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. Iniciació

Professora: Sílvia Pérez
Del 13 de gener al 24 de març
REC03 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà
Del 14 de gener a l'11 de febrer
REC04 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

**Matrícula preferent per als antics alumnes*

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà
Del 18 de febrer al 18 de març
REC05 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

Informàtica i noves tecnologies

Informàtica. Iniciació

Professora: Marisol Rovira
De l'11 de gener al 15 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 12 de gener al 9 de març
INF02 · Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 2

Professora: Maria Vancells
Del 16 de febrer al 16 de març
INF03 · Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
Del 13 de gener al 10 de febrer
INF04 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira
Del 17 de febrer al 24 de març
INF05 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira
Del 15 de febrer al 15 de març
INF06 · 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 18 de febrer al 18 de març
INF07 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Benestar i creixement personal

Feldenkrais*

Professora: Itziar Fenollar
Del 14 de gener al 25 de març
CRE01 · Dijous, de 10 a 11 h
Preu: 80 € · 11 sessions

Pilates*

Professora: Itziar Fenollar
De l'11 de gener al 22 de març
CRE02 · Grup A
Dilluns, de 8.45 a 9.45 h
CRE03 · Grup B
Dilluns, de 10 a 11 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 13 de gener al 24 de març
CRE04 · Grup D
Dimecres, de 8.45 a 9.45 h
CRE05 · Grup E
Dimecres, de 10 a 11 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 14 de gener al 25 de març
CRE06 · Grup F
Dijous, de 8.45 a 9.45 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 12 de gener al 23 de març
CRE07 · Grup G
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
CRE08 · Grup H
Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 13 de gener al 24 de març
CRE09 · Grup I
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
CRE10 · Grup J
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 14 de gener al 25 de març
CRE11 · Grup K
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 72 € · 11 sessions

CASA DE CULTURA

xaletnegre:

Benestar i creixement personal

Ioga*

Professora: Núria Rodriguez
Del 13 de gener al 24 de març
CRE01 · Dimecres, de 20.15 a 21.30 h
Preu: 63 € · 10 sessions

Tai Txi i Txi Kung*

Professora: Maite Fruitós
Del 14 de gener al 18 de març
CRE02 · Introducció
Dijous, de 9 a 10 h
CRE03 · Nivell mig
Dijous, de 10.15 a 11.15 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Professora: Marta Fernández
De l'11 de gener al 15 de març
CRE04 · Grup tarda
Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Mindfulness

Professora: Anna Coderch
De l'11 de gener al 15 de març
CRE05 · Grup matí
Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
CRE06 · Grup tarda
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Expressió

Salsa cubana*

Professor: Raimond Lahera
Del 13 de gener al 24 de març
EXP01 · Avançat
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
EXP02 · Intermedi
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
EXP03 · Nivell 3
Dimecres, de 21 a 22 h
Preu: 55 € · 10 sessions

*Matrícula preferent per als antics alumnes

XALET NEGRE

Expressió

Lindy Hop (ball swing)*

De l'11 de gener al 15 de març

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

Professors: Aina Vidal i Ibon Doval

EXP04 · Iniciació grup B
Dilluns de 17.45 a 18.45
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

Del 13 de gener al 24 de març
Professors: Laia Casamitjana i Roser Ros
EXP07 · Nivell 6 grup A
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
EXP08 · Nivell 6 grup B
Dimecres, de 20 a 21 h

Del 15 de gener al 19 de març
Professors: Martina Magdalena i Dani Murillo
EXP09 · Nivell 3
Divendres, de 18 a 19 h
EXP10 · Intermedi 3
Divendres, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 60 € per persona
10 sessions

Balboa. Nivell 3*

Professors: Laura Zorrilla i Marc Andreu
Del 12 de gener al 16 de març
EXP11 · Dimarts, de 20 a 21 h
Preu: 60 € per persona
10 sessions

Solo Jazz*

Professora: Roser Ros
Del 13 de gener al 24 de març
EXP12 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Dansa africana

A càrrec de l'associació Afro Alamuta (música en directe)
Del 26 de gener al 23 de març
EXP13 · Nivell mig
Dimarts, de 20.15 a 22.15 h
Del 28 de gener al 25 de març
EXP14 · Nivell obert
Dijous, de 19.45 a 21.45 h

Preu: 108 € · 9 sessions

Dansa contemporània*

Professora: Alba Sanmartí
Del 13 de gener al 24 de març
EXP15 · Dimecres, de 18.45 a 20.15 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Zumba*

Professor: Miki Farrés
Del 12 de gener al 16 de març
EXP16 · Grup A
Dimarts, de 19 a 20 h
Del 14 de gener al 18 de març
EXP17 · Grup C
Dijous, de 20 a 21 h
Preu: 50 € · 10 sessions

*Matrícula preferent per als antics alumnes

Benestar i creixement personal

Vital ioga

Professora: Tina Karhapää
Del 18 de gener al 22 de març
CRE00 · Dilluns de 9 a 10.15 h
Preu: 63 € · 10 sessions

Meditació*

Professora: Rachel Belaustegi
Del 15 de gener al 19 de març
CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini Ioga*

Professora: Rachel Belaustegi
Del 13 de gener al 24 de març
CRE02 · Dimecres, de 20.30 a 22 h
Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha Ioga*

Professores: Tiina Karhapää (grup A, B ,C) i Rachel Belaustegi (grup D)
Del 12 de gener al 16 de març
CRE03 · Grup A
Dimarts, de 9 a 10.15 h
CRE04 · Grup B
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 14 de gener al 18 de març
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

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Maialen Nabarro
De l'11 de gener al 8 de febrer
CRE07 · Grup matí
Dilluns, de 9.45 a 10.45 h
Del 14 de gener a l'11 de febrer
CRE08 · Grup tarda
Dijous, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 30 € · 5 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
Del 14 de gener al 18 de març
CRE09 · Dijous, de 18.30 a 19.15 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
De l'11 de gener al 8 de febrer
CRE10 · Dilluns, d'11 a 12 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Activitat física suau*

Professora: Berta Gómez
De 12 de gener al 16 de març
CRE11 · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
CRE12 · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gestió de les emocions en situacions de crisis

Professora: Liliana Patricia Aguayo
De l'11 de gener al 15 de març
CRE13 · Tarda
Dilluns, de 19 a 21 h

Del 13 de gener al 24 de març
CRE14 · Matí
Dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Introducció Marxa Nòrdica

A càrrec de: Centre Núria Caballé
Del 18 de gener al 22 de febrer
CRE15 · Matí
Dilluns, de 9.30 a 10.45 h
Del 21 de gener al 25 de febrer
CRE16 · Tarda
Dijous, de 16 a 17.15 h

Preu: 38 € · 6 sessions

Infància

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo
Dissabte 16 de gener, 6 i 27 de febrer i 20 de març
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

Conversations in english*

Professora: Linda Charlesworth
De l'11 de gener al 15 de març
CON00 · English elementary
Dilluns, de 16.30 a 17.30 h
Preu: 47 € · 10 sessions

CON01 · Intermediate
Dilluns, de 17.45 a 19.15 h
CON02 · Upper intermediate / advanced
Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)*

Professora: Catherine Gascó
Del 12 de gener al 16 de març
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

AULA GASTRONÒMICA

CURSOS DE CUINA

CUINA CREATIVA

Cuina creativa per a mandrosos
Professor: Josep Vidal
CUI01 · Dimarts 9 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina creativa per a convidats
Professor: Josep Vidal
CUI02 · Dimarts 16 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

CUINA TRADICIONAL I DE MERCAT

Verdures i llegum, carns, peixos, arrossos, fideuàs i pastes*
Professor: Jean Claude Aranega
Del 12 de gener al 2 de març
CUI03 · Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 133 € + 56 € material
8 sessions

Mar i muntanya
Professor: Jean Claude Aranega
CUI04 · Dimecres 17 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

PASTISSERIA I REBOSTERIA

Pastisseria creativa: els secrets del carrot cake
Professor: David Hernández
CUI05 · Dilluns 25 de gener, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 4 € material

Pastisseria creativa: Cruffins
Professor: David Hernández
CUI06 · Divendres 19 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 4 € material

Pa 100% sègol integral
Professor: David Hernández
CUI07 · Dissabte 20 de març, de 10.30 a 13.30
Preu: 20 € + 3 € material

CUINA SALUDABLE

Cuina per enfortir les defenses
Professora: Camila Loew
CUI08 · Dijous 11 de febrer, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Receptes amb carxofes i cítrics
Professora: Maria Alcolado
CUI09 · Dimarts 23 de març, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 20 € + 5 € material

CUINA TEMÀTICA

Tècniques bàsiques de tall
Professor: Manel Guirado
CUI10 · Dijous 21 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Xup-xup: guisats, estofats i altres plats de cassola
Professor: Manel Guirado
CUI11 · Dijous 28 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Caps, potes, llengües i tripes: la cuina dels menuts
Professor: Manel Guirado
CUI12 · Dijous 4 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Arrossos d'hivern
Professor: Manel Guirado
CUI13 · Dissabte 13 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina marinera
Professor: Manel Guirado
CUI14 · Dijous 18 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Foc, brases i BBQ d'hivern
Professor: Manel Guirado
CUI15 · Dissabte 6 de març, de 10.30 a 14 h
Preu: 23 € + 15 € material

ENS MENGEM EL MÓN

Sopes d'hivern: tres cultures, tres textures
Professora: Camila Loew
CUI16 · Divendres 15 de gener, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

Ceviches i tartars
Professor: Dani Maldonado
@xefdann
CUI17 · Divendres 29 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Els secrets del ramen (1a edició)
Professor: Manel Guirado
CUI18 · Divendres 12 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

La cuina del País Basc
Professor: Dani Maldonado
@xefdann
CUI19 · Dimecres 17 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Els secrets del ramen (2a edició)
Professor: Manel Guirado
CUI20 · Divendres 5 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina Asiàtica fàcil
Professor: Jean Claude Aranega
CUI21 · Dijous 11 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Poké bowl
Professor: Dani Maldonado
@xefdann
CUI22 · Divendres 12 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de fusió catalana-japonesa
Professora: Camila Loew
CUI23 · Dijous 18 de març, de 18 a 21 h
Preu: 20 € + 12 € material

VINS, CERVESES I MARIDATGES

Maridatges BBB "Bueno, bonito y barato"
Professor: Manel Guirado

Carfoxes! El maridatge impossible
CUI24 · Dimecres 13 de gener, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Noodles. Begudes fantàstiques per als fideus asiàtics
CUI25 · Dimecres 20 de gener, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Fast food & birres. Menjar ràpid "deluxe" amb cerveses artesanes
CUI26 · Dimecres 27 de gener, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Dim sum. Tapes xineses amb begudes occidentals
CUI27 · Dimecres 3 de febrer, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Escabetxos. Què beure amb els plats més àcids?
CUI28 · Dimecres 10 de febrer, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Ramen & Co maridats
CUI29 · Dimecres 24 de febrer, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

La ruta de les espècies. Les begudes més aromàtiques per als plats més condimentats
CUI30 · Dimecres 10 de març, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 15 € + 12 € material

Maridatge amb formatges i cerveses
Professor: Kike Ojanguren
CUI31 · Divendres 22 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Cata amb formatges de campionat
Professor: Kike Ojanguren
CUI32 · Dissabte 20 de febrer, d'11 a 13 h
Preu: 15 € + 12 € material

Sake! El maridatge més versàtil
Professor: Manel Guirado
CUI33 · Dijous 25 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Tapes & vermut: maridatge de tapes amb aperitius, vermuts i còctels
Professor: Manel Guirado
CUI34 · Dissabte 13 de març, d'11 a 13.30 h
Preu: 17 €

Maridatge amb formatges i vins naturals
Professor: Kike Ojanguren
CUI35 · Divendres 19 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

TALLERS FAMILIARS

Taller familiar: Temps de cítrics
Professora: Sol Peñafiel
CUI36 · Dissabte 23 de gener, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Taller familiar: Marmites reconfortants
Professora: Sol Peñafiel
CUI37 · Dissabte 20 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

Taller familiar: Clàssics reinventats
Professora: Sol Peñafiel
CUI38 · Dissabte 20 de març, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 6 € material

DE L'HORT AL PLAT

Salses, brous i bases per a omplir la nevera
Professor: Manel Guirado
CUI39 · Dijous 14 de gener, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

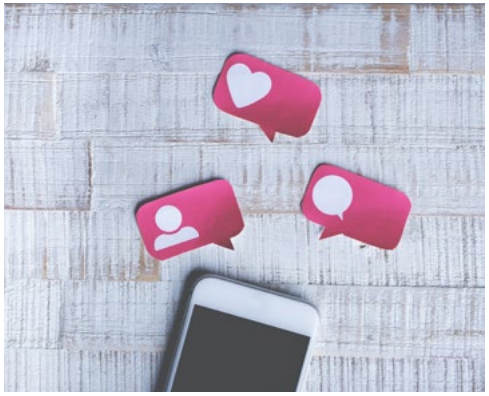
Alguns dels productes utilitzats en els cursos de cuina, seran collits a l'hort gastronòmic del Casal Torreblanca.

CASAL TORREBLANCA

PÍNDOLES

Et cuides, et mires i et parles com ho fas amb els altres? Taller per fomentar l'autoestima i l'autoconcepte

Assessoria d'Orientació Personal
OHJ01 · Dimecres 27 de gener, a les 17.30 h



Quina és la millor opció formativa per mi? Estratègies d'autoconeixement. No se que vull estudiar quan acabi ESO/Batxillerat

A càrrec de Lídia Cistero
Assessoria acadèmica
OHJ03 · Dimarts 23 de febrer, a les 18 h

Tinc opcions de fer projectes a l'estranger?

A càrrec de Chanine Boots
Assessoria de Mobilitat Internacional
OHJ02 · Dimarts 2 de febrer, a les 17.30 h

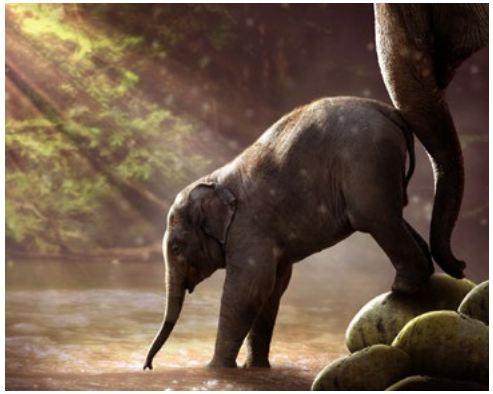
Quin ús fas de les pantalles? Aprenem a distingir entre ús i abús

A càrrec de Roger Ferrer
Assessoria sobre Drogues i Pantalles
OHJ04 · Dimecres 10 de març, a les 17.30 h

PARLEM-NE: xerrades adreçades a pares, mares, tutors/es i professionals

Acompanyar les necessitats de la família i l'adolescent en temps de pandèmia

A càrrec de Lídia Cistero
Assessoria familiar
OHJ05 · Divendres 12 de febrer, a les 17.30 h



Adolescents: És massa tard per parlar de sexe?

A càrrec de Clara Figueras
Assessoria d'Orientació Personal
OHJ06 · Dijous 25 de març , de 17.30 a 19 h

COOL FRIDAYS

Que el ritme no pari!

Masterclass de percussió amb els elements que tenim per casa
A càrrec de La Batuescola.
OHJ07 · Divendres 22 de gener, de 17 a 19 h

Millora els teus Tik Toks!

Eines per editar vídeo i millorar les teves creacions audiovisuals amb recursos ben senzills
A càrrec de Maria Castan
OHJ08 · Divendres 19 de febrer, a les 17 h

Bingo musical: Juga des de casa!

Activitat pels que sentiu passió per la música i creieu que ningú us guanya en això.
A càrrec de Xavi Manyoses Rocamora.
OHJ09 · Divendres 19 de març, a les 17 h

Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia a
oficinajove.santcugat.cat
més informació al 667 410 731

OFICINA JOVE - CASAL TORREBLANCA

La Pua-Oficina Musical

Cursos

Percussió corporal. Iniciació

Professora: Anna Llombart
De l'11 de gener al 15 de març
PUA01 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Percussió corporal. Intermedi

Professora: Anna Llombart
De l'11 de gener al 15 de març
PUA02 · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Curs de música per a tècnics

A càrrec de Wavesound
Del 25 de gener al 24 de març
PUA03 · Dilluns i dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 59 € · 10 sessions

Tallers

Focusrite Rednet i Dante

A càrrec de Roger (Adagio Pro)
PUA04 · Dimecres 3 de febrer, de 10 a 12 h
Preu: gratuït

Taller de so per a músics

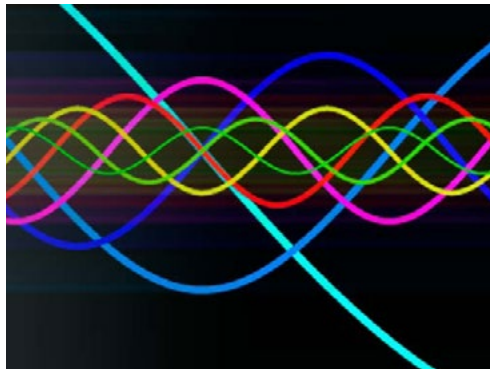
A càrrec de Wavesound
PUA05 · Dimecres 10 de febrer, de 18 a 20 h
Preu: 15 €

Introducció a la tècnica vocal

Professora: Gessamí Boada
PUA06 · Dissabte 20 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 €

La psicoacústica i la seva aplicació a la mescla

A càrrec de Josep Ma Riera i Marc Palet
Del 9 al 10 de març
PUA07 · Dimarts i dimecres, de 10 a 14 h
Preu: 80 €



Lake Controller avançat

A càrrec de Víctor Perez (Adagio Pro)
PUA08 · Dimecres 17 de març, de 10 a 12.30 h
Preu: gratuït

LA PUA - CASAL TORREBLANCA

centre d'art maristany:

Art. Creació, coneixement i aprenentatge

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia
De l'11 de gener al 15 de març
ART01 · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass visita a FASE data per confirmar

Del 13 de gener al 24 de març
ART02 · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 8 sessions + Masterclass visita a HANGAR + Masterclass a càrrec de **Josep Dominguez**. Dates per confirmar

Dibuix i color

Professor: Vince van Geffen
Del 12 de gener al 16 de març
ART03 · Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Expressar-te. Taller de dibuix i color

Professor: Pedro Espinosa
Del 13 de gener al 24 de març
ART04 · Dimecres, de 18 a 21 h
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass a càrrec de **Josep Dominguez**, data per confirmar

Dibuixar la natura. Rural sketching

Professora: Laura Klamburg
Del 14 de gener al 18 de març
ART05 · Dijous, de 18 a 20.30 h
Preu: 129 € · 9 sessions + Masterclass a càrrec de **César Marcén**, data per confirmar

Procediments pictòrics. La mirada porosa

Professora: Alejandra Atarés
Del 22 de gener al 26 de març
ART06 · Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 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 Dominguez
Dimecres per confirmar, de 10 a 13 h
Dimecres per confirmar, de 18 a 21 h

Dibuixar la natura. Apunts botànics en aquarel·la

A càrrec de César Marcén
Dijous per confirmar, de 18 a 20.30 h

Espai obert de creació

Windown: Viure l'art amb tots els sentits

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws
Del 15 de gener al 26 de març
ART07 · Divendres, de 18 a 20 h · 11 sessions
Cost per sessió: 3 € de material

CENTRE D'ART MARISTANY

casaaymat:

Art. Creació, coneixement i aprenentatge

Escultura

Professor: Pere Borrat
Del 12 de gener al 16 de març
CA01 · Grup A
Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 24 de març
CA02 · Grup B
Dimecres, de 17 a 20 h
Preu: 139 € · 10 sessions
Del 14 de gener al 18 de març
CA03 · Grup C
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Espai modelat

Professora: Ana Rosenzweig
Del 20 de gener al 24 de març
CA04 · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 125 € + 20 € de material*
9 sessions

Iniciació a la ceràmica

Professora: Sandra Rubio
Del 12 de gener al 16 de març
CA05 · Grup A
Dimarts, de 18 a 21 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions

Professora: Ana Rosenzweig
Del 22 de gener al 26 de març
CA06 · Grup B
Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions

Ceràmica

Professora: Sandra Rubio
De l'11 de gener al 15 de març
CA07 · Grup A
Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions
De l'11 de gener al 15 de març
CA08 · Grup B
Dilluns, de 18 a 21 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions
Del 13 de gener al 24 de març
CA09 · Grup C
Dimecres, de 17 a 20 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions
Del 14 de gener al 18 de març
CA10 · Grup D
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions
Del 14 de gener al 18 de març
CA11 · Grup E
Dijous, de 18 a 21 h
Preu: 139 € + 20 € de material*
10 sessions

Tapís

Professora: Queralt Illa
Del 12 de gener al 16 de març
CA12 · Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 10 € material
10 sessions

Joieria tèxtil

Professora: Chiqui Martín
De l'11 de gener al 22 de febrer
CA13 · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 130 € + 10 € material
7 sessions

Joieria tèxtil. Seda

Professora: Chiqui Martín
Del 13 de gener al 24 de febrer
CA14 · 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
De l'11 de gener al 15 de març
CA15 · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass a càrrec d'**Anna M. Llagostera**, data per confirmar

Fotografia

Fotografia digital. Iniciació

Professor: Marc Quévy
Del 13 de gener al 10 de març
CA16 · Dimecres, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia digital. Continuació

Professor: Marc Quévy
De l'11 de gener a l'1 de març
CA17 · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Coneixement

Aprèn italià a través de l'art: Linguarte

Professora: Gisella Tiberio
Del 12 de gener al 16 de març
CA18 · Nivell 1
Dimarts, de 18 a 20 h
Del 15 de gener al 19 de març
CA19 · Nivell 5
Divendres, d'11 a 13 h
Preu: 85 € · 10 sessions

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 Mª Llagostera
Dilluns per determinar, de 10 a 13 h

*Inclou material genèric i servei de forn

CASA AYMAT

Coneixements

Conversa en anglès

Professor: Peter Steinhagen
Del 13 de gener al 17 de març
MC01 · Intermedi
Dimecres, de 17.30 a 19 h
Preu: 81 € · 9 sessions
MC02 · Inicial
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Conversa en francès

Professora: Catherine Rossier
Del 12 de gener al 16 de març
MO01 · Iniciació
Dimarts, de 17 a 18 h
Del 14 de gener al 18 de març
MO02 · Avançat
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Expressió

Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons
Del 12 de gener al 16 de març
ME01 · Grup A
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 120 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
ME02 · Grup B
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 108 € · 9 sessions

Arterapia

Professora: Joana Demestre
Del 15 de gener al 19 de març
ME03 · Divendres, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
Del 12 de gener al 16 de març
ME04 · Grup A
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs
Dates a concretar
ME05 · Intermedi A
Dimarts, de 18.15 a 19.15 h
ME06 · Intermedi B
Dijous, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 6 € per sessió
ME07 · Intermedi C
Divendres, de 17.30 a 19 h
Preu: 9 € per sessió
ME08 · Iniciació
Divendres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 6 € per sessió

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela
Del 12 de gener al 16 de març
ME09 · Continuació
Dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Del 15 de gener al 19 de març
ME10 · Iniciació
Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

**Matrícula preferent per als antics alumnes*

Ritmes llatins

Professora: Sara Orriols
De l'11 de gener al 15 de març
ME11 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 14 de gener al 18 de març
ME12 · Nivell mig
Dijous, de 17 a 18 h
Del 15 de gener al 19 de març
ME13 · Nivell bàsic I
Divendres, de 18.30 a 19.30 h
ME14 · Nivell bàsic II
Divendres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Solo Jazz

Professor: Sergiy Raluca
Dates a concretar
ME15 · Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 6,50 € per sessió

Balls de saló

Professors: Carme Oliver i Eugenio Martínez
Dates a concretar
ME16 · Iniciació
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
ME17 · Perfeccionament
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu per persona: : 6 € per sessió
(Imprescindible inscriure's amb una parella

Formació musical

Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López
De l'11 de gener al 19 de març
MF01 · Horari a convenir, tardes de 19 a 20.30 h o dimarts matí, de 10 a 12 h

Taller de guitarra (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López
De l'11 de gener al 19 de març
MF02 · Horari a convenir, tardes de 19 a 20.30 h o dimarts matí, de 10 a 12 h

Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas
De l'11 de gener al 19 de març
MF03 · Horari a convenir, dimarts, dimecres i dijous, matí i tarda

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Alba Cayuela
De l'11 de gener al 15 de març
MF04 · Horari a convenir, dilluns de 17 a 20.30 h o divendres d'11 a 14 h

Preu en funció de l'horari a escollir · 9 sessions: 147 € / 10 sessions: 164 €

Recursos

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Dates a concretar
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
MR04 · Grup D
Dimarts, de 9.45 a 11.45 h
MR05 · Grup E
Dimarts, de 12 a 14 h
Preu: 10 € per sessió (material inclòs)
MR06 · Grup F
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 14,5 € per sessió (material inclòs)

Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo
Dates a concretar
MR07 · Dilluns, de 9 a 12 h
Preu: 14,5 € per sessió (material inclòs)

Cosir a màquina

Professora: Marina Díaz
De l'11 de gener al 15 de març
MR08 · Continuació
Dilluns, de 17 a 19 h
Preu: 90 € · 10 sessions
MR09 · Iniciació
Dilluns, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 68 € · 10 sessions

CASAL MIRA-SOL

Costura i Patronatge

Professora: Marina Díaz
Del 13 de gener al 17 de març
MR10 · Matí
Dimecres, de 10.45 a 12.45 h
Preu: 81 € · 9 sessions

Dates a concretar
MR11 · Tarda
Dimecres, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 9 € per sessió

Curs de fotografia pràctica

Professor: Sergi Oriola
Del 13 de gener al 17 de març
MR12 · Dimecres, de 19.15 a 20.30 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Informàtica i noves teconolgies

Iniciació al Photoshop (aplicat a les xarxes socials)

Professora: Minerva Martínez
De l'11 de gener al 15 de març
MO03 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Iniciació Filmora 9 - edició de videos (aplicat a xarxes socials)

Professora: Minerva Martínez
De l'11 de gener al 15 de març
MO04 · Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Benestar i creixement personal

Ioga

Professora: Catherine Rossier
Del 12 de gener al 16 de març
MP01 · Grup A
Dimarts, de 10.45 a 12 h
Del 14 de gener al 17 de març
MP02 · Grup B
Dijous, de 10 a 11.15 h
MP03 · Grup C
Dijous, de 19.30 a 20.45 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Pilates correcció postural – Cervicals i lumbars

Professora: Verònica Llorens
De l'11 de gener al 15 de març
MP04 · Grup A
Dilluns, de 9.45 a 10.45 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
MP06 · Grup C
Dimecres, de 9.45 a 10.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Pilates correcció postural – Part inferior

Professora: Verònica Llorens
De l'11 de gener al 15 de març
MP05 · Grup B
Dilluns, d'11 a 12 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
MP07 · Grup D
Dimecres, d'11 a 12 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
De l'11 de gener al 15 de març
MP08 · Grup A
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h
MP09 · Grup B
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 12 de gener al 16 de març
MP10 · Grup A
Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
MP11 · Grup B
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Del 14 de gener al 18 de març
MP12 · Grup C
Dijous, d'11.30 a 12.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Escola d'esquena

Professor: Alexandre Gràcia
Del 14 de gener al 18 de març
MP13 · Dijous, de 12.45 a 13.45 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Meditació

Professora: Virginia Tarín
De l'11 de gener al 15 de març
MP14 · Dilluns, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 68 € · 10 sessions

Moviment conscient

Professora: Virginia Tarín
Del 13 de gener al 17 de març
MP15 · Dimecres, de 13 a 14.30 h
Preu: 61 € · 9 sessions

*Matrícula preferent per als antics alumnes

Mindfullness

Professora: Virginia Tarín
Del 13 de gener al 17 de març
MP16 · Dimecres, de 15.45 a 17 h
Preu: 51 € · 9 sessions

Tai-txí

Professora: Marta Fernández
De l'11 de gener al 15 de març
MP17 · Dilluns, de 12.30 a 13.30 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado
Dates a concretar
MP18 · Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Preu per persona: 4,50 € per sessió
(Imprescindible inscriure's amb una parella)

Pilates

Professora: Patricia Bedós
Del 12 de gener al 16 de març
MO05 · Dimarts, de 20 a 21 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Estiraments aplicats a l'exercici

Professora: Montse Pallàs
Del 13 de gener al 17 de març
MO06 · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Mindfulness

Professora: Virginia Tarín
Del 15 de gener al 19 de març
MO07 · Divendres, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Meditació

Professora: Virginia Tarín
Del 15 de gener al 19 de març
MO08 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Moviment conscient

Professora: Virginia Tarín
Del 12 de gener al 16 de març
MO09 · Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 68 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 13 de gener al 17 de març
MO10 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Infància i joventut

Espai de creació

Professora: Laura Klamburg
Del 12 de gener al 16 de març
MI04 · De 6 a 8 anys
Dimarts, de 16.45 a 18 h
Preu: 90 € + 10 € material
10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
MI05 · De 9 a 11 anys
Dimecres, de 16.45 a 18 h
Preu: 81 € + 10 € material
9 sessions

Ballet clàssic

Professora: MartadeMarte
Del 12 de gener al 16 de març
MI06 · De 5 a 8 anys
Dimarts, de 17 a 18 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 13 de gener al 17 de març
MI07 · De 9 a 11 anys
Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Familiar

Ioga per a embarassades

Professora: Anna Santos
De l'11 de gener al 15 de març
MF01 · Dilluns, de 16.30 a 18 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia
Del 12 de gener al 16 de març
MF02 · Dimarts, de 13.30 a 14.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Música per a nadons (de 2 a 12 mesos)

Professora: Laura Viladrich
Dates a concretar
MF03 · Divendres, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 6 € per sessió

Música per a infants (d'1 a 3 anys)

Professora: Laura Viladrich
Dates a concretar
MF04 · Divendres, de 12 a 13 h
Preu: 6 € per sessió

CASAL MIRA-SOL

Ioga per a embarassades

Professora: Anna Santos
Del 14 de gener al 18 de març
MO11 · Dilluns, de 9.30 a 11 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Ioga amb nadons

Professora: Anna Santos
Del 14 de gener al 18 de març
MO12 · Dijous, d'11.15 a 12.45 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Grup de criança

Professora: Anna Santos
Del 14 de gener al 18 de març
MO13 · Dijous, de 13 a 14 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Monogràfics

Encarar un nou any: com trobar força i energia gràcies als olis essencials i vegetals

Professora: Annick Vanhollebeke
MG01 · Dijous 28 de gener, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 9 € + 8 € material

Com iniciar un hort al balcó de casa

Professora: Anna Valderrama
MG02 · Dijous 25 de febrer i 4 de març, de 17.30 a 19 h
Preu: 15 € + 2 € material
2 sessions

Taller floral: fem corones amb flors preservades

Professora: Irene Martín
MG03 · Dijous 4 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12 € + 12 € material

Taller floral: fem kokedamas

Professora: Irene Martín
MG04 · Dijous 11 de març, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12 € + 12 € material

Arquitectura del llibre – Llibretes senzilles sense cola

Professora: Jes Casanova
MG05 · Dilluns 15 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12 €

Arquitectura del llibre – Enquadernat japonès

Professora: Jes Casanova
MG06 · Dilluns 15 de març, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 12 €

**Matrícula preferent per als antics alumnes*

Millor que nou, reparat!

Torna el Servei d'autoreparació al Casal de Mira-sol, ara en format telemàtic!
Repara petits electrodomèstics i aparells electrònics, arregla o transforma roba.
Els divendres, de 17 a 20 h.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.
Més informació a **www.oficinasostenible.santcugat.cat**

Espai Familiar

Tallers d'acompanyament a la criança
A càrrec d' Educar amb consciència

Educació dels 0 als 3 anys: estratègies pel dia a dia
L'etapa evolutiva, l'ordre, el gest de l'adult, la presencia i la comunicació amb els infants
MF03 · Divendres 5 de febrer, de 16 a 17 h

Educació dels 0 als 3 anys: què passa quan ho intentem?
Valoració de la pràctica de les estratègies i noves propostes de treball
MF04 · Divendres 5 de març, de 16 a 17 h

Preu: 6 € · 1 sessió

Més informació:
93 589 20 18
casalmirasol@santcugat.cat
centresculturals.santcugat.cat

CASAL MIRA-SOL

Benestar i creixement personal

Aprendre a relaxar-se en moments d'incertesa. Mindfulness i gestió emocional

Professor: Ismael Clavero
Del 13 de gener al 17 de març
LB1 · Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 63 € · 9 sessions

Hatha Ioga

Professora: Anna Rafanell
Del 14 de gener al 18 de març
LB2 · Dijous, de 18.30 a 20 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 14 de gener al 18 de març
LB3 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí
De l'11 de gener al 15 de març
LB4 · Grup A
Dilluns, de 19 a 20 h

Del 14 de gener al 18 de març
LB5 · Grup B
Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Del 12 de gener al 16 de març
LB6 · Grup C
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Pilates suau*

Professora: Laura Jardí
Dates a concretar
LB7 · Divendres, de 10 a 11 h
Preu: 6 € per sessió

**Activitat realitzada al Centre Social i Sanitari de La Floresta*

Coneixement

Conversa i debat en anglès - Intermedi

Professor: Jose Manuel Rodríguez
Del 12 de gener al 16 de març
LC1 · Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Iniciació a l'anglès per a adults

Professor: Jose Manuel Rodríguez
Del 12 de gener al 16 de març
LC2 · Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Iniciació a l'alemany per a adults

Professor: Jose Manuel Rodríguez
Del 13 de gener al 17 de març
LC3 · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Llengua castellana per a estrangers - Intermedi

Professor: Jose Manuel Rodríguez
De l'11 de gener al 15 de març
LC4 · Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 60€ · 10 sessions

Expressió

Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)
Del 13 de gener al 17 de març
LE1 · Dimecres, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 95 € amb música en directe · 9 sessions

Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia
Del 12 de gener al 16 de març
LE2 · Dimarts, de 18 a 19.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Dansa contemporània

Professora: Carolina Garcés
De l'11 de gener al 15 de març
LE3 · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Samba

Professora: Rita Stylus
Del 13 de gener al 17 de març
LE4 · Dimecres, de 19.30 a 20.45 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Formació musical

Bateria*

Professor: David Sitges
De l'11 de gener al 15 demarç
LM1 · Dilluns. Horari a convenir
45 min.
30 min.

Piano*

Professor: David Sitges
Del 12 de gener al 16 de març
LM2 · Dimarts. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Baix**

Professor: Modest Pelfort
Del 13 de gener al 17 de març
LM3 · Dimecres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Contrabaix**

Professor: Modest Pelfort
Del 13 de gener al 17 de març
LM4 · Dimecres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Guitarra espanyola**

Professor: Modest Pelfort
Del 13 de gener al 17 de març
LM5 · Dimecres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Saxo**

Professor: Modest Pelfort
Del 13 de gener al 17 de març
LM6 · Dimecres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Trompeta**

Professor: Modest Pelfort
Del 13 de gener al 17 de març
LM7 · Dimecres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

Violí*

Professor: Nacho López
Del 15 de gener al 19 de març
LM8 · Divendres. Horari a convenir
30 min.
45 min.

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 €

*** 9 sessions:*
30 min./set.: 113 €
45 min./set.: 169 €

Infància

Abracadabra dansa

Professora: Carolina Garcés
De l'11 de gener al 15 de març
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: 70 € · 10 sessions

Bollywood (de 9 a 12 anys)

Professora: Diana Aguirre
Del 13 de gener al 24 de març
LI3 · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Danses del món (de 9 a 14 anys)

Professora: Carolina Garcia
Del 14 de gener al 18 de març
LI4 · Dijous, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Natura

Com viure connectats/des amb la natura?

Professores: Laia Botey i Irene Febrer, de Som Natura
LN1 · Divendres 22 de gener, de 16 a 17.30 h
Preu: 7,5 €

Hort a casa

Professora: Anna Valderrama, de Som Natura
El 26 de febrer i el 5 de març
LN2 · Divendres, de 16 a 17.30 h
Preu: 15 € · 2 sessions

Jardineria sostenible

Professora: Anna Valderrama, de Som Natura
El 5 i 12 de febrer
LN3 · Divendres, de 16 a 17.30 h
Preu: 15 € · 2 sessions

Recursos

Costura i patronatge

Professora: Marina Díaz
Dates a concretar
LR1 · Dijous, de 17 a 19 h
Preu: 10 € per sessió

Dibuix, aquarel·la i pastel

Professora: Isabel Pons Tello
Dates a concretar
LR2 · Dilluns, de 16.45 a 18.15 h
Preu: 9 € per sessió

L'ull sensible: fotografia quotidiana

Professor: Pedro Rota
Del 14 de febrer a 18 de març
LR3 · Dijous, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 54 € · 6 sessions

Processos creatius: com incorporar la creativitat a la nostra vida personal i professional

Professor: Javi Manzanares
Del 9 de febrer al 16 de març
LR4 · Dimarts, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 63 € · 6 sessions

Activitats Residu Zero

LZ1 · Fem sabó amb oli usat
29 de gener
LZ2 · Neteja natural
19 de febrer
LZ3 · Introducció a les conserves
12 de març
LZ4 · Introducció als fermentats
19 de març

Cada divendres de 16.30 a 18 h
Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.
Més informació:
93 583 81 43
casinolafloresta@santcugat.cat
centresculturals.santcugat.cat

Espai Familiar

Espai de trobada per a famílies amb infants de 0 a 3 anys
Dilluns de 16 a 18.45 h
Dimecres i divendres de 16 a 19 h
Espai familiar

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

ESPAI JOVE LA FLORESTA

ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS
De dilluns a divendres de 17 a 20 h.
Boxing day, dibuix, troya, cinefòrum 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

CASINO LA FLORESTA

Coneixement

Anglès

Professor: Peter Steinhagen
Dates a concretar
PC1 · Iniciació
Dijous, de 18 a 19.15 h
Preu: 6,5 € per sessió
Del 14 de gener al 18 de març
PC2 · Intermedi
Dijous, de 19.30 a 20.45 h
Preu: 63 € · 10 sessions

Expressió

Country. Iniciació

Professora: Àngels Lalinde
De l'11 de gener al 15 de març
PE1 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Balls de saló

Professor: Josep Vilaplana
Del 13 de gener al 17 de març
PE2 · Iniciació
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions
Del 12 de gener al 16 de març
PE3 · Avançat
Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Iniciació al dibuix

Professora: Amanda Nevado
Del 12 de gener al 16 de març
PE4 · Dimarts, de 17 a 18 h
Material necessari: llapis HB i 2B, llapis de colors i/o aquarel·les i làmines o llibret amb fulls de dibuix
Preu: 30 € · 10 sessions

Formació musical

Classes grupals de guitarra infantil

Professor: Miquel Castanyer
Del 15 de gener al 19 de març
PM1 · Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 50 € · 10 sessions
**Cal que l'alumne porti la seva guitarra*

Classes grupals de guitarra adults

Professor: Miquel Castanyer
Del 15 de gener al 19 de març
PM2 · Divendres, de 18 a 19 h
Preu: 50 € · 10 sessions
**Cal que l'alumne porti la seva guitarra*

Classes grupals de cant

Professor: Miquel Castanyer
Del 14 de gener al 18 de març
PM3 · Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Recursos

Taller d'art floral

Professora: Irene Martín
Del 10 al 24 de febrer
PR1 · Dimecres, de 17 a 18.30 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Informàtica i noves tecnologies

Iniciació a la informàtica i web

Professor: Àxel Benavidez
De l'1 de febrer al 22 de març
PP1 · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 8 sessions

Treu-li tot el profit a la teva tablet i mòbil Android

Professor: Àxel Benavidez
Del 26 de gener al 23 de març
PP2 · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Robòtica educativa i noves tecnologies

Professor: Àxel Benavidez
Dates a concretar
PP3 · Dijous, de 17 a 18 h
Preu: gratuït

Benestar i creixement personal

Meditació

Professora: Laura Jardí
De l'11 de gener al 15 de març
PB1 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 14 de gener al 18 de març
PB2 · Dijous, de 10 a 11 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Aikido. L'art de la pau

Professor: Fidel Fernández
Del 14 de gener al 18 de març
PB3 · Dijous, de 18 a 19 h
Preu: 30 € · 10 sessions
*A partir de 18 anys

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 13 de gener al 17 de març
PB4 · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Àlex Gràcia
Del 13 de gener al 17 de març
PB5 · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Ioga hatha

Professora: Anna Rafanell
Del 14 de gener al 18 de març
PB6 · Dijous, de 16 a 17.15 h
Preu: 38 € · 10 sessions

Iogamas. Combinació d'estils de ioga

Professora: Lorena Candia
Del 14 de gener al 18 de març
PB7 · Dijous, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado
Del 15 de gener al 19 de març
PB8 · Divendres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Relaxació a través del moviment

Professora: Erica Borzese
De l'11 al 25 de gener
PB9 · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Esport a Les Planes

Entrenament funcional

Professor: Albert Larriba
Del 12 de gener al 18 de març
PS1 · (per a majors de 18 anys)
Dimarts i dijous, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 22 sessions

Entrenament funcional

Professor: Albert Larriba
De l'11 de gener al 19 de març
*PS2 · Vídeos setmanals tots els dilluns
Preu: gratuït · 10 sessions

Entrenament en família

Professor: Albert Larriba
Dates a concretar
PS3 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït

Passejades per les Planes

Professor: Albert Larriba
Dates a concretar
PS4 · Dimarts i dijous, de 18.30 a 19 h
Preu: gratuït

**Curs on-line en format vídeo:*
Les sessions es duran a terme a través d'un vídeo setmanal penjat a un canal privat de reproducció. Rebreu l'enllaç un cop es formalitzi la inscripció a l' inici de curs.

Monogràfics

Píndoles educatives i informàtiques

Professor: Àxel Benavidez
Google calendar
PM1 · Dimecres 3 de febrer, de 17 a 18 h

Eines i pautes per acompanyar als infants en l'educació escolar des de casa
PM2 · Divendres 5 de febrer, de 18 a 19 h

Gmail: correu electrònic
PM3 · Dimecres 27 de gener, de 17 a 18 h

Cursos online per adults. Com trobar el teu?
PM4 · Divendres 29 de gener, de 17 a 18 h

Drive i Fotos: el núvol
PM5 · Dimecres 10 de febrer, de 17 a 18 h

Cultura a casa
PM6 · Divendres 12 de febrer, de 17 a 18 h

Youtube
PM7 · Dimecres 24 de febrer, de 17 a 18 h

Podcast en educació
PM8 · Dimecres 10 de març, de 17 a 18 h

Preu: gratuït

Creació d'un curtmetratge amb fotogrames

Professor: Àxel Benavidez
PM9 · Dimecres 17 i 24 de març, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 2 sessions

Podem viure en el planeta Mart?

A càrrec d'Univers Quark
PM10 · Dilluns 8 de febrer, a les 18 h
Preu: 10 €

Sons de l'univers

A càrrec d'Univers Quark
PM11 · Dilluns 15 de febrer, a les 18 h
Preu: 10 €

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
casallesplanes@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
casallesplanes@santcugat.cat

Les Planes ESPAI JOVE

682 505 750
@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

INSCRIPCIONS ONLINE

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 crisis 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. El cursos que no es puguin realitzar online ni modificar dates i horaris quedaran anul·lats amb la corresponent devolució econòmica de la part proporcional no cursada.
- Quan l'oferta va dirigida a persones de més de 18 anys d'edat, només s'acceptaran menors d'edat amb el consentiment del professorat i del pare, la mare o el tutor/a legal.

INFORMACIÓ

- Serà obligatori portar mascareta per accedir als centres.
- Netejar-se bé les manes 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* *Telfèfon: 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 lafloresta:	*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*

centresculturals.santcugat.cat

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**
- 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!!!!

CONSULTA EL FUNCIONAMENT D'INSCRIPCIONS ONLINE!

centresculturals.santcugat.cat