

A decorative vertical band on the left side of the poster, featuring a repeating zigzag pattern of dark blue and white chevrons.

OCTUBRE — DESEMBRE 2021

INSCRIPCIONS ONLINE A PARTIR DEL 8 DE SETEMBRE A LES 20 H

CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura



CONEIXEMENT

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)

Professora: Catherine Gascó
 Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CONo1](#) · Grup A
 Dimarts, de 17.30 a 19 h
[CONo2](#) · Grup B
 Dimarts, de 19 a 20.30 h
 Preu: 70 € · 10 sessions

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth
 Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CONo3](#) · Intermediate
 Dijous, de 18 a 19.30 h
[CONo4](#) · Upper intermediate / advanced
 Dijous, de 19.30 a 21 h
 Preu: 70 € · 10 sessions

L'apassionant món de l'òpera

Professor: Francesc Lozano
 El 4, 6, 13, 18 i 25 d'octubre
[CONo5](#) · Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 65 € · 5 sessions
 (Format a escollir entre presencial/online)

Taller de micro relat. Iniciació

Professor: Josep Amorós
 Del 14 d'octubre a l'11 de novembre
[CONo6](#) · Dijous, de 19.30 a 21 h
 Preu: 38 € · 5 sessions

Taller de micro relat. Intermedi

Professor: Josep Amorós
 Del 18 de novembre al 16 de desembre
[CONo7](#) · Dijous, de 19.30 a 21 h
 Preu: 38 € · 5 sessions

Literatura llatinoamericana del s. XX

Professor: Ricardo Baixeras
 Del 20 d'octubre al 15 de desembre
[CONo8](#) · Dimecres, de 19 a 20.30 h
 Preu: 78 € · 8 sessions

Estalviar, invertir i fer-ho rendible

Professor: Óscar Ramírez
 Del 26 d'octubre al 30 de novembre
[CONo9](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h
 Preu: 59 € · 6 sessions

Sota, cavall i... reina: una perspectiva igualitària

Professor: Javi Manzanares
 Del 2 de novembre al 14 de desembre
[CONo10](#) · Dimarts, de 17.30 a 19 h
 Preu: 59 € · 6 sessions

Les grans qüestions de la vida a l'univers

Professor: Francesc Lozano
 Del 15 de novembre al 20 de desembre
[CONo11](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 65 € · 5 sessions
 (Format a escollir entre presencial/online)

EXPRESSIÓ

Fotografia digital. Iniciació

Professor: Marc Quévy
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre
[EXPo1](#) · Dilluns, de 19 a 21 h
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Reptes fotogràfics

Professor: Marc Quévy
 Del 6 d'octubre al 24 de novembre
[EXPo2](#) · Dimecres, de 19 a 21 h
 Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia: Taller de retrat

Professor: Marc Quévy
[EXPo3](#) · Dissabte 23 d'octubre,
 de 10 a 13.30 h
 Preu: 18 €

Workshop de fotografia de producte

Professor: Marc Quévy
[EXPo4](#) · Dissabte 20 de novembre,
 de 10 a 13.30 h
 Preu: 18 €

RECURSOS

Patronatge i confecció

Professora: Sílvia Pérez
 Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[RECo1](#) · Matí
 Dilluns, de 10 a 12 h
[RECo2](#) · Tarda
 Dilluns, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 68 € · 9 sessions

Cosim a màquina

Professores: Bea Segura (roba infantil) i
 Sílvia Pérez (iniciació)
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[RECo3](#) · Fem roba infantil
 Dimecres, de 17 a 19 h
[RECo4](#) · Iniciació
 Dimecres, de 19 a 21 h
 Preu: 90 € · 10 sessions

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà
 Del 7 d'octubre a l'11 de novembre
[RECo5](#) · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 60 € · 6 sessions

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà
 Del 18 de novembre al 16 de desembre
[RECo6](#) · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 50 € · 5 sessions



INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Informàtica. Iniciació

Professora: Marisol Rovira
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[INFo1](#) · Dilluns, de 9.30 a 11.30 h
Preu: 81 € · 9 sessions

Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 1

Professora: Maria Vancells
Del 5 d'octubre al 9 de novembre
[INFo2](#) · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 2

Professora: Maria Vancells
Del 16 de novembre al 21 de desembre
[INFo3](#) · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
Del 6 d'octubre al 3 de novembre
[INFo4](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira
Del 10 de novembre al 15 de desembre
[INFo5](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira
Del 15 de novembre al 20 de desembre
[INFo6](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Photoshop. Iniciació

Professora: Marisol Rovira
Del 4 d'octubre al 8 de novembre
[INFo7](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 36 € · 4 sessions

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

Professora: Maria Vancells
Del 4 de novembre al 2 de desembre
[INFo8](#) · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Eneagrama. Nivell 1

Professora: Liliana Patricia Aguayo
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CREo1](#) · Dilluns, de 19 a 21.15 h
Preu: 100 € · 9 sessions

Eneagrama. Nivell 3

Professora: Liliana Patricia Aguayo
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CREo2](#) · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Pilates

Professora: Itziar Fenollar
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CREo3](#) · Grup A
Dilluns, de 8.15 a 9.15 h
[CREo4](#) · Grup B
Dilluns, de 9.15 a 10.15 h
Preu: 59 € · 9 sessions
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CREo5](#) · Grup C
Dimarts, de 9 a 10 h
Preu: 65 € · 10 sessions
Del 6 d'octubre al 22 de desembre
[CREo6](#) · Grup D
Dimecres, de 8.15 a 9.15 h
[CREo7](#) · Grup E
Dimecres, de 9.15 a 10.15 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[CREo8](#) · Grup F
Dijous, de 9 a 10 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CREo9](#) · Grup G
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
[CRE10](#) · Grup H
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 22 de desembre
[CRE11](#) · Grup I
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
[CRE12](#) · Grup J
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[CRE13](#) · Grup K
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE14](#) · Grup A
Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 66 € · 9 sessions
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE15](#) · Grup B
Dimarts, de 10 a 11 h
Preu: 73 € · 10 sessions
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[CRE16](#) · Grup C
Dijous, de 10 a 11 h
[CRE17](#) · Grup D
Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 80 € · 11 sessions



Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

El millor suport dels teus peus

[CRE18](#) · Dissabte 16 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Espatlles lliures i lleugeres

[CRE19](#) · Dissabte 30 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Amplia la teva respiració en moviment

[CRE20](#) · Dissabte 13 de novembre, de 10 a 12.30 h

Una pelvis més forta i lliure

[CRE21](#) · Dissabte 27 de novembre, de 10 a 12.30 h

Els ulls amb la teva mirada clara i neta

[CRE22](#) · Dissabte 11 de desembre, de 10 a 12.30 h

Una millor organització a la cadira

[CRE23](#) · Dissabte 18 de desembre, de 10 a 12.30 h
Preu: 18 €/sessió

MONOGRÀFICS

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

Professora: Txell Lagresa

El 23 d'octubre, el 20 de novembre i l'11 de desembre

[MON01](#) · Dissabtes, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 41 € + 20 € material · 3 sessions

Possibilitat d'inscriure's a sessions individuals

Costura creativa: fem un buf

[MON02](#) · 23 d'octubre

Preu: 15 € + 7 € material

Costura creativa: fem unes manyoples

[MON03](#) · 20 de novembre

Preu: 15 € + 7 € material

Costura creativa: fem un gorro

[MON04](#) · 11 de desembre

Preu: 15 € + 7 € material

CONEIXEMENT

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

[CON01](#) · Intermediate

Dilluns, de 18 a 19.30 h

[CON02](#) · Upper intermediate / advanced

Dilluns, de 19.30 a 21 h

Preu: 63 € · 9 sessions

Conversations in english ONLINE

Professora: Linda Charlesworth

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[CON03](#) · Intermediate

Dimarts, de 18 a 19.30 h

[CON04](#) · Upper intermediate / advanced

Dimarts, de 19.30 a 21 h

Preu: 70 € · 10 sessions

Tertúlia en francès

Professora: Catherine Gascó

El 21 d'octubre, el 18 de novembre i el 16 de desembre

[CON05](#) · Dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 23 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Ioga

Professora: Núria Rodríguez

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CRE01](#) · Dimecres, de 20.30 a 21.45 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Connectant la veu

Professora: Núria Rodríguez

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CRE02](#) · Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Txi Kung

Professora: Maite Fruitós

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CRE03](#) · Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 65 € · 10 sessions

Tai Txi

Professora: Maite Fruitós

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

[CRE04](#) · Matí

Dijous, de 10.15 a 11.15 h

Preu: 65 € · 10 sessions

Professora: Marta Fernández

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

[CRE05](#) · Tarda

Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 59 € · 9 sessions



Mindfulness

Professora: Anna Coderch
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE06](#) · Grup Matí
Dilluns, de 9.30 a 11 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE07](#) · Grup Tarda
Dijous, de 19 a 20.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE08](#) · Dijous, de 12.15 a 13.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions

EXPRESSIÓ

Jazz steps. Iniciació

Professor: Francesco Chiarenza
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[EXP01](#) · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Shag. Iniciació

Professors: Sara Planas i Francesco Chiarenza
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[EXP02](#) · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 54 € per persona · 9 sessions

Shag. Nivell 4

Professors: Sara Planas i Francesco Chiarenza
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[EXP03](#) · Dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 54 € per persona · 9 sessions

Teatre! Sortim de la zona de confort

Professor: Francesc Abril
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[EXP04](#) · Dilluns, de 20.15 a 21.45 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Salsa cubana

Professor: Raimond Lahera
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[EXP05](#) · Iniciació
Dimecres, de 19 a 20 h
[EXP06](#) · Intermedi
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 55 € per persona · 10 sessions



EXPRESSIÓ

Lindy Hop (ball swing)

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
Professors: Roser Ros i Jose M. Farfán (Mago)
[EXP01](#) · Intermedi 2 grup A
Dilluns, de 18 a 19 h
[EXP02](#) · Intermedi 3
Dilluns, de 19 a 20 h
[EXP03](#) · Intermedi avançat
Dilluns, de 20 a 21 h
Professors: Anna Bustins i Daniel Morillo
[EXP04](#) · Intermedi 2 grup B
Dilluns, de 19 a 20 h
[EXP05](#) · Iniciació
Dilluns, de 20 a 21 h
Preu: 54 € per persona · 9 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Professors: Ibon Doval i Aina Vidal
[EXP06](#) · Nivell 7 grup A
Dimecres, de 19 a 20 h
[EXP07](#) · Nivell 7 grup B
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 60 € per persona · 10 sessions

Balboa

Professors: Laura Zorrilla i Marc Andreu
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[EXP08](#) · Iniciació
Dimarts, de 19 a 20 h
[EXP09](#) · Nivell 5
Dimarts, de 20 a 21 h
Preu: 60 € per persona · 10 sessions

Dances de Guinea

Professors: Celeste Amezttoy i Samuel Nin Aubeso
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[EXP10](#) · Iniciació
Dijous, de 18.30 a 20 h
[EXP11](#) · Nivell Intermedi
Dijous, de 20 a 21.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Dansa contemporània

Professora: Alba Sanmartí
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[EXP12](#) · Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
De 7 d'octubre al 9 de desembre
[EXP13](#) · Grup A
Dijous, de 20 a 21 h
[EXP14](#) · Grup B
Dijous, de 21 a 22 h
Preu: 50 € · 10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Meditació

Professora: Rachel Belaustegi
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
[CRE01](#) · Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions



Kundalini loga

Professora: Rachel Belaustegi
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE02](#) · Dimecres, de 20.30 a 22 h
Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha loga

Professores: Tiina Karhapää (grup A, B, C) i Rachel Belaustegi (grup D)
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE03](#) · Grup A
Dimarts, de 9 a 10.15 h
[CRE04](#) · Grup B
Dimarts, de 17.30 a 18.45 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE05](#) · Grup C
Dijous, de 9 a 10.15 h
[CRE06](#) · Grup D
Dijous, de 17 a 18.15 h
Preu: 63 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professora: Maialen Nabarro
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE07](#) · Dilluns, de 10 a 10.45 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment. Grup Tarda

Professora: Maialen Nabarro
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE08](#) · Dilluns, de 17 a 17.45 h
Preu: 41 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment. Grup Matí

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE09](#) · Dijous, de 9.30 a 10.15 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 7 d'octubre al 4 de novembre
[CRE10](#) · Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Activitat física suau

Professora: Berta Gómez
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE11](#) · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[CRE12](#) · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Marxa Nòrdica

Professor: Sergi Solivella
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE13](#) · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 99 € · 9 sessions

MONOGRÀFICS

Charleston 20's

Professora: Martina Maddalena
[MON01](#) · Dissabte 9 d'octubre, de 17 a 18.30 h
Preu: 11 €

Solo Blues

Professora: Martina Maddalena
[MON02](#) · Dissabte 9 d'octubre, de 18.30 a 20 h
Preu: 11 €

Followers: swivels i primeres variacions

Professora: Roser Ros
[MON03](#) · Dissabte 6 de novembre, de 16.30 a 18 h
Preu: 11 €

Shim Sham

Professora: Roser Ros
[MON04](#) · Dissabte 6 de novembre, de 18 a 20 h
Preu: 15 €

Dundundansa

Professors: Celeste Amezttoy i Samuel Nin Aubeso
[MON05](#) · Dissabte 27 de novembre, de 10 a 14 h
Preu: 24 €

HORT A CASA

Com organitzar i treballar l'hort ecològic i d'autoconsum durant la temporada de tardor i hivern

Professora: Anna Valderrama
[HORT01](#) · Divendres 15 d'octubre, de 18 a 19.30 h, i dissabte 16 d'octubre, de 10 a 13 h
Preu: 15 €

Hort en família

Professora: Anna Valderrama
[HORT02](#) · Dissabtes 2 d'octubre, 6 de novembre i 11 de desembre, de 10.30 a 12.30 h
Preu: 25 € · 3 sessions

Possibilitat d'inscriure's a sessions individuals

Com preparem l'hort

[HORT03](#) · 2 d'octubre
Preu: 10 €

Manteniment i seguiment del nostre hort

[HORT04](#) · 6 de novembre
Preu: 10 €

Primeres collites

[HORT05](#) · 11 de desembre
Preu: 10 €

INFÀNCIA

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo
Dissabte 9 i 30 d'octubre, 20 de novembre, i 11 de desembre
[INF01](#) · Mou la música 1 (12 a 23 mesos): de 10 a 11 h
[INF02](#) · Mou la música 2 (24 a 36 mesos): d'11 a 12 h
[INF03](#) · Creix la música (3 a 5 anys): de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant · 4 sessions



CUINA CREATIVA

Cuina fàcil de tardor

Professor: Josep Vidal
[CUI01](#) · Divendres 22 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal
[CUI02](#) · Divendres 19 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Food Experience Nadalenc

Professora: Sue Chávez
[CUI03](#) · Dilluns 13 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

CUINA TRADICIONAL I DE MERCAT

Dóna la benvinguda a la tardor amb aquests sopars senzills

Professora: Mireia Nicolás
[CUI04](#) · Dilluns 4 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de mercat

Professor: Manel Guirado
 Del 5 d'octubre al 9 de novembre
[CUI05](#) · Dimarts, de 19 a 22 h
 Preu: 84 € + 35 € material · 5 sessions

Cuina amb bolets

Professor: Manel Guirado
[CUI06](#) · Dimecres 13 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Cuina tradicional i de mercat amb productes de temporada

Professor: Dani Maldonado @xefdann
 Del 2 al 23 de novembre
[CUI07](#) · Dimarts, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 78 € + 35 € material
 4 sessions

Taller de carns

Professor: Dani Maldonado @xefdann
[CUI08](#) · Dimarts 16 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Peixos

Professor: Manel Guirado
[CUI09](#) · Dijous 9 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

PASTISSERIA I REBOSTERIA

Postres i pastissos de tardor

Professora: Clara Alsina
[CUI10](#) · Divendres 15 d'octubre, de 18 a 21 h
 Preu: 20 € + 6 € material

Postres clàssics

Professora: Clara Alsina
[CUI11](#) · Divendres 12 de novembre, de 18 a 21 h
 Preu: 20 € + 6 € material

Torrons casolans

Professor: Josep Vidal
[CUI12](#) · Divendres 17 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

CUINA SALUDABLE

Menja't la tardor. Cuina flexiteriana

Professora: Mireia Nicolás
[CUI13](#) · Dimecres 27 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina vegetariana

Professora: Mònica Romero
[CUI14](#) · Dissabte 23 d'octubre, d'11 a 13 h
 Preu: 13 € + 12 € material

Cuina de temporada per enfortir les defenses

Professora: Camila Loew
[CUI15](#) · Divendres 26 de novembre, de 18 a 21 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina sense gluten

Professora: Mònica Romero
[CUI16](#) · Dissabte 27 de novembre, d'11 a 13 h
 Preu: 13 € + 12 € material

Esmorzars i snacks saludables per dies freds

Professora: Mireia Nicolás
[CUI17](#) · Dimarts 30 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Begudes fermentades sense alcohol: kombutxa, tepache i quefir d'aigua

A càrrec d'Àlex Todó de microorganismes.org
[CUI18](#) · Dijous 21 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Fermentació de verdures: xucruts, pickles i kimchis

A càrrec d'Àlex Todó de microorganismes.org
[CUI19](#) · Dijous 11 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

CUINA TEMÀTICA

Arrossos de tardor

Professor: Manel Guirado
[CUI20](#) · Dissabte 16 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Sandwich, wraps i summerolls

Professor: Dani Maldonado @xefdann
[CUI21](#) · Dimecres 20 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material



Cuina amb wok

Professor: Dani Maldonado @xefdann
[CUI22](#) · Dilluns 29 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Aperitiu nadalencs

Professor: Josep Vidal
[CUI23](#) · Divendres 10 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Plats de Nadal. Suculent i fàcil

Professor: Josep Vidal
[CUI24](#) · Dimarts 21 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

ENS MENGEM EL MÓN

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado
[CUI25](#) · Dimecres 6 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

El secret de les gyozaes

Professor: Josep Vidal
[CUI26](#) · Divendres 8 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina tailandesa

Professor: Dani Maldonado @xefdann
[CUI27](#) · Divendres 5 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Brunch japonès

Professora: Camila Loew
[CUI28](#) · Dissabte 13 de novembre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina peruana

Professor: Dani Maldonado @xefdann
[CUI29](#) · Dimecres 24 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Ceviches

Professor: Manel Guirado
[CUI30](#) · Dijous 2 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Pasta! Itàlia vs. Xina

Professor: Manel Guirado
[CUI31](#) · Dimarts 14 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

VINS, CERVESES I MARIDATGES

Maridatge de formatges i cerveses

Professor: Kike Ojanguren
[CUI32](#) · Dijous 7 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge de tardor

Professor: Manel Guirado
[CUI33](#) · Dijous 14 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Tast de pernils maridat amb vins

Professor: Xavier Bassa
[CUI34](#) · Dijous 4 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 23 € material

Taller de tast de cerveses internacionals

Professor: Xavier Bassa
[CUI35](#) · Dimecres 17 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge de formatges i vins

Professor: Kike Ojanguren
[CUI36](#) · Dijous 25 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Taller de tast de gintònics

Professor: Xavier Bassa
[CUI37](#) · Dimecres 15 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 18 € material

Maridatge nadalenc

Professor: Manel Guirado
[CUI38](#) · Dijous 16 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

TALLERS FAMILIARS

Taller familiar: sushi

Professora: Clara Alsina
[CUI39](#) · Dissabte 16 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 10 € material

Taller familiar: tartaletes i empanades salades

Professora: Clara Alsina
[CUI40](#) · Dissabte 20 de novembre, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 7 € material

Taller familiar: galetes decorades de Nadal

Professora: Clara Alsina
[CUI41](#) · Dissabte 18 de desembre, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 7 € material

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





CURSOS

Percussió corporal iniciació

Professora: Anna Llombart
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[PUA01](#) · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 45 € · 9 sessions

Percussió corporal intermedi

Professora: Anna Llombart
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[PUA02](#) · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 45 € · 9 sessions

TALLERS

Tècniques de sonorització i enregistrament de guitarres elèctriques

Professors: Àlex Carretero i Marc Quintilla
[PUA03](#) · Dimecres, 27 d'octubre, de 10 a 14 h
Preu: 30 €

Màstering

A càrrec de Ferran Conangla
[PUA04](#) · Dimecres 24 de novembre, de 10 a 14 h
Preu: 20 €

XERRADES

De la fusta a l'instrument (online)

A càrrec de David Solé (Leno Guitars)
Dimarts 16 de novembre
[PUA05](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h
Preu: gratuït

Falsos mites i encerts per a la prevenció de lesions en músics i artistes (presencial i online)

A càrrec de Ana Velázquez (CPAE – Centre de prevenció en Arts Escèniques)
[PUA06](#) · Dimarts 30 de novembre, de 19 a 20.30 h
Preu: gratuït

COMBOS

TriBuc a AC/DC

A càrrec de Jaume Saltor
[PUA07](#) · Horaris a convenir
Preu: 70 € · 6 sessions

TriBuc a Dire Straits

A càrrec d'Oriol Saltor
[PUA08](#) · Horaris a convenir
Preu: 70 € · 6 sessions

TriBuc a Queen

A càrrec de Pol Barber
[PUA09](#) · Horaris a convenir
Preu: 70 € · 6 sessions

TriBuc a Red Hot Chili Peppers

A càrrec de Xavi Viader
[PUA10](#) · Horaris a convenir
Preu: 70 € · 6 sessions

TriBuc a Doctor Prats

A càrrec d'Oriol Cors
[PUA11](#) · Horaris a convenir
Preu: 70 € · 6 sessions

CAMPUS

*Campus Rock Sant Cugat 2021
Escola itinerant de Pop-Rock*

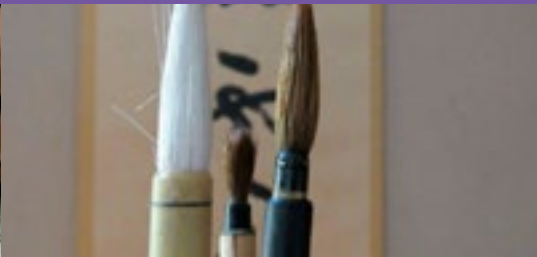
Concerts, tallers, combos, i campus per a joves

Dies 1, 2 i 3 d'octubre al Casal Torreblanca

Professors:
Jimmy Piñol - **Lax'n'busto**
Toni Xuclà - **Menaix a Trua**
Joan Pau Chaves - **Els Pets**
David Ibarz
Marina BBface

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

Inscripcions:
www.campus-rock.com



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENTATGE

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[ART01](#) · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 125 € · 9 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART02](#) · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Femení plural: perspectives de gènere en l'art contemporani

Amb Antonia del Río, Ro caminal, Caterina Almirall i Alexandra Laudo
Professora: Helena Rotés

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[ART03](#) · Dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 131 € · 9 sessions

(Format a escollir entre presencial/online)

Dibuix i color

Professor: Vince van Geffen

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[ART04](#) · Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Pintura i estètica japonesa Sumi-E. Tradició i contemporaneïtat

Professora: Anna M. Llagostera

Del 5 d'octubre al 23 de novembre
[ART05](#) · Dimarts, de 17 a 19.30 h
Preu: 101 € + 25 € material · 7 sessions

Il·lustració creativa

Professor: Pedro Espinosa

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART06](#) · Dimecres, de 18 a 21 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Llenguatge entre l'aigua i el paper

Professor: Oscar Sanchis

Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[ART07](#) · Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

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

Professora: Gisella Tiberio

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART08](#) · Dimecres, d'11 a 13 h (A Casa Aymat)
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
[ART09](#) · Dijous, de 18 a 20 h
Preu: 85 € · 10 sessions

Procediments pictòrics. La mirada porosa

Professora: Alejandra Atarés

Del 8 d'octubre a l'10 de desembre
[ART10](#) · Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Dibuixar la natura. Rural sketching

Professora: Laura Klamburg

Del 16 d'octubre al 18 de desembre
[ART11](#) · Dissabte, d'11 a 13 h
Preu: 125 € · 10 sessions

ESPAI OBERT DE CREACIÓ

Window: Viure l'art amb tots els sentits

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws

Del 8 d'octubre al 17 de desembre
[ART12](#) · Divendres, de 18 a 20 h · 11 sessions
Preu: 3 € de material per sessió

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

ART en Família. Joc de paraules

En el marc de l'exposició L'ELOGI DEL MALENTÈS, a cura de Joana Hurtado Matheu

A càrrec d'A Bao A Qu

Dissabte 18 de setembre d'11.30 a 13.30 h
Centre d'Art Maristany

ART en Família. Les històries amagades de les estampes

En el marc de l'exposició NEW PASSWORDS. Contrasenyes per resistir, de Josep Puig Mestres

A càrrec de Josep Puig Mestres
Dissabte 16 d'octubre, d'11 a 13 h
Casa de Cultura

ART en Família. Collage tèxtil

En el marc de l'exposició TRANSPARÈNCIES, de Paula Clay

A càrrec de Paula Clay

Dissabte 18 de desembre, d'11 a 13 h
Sala Eixida del Centre Grau-Garriga d'Art Tèxtil contemporani

Activitats gratuïtes i amb aforament limitat.
És necessària la inscripció prèvia a través del correu casaaymat@santcugat.cat o bé del telèfon 93 565 70 82



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

Escultura

Professor: Pere Borrat

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA01 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA02 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA03 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Espai modelat

Professora: Ana Rosenzweig

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA04 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 25 € de material* · 10 sessions

Iniciació a la ceràmica

Professora: Sandra Rubio

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA05 · Grup A

Dimarts, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 20 € de material* · 10 sessions

Professora: Ana Rosenzweig

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA06 · Grup B

Dimarts, de 10 a 13 h

Del 8 d'octubre a l'10 de desembre

CA07 · Grup C

Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 20 € de material* · 10 sessions

Ceràmica

Professora: Sandra Rubio

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA08 · Grup A

Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 125 € + 20 € de material* · 9 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA09 · Grup B

Dilluns, de 18 a 21 h

Preu: 125 € + 20 € de material* · 9 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA10 · Grup C

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 20 € de material* · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA11 · Grup D

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 20 € de material* · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

CA12 · Grup E

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 20 € de material* · 10 sessions

Serigrafia artística

Professora: Anna Tó

Del 7 d'octubre a l'11 de novembre

CA13 · Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 108 € + 15 € material · 6 sessions

Calques ceràmiques

Professora: Ana Delgar

CA14 · Divendres 10 de desembre,

de 10 a 12 h

Preu: 9 € + 9 € material*

Tastet al gravat

Professora: Aina Ache

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

CA15 · Dilluns, de 10 a 12 h

Preu: 96 € + 25 € material · 8 sessions

Gravat artístic

Professora: Aina Ache

Del 8 d'octubre al 26 de novembre

CA16 · Divendres, de 10 a 12 h

Preu: 96 € + 25 € material · 8 sessions

Tapis

Professora: Mariadela Araujo

Del 13 d'octubre al 22 de desembre

CA17 · Grup A

Dimecres, de 17:30 a 20:30 h

Preu: 139 € + 10 € de material · 10 sessions

Del 14 d'octubre al 16 de desembre

CA18 · Grup B

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 10 € de material · 10 sessions

Del 15 d'octubre al 17 de desembre

CA19 · Grup C

Divendres, de 17:30 a 20:30 h

Preu: 139 € + 10 € de material · 10 sessions

Del 19 d'octubre al 21 de desembre

CA20 · Grup D

Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 125 € + 10 € de material · 9 sessions

Iniciació al tapis

Professora: Luna Muñoz

El 13 i 20 de novembre

CA21 · Dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 30 € + 5 € de material · 2 sessions

Joieria tèxtil. Avançat Com dissenyar una col·lecció

Professora: Chiqui Martín

Del 4 d'octubre al 29 de novembre

CA22 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions

Joieria tèxtil. Iniciació

Professora: Chiqui Martín

Del 6 d'octubre al 17 de novembre

CA23 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions

Fils narratius

Professora: Annie Michie

Del 8 d'octubre al 12 de novembre

CA24 · Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 4 € material · 6 sessions

Monogràfic: missatges brodats

Professora: Annie Michie

CA25 · Divendres 1 d'octubre, de 10 a 13 h

Preu: 21 € + 3 € material



CONEIXEMENT

Conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[MCo1](#) · Grup A
Dimecres, de 17,30 a 18,30 h
[MCo2](#) · Grup B
Dimecres, de 18,45 a 19,45 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[MCo1](#) · Grup A
Dimecres, de 17,30 a 18,30 h
[MCo2](#) · Grup B
Dimecres, de 18,45 a 19,45 h
Preu: 60 € · 10 sessions

EXPRESSIÓ

Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[MEo1](#) · Grup A
Dimarts, de 18,30 a 20,30 h
Preu: 108 € · 9 sessions
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[MEo2](#) · Grup B
Dimecres, de 18,30 a 20,30 h
Preu: 120 € · 10 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López
Del 4 d'octubre al 17 de desembre
[MFO1](#) · Horari a convenir, tardes de 16 a 21.45 h o dimecres matí de 10 a 12 h

Taller de guitarra (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López
Del 4 d'octubre al 17 de desembre
[MFO2](#) · Horari a convenir, tardes de 16 a 21.45 h o dimecres matí de 10 a 12 h

Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas
Del 5 d'octubre al 16 de desembre
[MFO3](#) · Horari a convenir, dimarts, dimecres o dijous de 10 a 12h o de 16 a 21.45 h

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Alba Cayuela
Del 4 d'octubre al 17 de desembre
[MFO4](#) · Horari a convenir, dilluns de 16 a 21.45 h o divendres de 10h a 14 h

Preu segons el nombre de sessions:
Dilluns - 8 sessions: 132€
Dimarts - 9 sessions: 149€
Dimecres - 10 sessions: 165€
Dijous - 11 sessions: 182€
Divendres - 11 sessions: 182€

RECURSOS

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
[MRo2](#) · Grup B
Dilluns, de 17 a 19 h
[MRo3](#) · Grup C
Dilluns, de 19.15 a 21.15 h
Preu: 88 € + 10€ material · 8 sessions

Curs de fotografia pràctica

Professor: Sergi Oriola
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[MRo8](#) · Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Preu: 110 € · 10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Arteràpia

Professora: Joana Demestre
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
[MP16](#) · Divendres, de 16,30 a 18,30 h
Preu: 121 € + 10 € de material · 11 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Espai de creació infantil

Professora: Laura Klamburg
Del 5 d'octubre del 14 de desembre
[Ml01](#) · Dimarts, de 16.45 a 18.15 h
Preu: 74€ + 10€ material · 9 sessions

Creative workshop for kids

Professora: Laura Klamburg
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[Ml02](#) · Dimecres, de 16.45 a 18.15 h
Preu: 83€ + 10€ material · 10 sessions

Taller d'skate (Dels 8 als 12 anys)

A càrrec d'Ungravity
Del 8 al 29 d'octubre
[Ml09](#) · Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 24 € · 4 sessions

Taller d'scooter (Dels 8 als 12 anys)

A càrrec d'Ungravity
Del 8 al 29 d'octubre
[Ml10](#) · Divendres, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 24 € · 4 sessions

Taller de terraris – Ecosistemes eterns

A càrrec de Jungle Mows
[Ml11](#) · Dijous 11 de novembre, de 17:30 a 18:30 h
Preu: 10 € (material inclòs)

Planta i pinta el teu propi test

A càrrec de Jungle Mows
[Ml12](#) · Divendres 5 i 12 de novembre, de 17:30 a 18:30 h
Preu: 18 € · 2 sessions (material inclòs)



ONLINE

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[MO01](#) · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 60 € · 10 sessions

La infància i la natura, taller per mares, pares i acompanyants d'infants

A càrrec de Gala Montseny,
de Reconnecta Natura
[MF02](#) · Dimarts 9 i 16 de novembre,
de 19 a 20.30 h
Preu: 18 € · 2 sessions

loguindis, el ioga per créixer

A càrrec de Gala Montseny,
de Reconnecta Natura
[MF03](#) · Dimarts 19 i 26 d'octubre,
de 19 a 20.30 h
Preu: 18 € · 2 sessions

MONOGRÀFICS

Taller pràctic d'hort a casa

Professor: Anna Valderrama
[MM01](#) · Dijous 7 i 14 d'octubre,
de 17.30 a 19.30 h
Preu: 26 € + 3 € material · 2 sessions

Joieria tèxtil

Professor: Chiqui Martín
[MM02](#) · Dijous 21 i 28 d'octubre, de 17 a 20 h
Preu: 36 € + 3 € material · 2 sessions

Taller floral: corones de flors

Professor: Irene Martín
[MM03](#) · Dijous 4 de novembre,
de 17.30 a 19.30 h
Preu: 13 € + 12 € material

Taller de kokedamas

A càrrec de Jungle Mows
[MM04](#) · Dijous 11 de novembre,
de 17.30 a 19.30 h
Preu: 13 € + 12 € material

OFERTA DE CURSOS CONDICIONADA A LA FINALITZACIÓ DE LES OBRES

Més informació a partir del 8 de setembre

Balls de saló

Professors: Carme Oliver i Eugenio Martínez

Zumba

Professora: Carla Bustamante

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela

Country

Professora: Àngels Lalinde

Bollywood

Professora: diana Aguirre

Tapisseria i Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo

Ioga

Professora: Catherine Rossier

Stretching pilates, Pilates correcció postural i Pilates amb cilindre de foam

Professora: Verònica Llorens

Pilates

Professora: Patricia Bedós

Gimnàstica abdominal hipopressiva, Escola d'esquena i Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia

Moviment conscient, Meditació i Mindfulness

Professora: Virginia Tarín

Tai txi

Professora: Marta Fernández

Hatha Ioga

Professora: Anna Rafanell

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado

Ballet infantil

Professora: Marta Demarte

Ball coreogràfic infantil

Professora: Sara Orriols

Ioga embarassades, Grup de criança i Ioga amb nadons

Professora: Anna Santos

Espai Familiar

Espai de trobada per a famílies amb infants dels 0 als 3 anys



MILLOR QUE NOU, REPARA'T!

Torna el servei d'autoreparació al Casal de Mira-sol!

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

Els divendres de 16h a 20h.

A més a més, tallers especials:

Divendres 29 d'octubre: Manteniment del teu ordinador

Divendres 19 de novembre: Embolcalls furoshiki

Divendres 10 de desembre: Manteniment de la teva bicicleta

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia a casalmirasol@santcugat.cat

Més informació:

oficinasostenible.santcugat.cat

EXPRESSIÓ

Artteràpia: on és casa?

A càrrec d'Abrazo Cultural

Del 4 a l'11 de novembre

[LE1](#) · Dijous, de 19 a 20.30h

Preu: 27€ · 2 sessions (material inclòs)

Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)

Del 6 d'octubre al 24 de novembre

[LE2](#) · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 84 € amb música en directe
8 sessions

Dansa afrooriental

Professora: Luna Àurea

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LE3](#) · Dimarts, de 18.15 a 19.45 h

Preu: 81 € · 9 sessions

Descobreix les possibilitats de la henna

A càrrec d'Abrazo Cultural

[LE4](#) · Dijous, 7 d'octubre, de 19 a 21h

Preu: 14€ (material inclòs)

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals per a infants i adults
Preu en funció de l'horari a escollir

Bateria

Professor: David Sitges

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

[LM1](#) · Dilluns. Horari a convenir · 8 sessions

[30 min./set.: 100 €](#)

[45 min./set.: 150 €](#)

Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Frank Montasell

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LM2](#) · Dimarts. Horari a convenir · 9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Piano

Professora: Clàudia Bardagi

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LM3](#) · Grup A

Dimarts. Horari a convenir · 9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Baix

Professor: Modest Pelfort

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[LM4](#) · Dimecres. Horari a convenir · 10 sessions

[30 min./set.: 125 €](#)

[45 min./set.: 188 €](#)

Contrabaix

Professor: Modest Pelfort

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[LM5](#) · Dimecres. Horari a convenir · 10 sessions

[30 min./set.: 125 €](#)

[45 min./set.: 188 €](#)

Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[LM6](#) · Dimecres. Horari a convenir · 10 sessions

[30 min./set.: 125 €](#)

[45 min./set.: 188 €](#)



Saxo

Professor: Modest Pelfort
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
LM7 · Dimecres. Horari a convenir · 10 sessions
[30 min./set.: 125 €](#)
[45 min./set.: 188 €](#)

Trompeta

Professor: Modest Pelfort
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
LM8 · Dimecres. Horari a convenir · 10 sessions
[30 min./set.: 125 €](#)
[45 min./set.: 188 €](#)

Piano

Professora: Clàudia Bardagi
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
LM9 · Grup B
Dijous. Horari a convenir · 11 sessions
[30 min./set.: 138 €](#)
[45 min./set.: 207 €](#)

Violi

Professor: Nacho López
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
LM10 · Divendres. Horari a convenir
11 sessions
[30 min./set.: 138 €](#)
[45 min./set.: 207 €](#)

RECURSOS

Autodefensa feminista

Professora: Caren Niemann
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LR1](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Càpsules de feminisme aplicades a l'audiovisual: pel·lícules, sèries i documentals

Professora: Agustina Bassani
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LR2](#) · Dimarts, de 18.30 a 20 h
Preu: 81 € · 9 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PESONAL

Entendre les emocions a partir del cine i la música ONLINE

Professor: Ismael Clavero
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[LB1](#) · Dimecres, de 18.15 a 19.45
Preu: 90 € · 10 sessions

Hatha loga

Professora: Anna Rafanell
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[LB2](#) · Grup A
Dijous, de 17 a 18.30 h
Preu: 83 € · 11 sessions
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LB3](#) · Grup B
Dimarts, de 17 a 18.30 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LB4](#) · Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 45 € · 9 sessions

Mindfulness i gestió de l'estrès ONLINE

Professor: Ismael Clavero
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[LB5](#) · Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[LB6](#) · Dijous, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 55 € · 11 sessions

Pilates suau

Professora: Laura Jardí
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[LB7](#) · Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 55 € · 11 sessions

SOSTENIBILITAT

Hort a casa

Professora: Anna Valderrama
Del 20 al 27 d'octubre
[LS1](#) · Dimecres, de 18 a 20 h
Preu: 24 € · 2 sessions

Bosses amb samarretes

A càrrec de Millor que nou reparat
[LS2](#) · Dijous, 2 de desembre, de 17.30 a 20 h
Preu: gratuït

INFÀNCIA I JOVENTUT

Bollywood (de 8 a 12 anys)

Professora: Diana Aguirre
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
[LI1](#) · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 40 € · 8 sessions

Dansa creativa per a infants (a partir de 3 anys)

Professora: Luna Àurea
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LI2](#) · Dimarts, de 17 a 18 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Danses del món (de 8 a 14 anys)

Professora: Carolina García
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[LI3](#) · Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Hip hop

Professora: Lucía García
Del 8 d'octubre al 17 de desembre
[LI4](#) · Grup A (de 5 a 9 anys)
Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 55 € · 11 sessions
[LI5](#) · Grup B (a partir de 10 anys)
Divendres, de 18.15 a 19.45 h
Preu: 83 € · 11 sessions



ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Dibuixos naturals (per a famílies amb fills a partir de 5 anys)

A càrrec de Millor que nou reparat
LF1 · Dijous, 14 d'octubre, de 17.30 a 20 h
 Preu: gratuït (1 adult + 1 infant)

Psicomotricitat en família (per a famílies amb fills de 0 a 3 anys)

Psicomotricista: Silvia Minarelli
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
LF2 · Dimecres, de 17 a 18.30 h
 Preu: 99 € (1 adult + 1 infant) · 11 sessions

Titelles i ninots de drap (per a famílies amb fills a partir de 6 anys)

A càrrec de Millor que nou reparat
LF3 · Dijous, 28 d'octubre, de 17.30 a 20 h
 Preu: gratuït (1 adult + 1 infant)

ESPAI FAMILIAR

Espai de trobada per a famílies amb infants de 0 a 3 anys
 Dilluns, dimecres i divendres de 16 a 18.45 h

Dilluns, de 16 a 18.45 h
Dimecres, de 16 a 18.45 h
Divendres, de 16 a 18.45 h

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

Més informació a
93.583.81.43
casinolaforesta@santcugat.cat
centresculturals.santcugat.cat

ESPAI JOVE LA FLORESTA



Centre Sociosanitari de la Floresta.
 C. Pearson, 30

ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

Espai de trobada, aula d'estudi, tallers: dansa, cuina, esports... i molt més!

De dilluns a divendres de 16 a 20 h

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

681 27 14 95
@espaijoveLF



CONEIXEMENT

Anglès

Professor: Peter Steinhagen
 Del 7 d'octubre al 16 de desembre
PC1 · Iniciació
 Dijous, de 18 a 19.15 h
 Preu: 69 € · 11 sessions
PC2 · Intermedi
 Dijous, de 19.30 a 20.45 h
 Preu: 69 € · 11 sessions

EXPRESSIÓ

Balls de Saló

Professor: Josep Vilaplana
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
PE1 · Iniciació
 Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 30 € · 10 sessions
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PE2 · Avançat
 Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 27 € · 9 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer
 Del 8 d'octubre al 17 de desembre
PM1 · Divendres, de 19 a 20 h
 Preu: 55 € · 11 sessions
 (Cal que l'alumne porti la seva guitarra)

RECURSOS

Crea la teva primera joia Joies de tardor

Professora: Ivette Tovia
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
PR1 · Dimecres, de 16.30 a 18.30 h
 Preu: 75 € + 10 € material · 10 sessions

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Treu-li tot el profit a la teva tablet

Professor: Àxel Benavidez
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PT1 · Dimarts, de 17 a 18 h
 Preu: gratuït · 9 sessions

Informàtica i web

Professor: Àxel Benavidez
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PT2 · Dimarts, de 18.15 a 19.15 h
 Preu: gratuït · 9 sessions

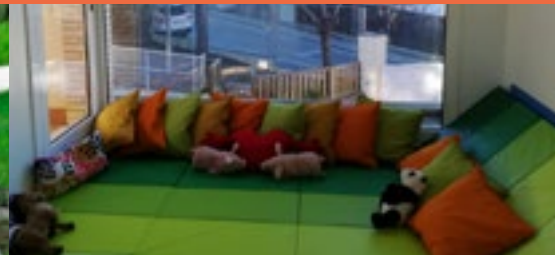
INFÀNCIA I JOVENTUT

Disseny i impressió 3D

Professor: Àxel Benavidez
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
PI1 · Per a infants de 10 a 14 anys
 Dimecres, de 17 a 18 h
 Preu: gratuït · 10 sessions

Robòtica educativa

Professor: Àxel Benavidez
 Del 7 d'octubre al 16 de desembre
PI2 · Per a infants de 8 a 12 anys
 Dijous, de 17 a 18 h
 Preu: gratuït · 11 sessions



BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[PB1](#) · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h
Preu: 30 € · 10 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[PB2](#) · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 30 € · 10 sessions

logamas. Combinació d'estils de ioga

Professora: Lorena Candia
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[PB3](#) · Dijous, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 33 € · 11 sessions

Autodefensa per a dones

Professora: Amanda Nevado
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[PB4](#) · Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 30 € · 10 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba
Del 5 d'octubre al 16 de desembre
[PS1](#) · Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 20 sessions

Passejades per Les Planes

Professor: Albert Larriba
Del 5 d'octubre al 16 de desembre
[PS2](#) · Dimarts i dijous, de 18.30 a 19 h
Preu: gratuït · 20 sessions

Entrenament funcional

Professor: Albert Larriba
Del 5 d'octubre al 16 de desembre
[PS3](#) · (per a majors de 18 anys)
Dimarts i dijous de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 20 sessions

Entrenament funcional online

Professor: Albert Larriba
Del 4 d'octubre al 17 de desembre
[PS4](#) · Vídeos curts temàtics setmanals
Preu: gratuït

MONOGRÀFICS

Píndoles educatives i informàtiques

Professor: Àxel Benavidez
Foto i edició creativa amb el mòbil i la aplicació Snapseed
[PMON1](#) · Divendres 22 d'octubre, de 18 a 20 h
Aplicacions de Google
[PMON2](#) · Divendres 5 de novembre, de 17 a 19 h
Podcast: eina d'aprenentatge i cultura
[PMON3](#) · Divendres 19 de novembre, de 18 a 19 h
Com trobar el teu curs en línia? Oferta i plataformes
[PMON4](#) · Divendres 3 de desembre, de 17 a 18 h

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

SERVEI D'ESPORT

ESPAI OBERT DE CONSULTES ESPORTIVES

Dimecres de 16 a 20 h
Cal demanar cita prèvia.

Més informació:
699 50 42 20
casallesplanes@santcugat.cat

PUNT TIC LES PLANES

ESPais OBERTS

Orientació laboral
Tots els dilluns de 10 a 13 h
Acompanyament digital
Tots els dilluns de 17 a 20 h

ÚS LLIURE I CONSULTES

Tots els dimecres i dijous de 18 a 20 h i divendres de 17 a 20 h (excepte quan hi ha un curs programat)

Més informació:
699 50 42 20
casallesplanes@santcugat.cat



Les Planes
ESPAI JOVE

ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

Espai de trobada, d'estudi, tallers: hip hop, esports, k-pop, grafiti... i molt més!

De dilluns a divendres de 16 a 20 h

Activitats gratuïtes. Cal inscripció prèvia

Més informació:
espaijovelesplanes@santcugat.cat

 **682 505 750**
 **@espaijovelesplanes**

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



ESPAS OBERTS

Recollida de cistella de fruites i verdures de La Rural de Collserola

Cada dijous a les 19 h

Aula oberta de restauració de mobles

Dilluns, dimecres i dissabte de 11 a 14 h

Aula oberta de música amb Les Planes Músic

Cada divendres de 18 a 21 h

MONOGRÀFICS

Manteniment i reparació d'aparells electrònics

Dins el programa "Millor que nou" de l'AMB
[PECO1](#) · Dimarts 14 de setembre, de 18.30 a 20.30 h

"L'extraterrestre que va descobrir la biodiversitat", contacontes i dinàmiques familiars

A càrrec de Pollen Edicions
[PECO12](#) · Divendres 17 de setembre, de 18 a 19.30 h

La cosmètica de la cuina

Dins el programa "Millor que nou" de l'AMB
A càrrec de Zero Waste BCN
[PECO2](#) · Dijous 30 de setembre, de 18 a 20 h

Fem possible l'economia circular

Dins el programa "Compartim un futur" de l'AMB
[PECO3](#) · Dijous 7 d'octubre, de 18 a 19 h

Crea el teu terrari, un ecosistema autosuficient

A càrrec de Jungle Mow's
[PECO4](#) · Dimarts 26 d'octubre, de 18 a 20 h

Teatre social "el canvi climàtic i jo"

A càrrec de Julia Stollenwerk i Caren Niemann
[PECO5](#) · Dissabte 30 d'octubre, de 17 a 20 h

Endinsa't a l'energia i a l'aigua de casa

Dins el programa "Compartim un futur" de l'AMB
[PECO6](#) · Dijous 4 de novembre, de 18 a 19 h

"Males herbes" de tardor. Passejada i showcooking participatiu

A càrrec d'Arrels Voladores
[PECO7](#) · Dissabte 13 de novembre, de 09.30 a 11.30h

Crea el teu kokeodama, l'habitat natural de la planta

A càrrec de Jungle Mow's
[PECO8](#) · Dijous 18 de novembre, de 18 a 20 h

Construïm la nostra història alimentària. Crea la teva autobiografia de cuina

A càrrec de l'Etnogràfica
[PECO9](#) · Dimarts 30 de novembre, de 18 a 20h

Sostenibilitat amb gossos i gats

Programa "Millor que nou" de l'AMB
[PECO10](#) · Dimarts 7 de desembre, de 18.30 a 20.30 h

"Nendo dango" al bosc. Plantació de llavors autòctones en espais degradats

A càrrec de: Boscat
[PECO11](#) · Dissabte 11 de desembre, de 10.30 a 12.30

Totes les activitats són gratuïtes
Cal inscripció prèvia

Més informació:

622 39 57 83

espaiperegrau@santcugat.cat

Espai Pere Grau
Camí de Can Flo 19, Les Planes

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. 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.

DESCOMPTE

El descompte s'aplicarà en el preu del curs, en cap cas s'aplicarà en el material (si el curs ho requereix):

- 20 % famílies nombroses
- 20 % famílies monoparentals
- 10 % targeta T-Jove de l'Ajuntament de Sant Cugat

Els descomptes no són acumulables i cal presentar l'acreditació de forma digital per correu electrònic. Cal que us poseu en contacte amb el referent del Centre un cop formalitzada la inscripció.

XARXA DE CENTRES CULTURALS

CASA DE CULTURA

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

XALET NEGRE

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

CASAL TORREBLANCA

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

CASINO LA FLORESTA

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

CASAL LES PLANES

Plaça de la Creu d'en Blau
08196 Les Planes
casallesplanes@santcugat.cat
93 675 51 05 

CASAL DE MIRA-SOL

C. de Mallorca, 42
08195 Mira-sol
casalmirasol@santcugat.cat
93 589 20 18 

CENTRE D'ART MARISTANY

C. d'Àngel Guimerà, 2
08172 Sant Cugat del Vallès
maristany@santcugat.cat
93 165 85 89  

CENTRE GRAU-GARRIGA D'ART TÈXIL CONTEMPORANI

Pl. Can Quitèria, 1
08172 Sant Cugat del Vallès
centregraugarriga@santcugat.cat
677 49 01 64 

CASA AYMAT

C. de Villà, 68
08173 Sant Cugat del Vallès
casaaymat@santcugat.cat
93 565 70 82 

SALA CLAVÉ – LA UNIÓ

Av. de Josep Anselm Clavé, 13-17
08173 Sant Cugat del Vallès
936 75 20 57

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT

