



JULIOL — SETEMBRE 2022  
INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 8 DE JUNY A LES 19 H

# CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE  
**SantCugat**

Cultura



## JULIOL

### CONEIXEMENT

#### Travel & english

Professor: Don Murray  
 Del 4 al 18 de juliol  
 JUL01 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

#### Conversa en anglès. Iniciació

Professor: Don Murray  
 Del 5 al 19 de juliol  
 JUL02 · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

#### Un estiu a la natura: canvia la mirada, redueix l'estrès

Professor: Xavi López  
 Del 6 al 20 de juliol  
 JUL03 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h  
 Preu: 36 € · 3 sessions

#### Taller d'autocorrecció literària

Professor: Josep Amorós  
 Del 6 al 20 de juliol  
 JUL04 · Dimecres, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

## EXPRESSIÓ

#### Edició de foto amb el teu mòbil

Professor: Marc Quévy  
 De l'11 al 18 de juliol  
 JUL05 · Dilluns, de 19 a 21 h  
 Preu: 18 € · 2 sessions

#### Aprèn a dissenyar amb Canva

Professora: Maria Vancells  
 Del 4 al 18 de juliol  
 JUL06 · Dilluns, de 18 a 20 h  
 Preu: 27 € · 3 sessions

#### Edita les teves fotografies de viatge

Professor: Marc Quévy  
 Del 13 al 20 de juliol  
 JUL07 · Dimecres, de 19 a 21 h  
 Preu: 18 € · 2 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Pilates

Professora: Itziar Fenollar  
 Del 5 al 19 de juliol  
 JUL08 · Grup A  
 Dimarts, de 9 a 10 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 5 al 19 de juliol  
 JUL09 · Grup B  
 Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 5 al 19 de juliol  
 JUL10 · Grup C  
 Dimarts, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 6 al 20 de juliol  
 JUL11 · Grup D  
 Dimecres, de 9 a 10 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 6 al 20 de juliol  
 JUL12 · Grup E  
 Dimecres, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 6 al 20 de juliol  
 JUL13 · Grup F  
 Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

Del 7 al 21 de juliol  
 JUL14 · Grup G  
 Dijous, de 9 a 10 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

## Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar  
 Del 4 al 18 de juliol  
 JUL15 · Grup A  
 Dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 22 € · 3 sessions

Del 5 al 19 de juliol  
 JUL16 · Grup B  
 Dimarts, de 10 a 11 h  
 Preu: 22 € · 3 sessions

Del 7 al 21 de juliol  
 JUL17 · Grup C  
 Dijous, de 10 a 11 h  
 Preu: 22 € · 3 sessions

## SETEMBRE

### BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Pilates

Professora: Itziar Fenollar  
 Del 5 al 26 de setembre  
 SET01 · Grup A  
 Dilluns, de 9.15 a 10.15 h  
 Preu: 26 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre  
 SET02 · Grup B  
 Dimarts, de 9 a 10 h  
 Preu: 26 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre  
 SET03 · Grup C  
 Dimarts, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 26 € · 4 sessions



Del 6 al 27 de setembre

[SET04](#) · Grup D

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

[SET05](#) · Grup E

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

[SET06](#) · Grup F

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

[SET07](#) · Grup G

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 8 al 29 de setembre

[SET08](#) · Grup H

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 8 al 29 de setembre

[SET09](#) · Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

### Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 5 al 26 de setembre

[SET10](#) · Grup A

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre

[SET11](#) · Grup B

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Del 8 al 29 de setembre

[SET12](#) · Grup C

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Del 8 al 29 de setembre

[SET13](#) · Grup D

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 29 € · 4 sessions

### Taller Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

**El poder de la pelvis**

[SET14](#) · Dissabte 17 de setembre,

de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €/sessió

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### L'art de meditar

Professora: Núria Rodriguez

Del 6 al 20 de juliol

[JUL01](#) · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

### Ioga

Professora: Núria Rodriguez

Del 6 al 20 de juliol

[JUL02](#) · Dimecres, de 20.30 a 21.45 h

Preu: 15 € · 3 sessions

### Connectant la veu

Professora: Núria Rodriguez

Del 7 al 21 de juliol

[JUL03](#) · Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

### Tai Txi

Professor: Carlos Mora

Del 8 al 22 de juliol

[JUL04](#) · Divendres, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

### Introducció al Chi Kung (Qi Gong)

Professora: Marta Fernández

Del 4 al 18 de juliol

[JUL05](#) · Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro

Del 7 al 21 de juliol

[JUL06](#) · Dijous, d'11 a 12 h

Preu: 18 € · 3 sessions

### Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro

Del 7 al 21 de juliol

[JUL07](#) · Dijous, de 12.15 a 13.15 h

Preu: 15 € · 3 sessions

### Introducció al Mindfulness

Professora: Anna Coderch

Del 7 al 21 de juliol

[JUL08](#) · Dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

## EXPRESSION

### Prova la Salsa

Professors: Javier Osuna i Silvia Veguillas

Del 6 al 20 de juliol

[JUL09](#) · Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 3 sessions

### Salsa manteniment

Professors: Javier Osuna i Silvia Veguillas

Del 6 al 20 de juliol

[JUL10](#) · Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 20 € · 3 sessions

## CONEXIEMENT

### Eines de comunicació a través del teatre

Professora: Maria Vancells

Del 5 al 19 de juliol

[JUL11](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 27 € · 3 sessions



## EXPRESSIÓ

### Solo Jazz

Professora: Roser Ros  
 Del 4 al 20 de juliol  
 JUL01 · Iniciació  
 Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h  
 JUL02 · Intermedi  
 Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h  
 Preu: 34 € · 6 sessions

### Iniciació al Lindy hop

Professors: Roser Ros i Javiera Borgoño  
 Del 4 al 20 de juliol  
 JUL03 · Dilluns i dimecres, de 20 a 22 h  
 Preu: 144 € (72 €/persona) · 6 sessions

### Zumba

Professora: Carla Bustamante  
 Del 7 al 21 de juliol  
 JUL04 · Grup A  
 Dijous, de 19 a 20 h  
 JUL05 · Grup B  
 Dijous, de 20 a 21 h  
 Preu: 20 € · 3 sessions

### Dansa africana (juliol)

Professora: Sandra Valent (música en directe)  
 Del 5 al 14 de juliol  
 JUL06 · Dimarts i dijous, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 48 € · 4 sessions

### Country

Professora: Àngels Lalinde  
 Del 5 al 19 de juliol  
 JUL07 · Dimarts, de 20 a 21 h  
 Preu: 17 € · 3 sessions

### Dansa africana (setembre)

Professora: Sandra Valent (música en directe)  
 Del 8 al 22 de setembre  
 SET01 · Dijous, de 19.30 a 21.30 h  
 Preu: 36 € · 3 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Hatha loga (juliol)

Professor: Àlex Yeste  
 Del 5 al 19 de juliol  
 JUL08 · Grup A  
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
 Del 7 al 21 de juliol  
 JUL09 · Grup B  
 Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 15 € · 3 sessions

### Hatha loga (setembre)

Professor: Àlex Yeste  
 Del 6 al 20 de setembre  
 SET02 · Grup A  
 Dimarts, de 9 a 10 h  
 SET03 · Grup B  
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
 Del 8 al 22 de setembre  
 SET04 · Grup C  
 Dijous, de 9 a 10 h  
 SET05 · Grup D  
 Dijous, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: 15 € · 3 sessions

### Kundalini loga (juliol)

Professor: Àlex Yeste  
 Del 6 al 20 de juliol  
 JUL10 · Dimecres, de 18 a 19 h  
 Preu: 15 € · 3 sessions

### Kundalini loga (setembre)

Professor: Àlex Yeste  
 Del 7 al 21 de setembre  
 SET06 · Dimecres, de 20.30 a 22 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions

### Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro  
 Del 6 al 20 de juliol  
 JUL11 · Dimecres, de 17.30 a 18.15 h  
 Preu: 14 € · 3 sessions

## RECURSOS

### Patronatge i confecció

Professora: Sílvia Pérez  
 Del 5 al 19 de juliol  
 JUL12 · Dimarts, de 18 a 20 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

### Costura: iniciació

Professora: Sílvia Pérez  
 Del 7 al 21 de juliol  
 JUL13 · Dijous, de 18 a 20 h  
 Preu: 30 € · 3 sessions

## AULA GASTRONÒMICA

### CURSOS DE CUINA

#### Pastisseria lleugera amb fruites d'estiu

Professora: Libertad Santiago  
 @efimerachocolates  
 CUI01 · Dilluns 4 de juliol, de 18 a 21 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Cuina fresca sense encendre els focs

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
 CUI02 · Dimarts 5 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

#### Spritz, aperitius i còctels de baixa graduació

Professor: Mauri Jiménez  
 @cocktailsperquesi  
 CUI03 · Dimecres 6 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

#### Maridatge amb formatges i escumosos

Professor: Kike Ojanguren @dotzegraus  
 CUI04 · Dijous 7 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material





### Tàrtars per l'estiu

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
[CU105](#) · Divendres 8 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Food experience Mèxic

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking  
[CU106](#) · Dissabte 9 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 17 € material

### Receptes fàcils amb formatges d'estiu

Professor: Kike Ojanguren @dotzegraus  
[CU107](#) · Dilluns 11 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### Tècniques de tall

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
[CU108](#) · Dimarts 12 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 12 € material

### Kimchis d'estiu

Professor: Àlex Todó @microorganismesorg  
[CU109](#) · Dimecres 13 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### Cuina fresca amb l'horta d'estiu

Professor: Dani Maldonado @xefdann  
[CU110](#) · Dijous 14 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
[CU111](#) · Divendres 15 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Maridatges estiuencs

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
[CU112](#) · Dimarts 19 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### BBQ & brases d'estiu

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
[CU113](#) · Dimecres 20 de juliol, de 18.30 a 22 h  
 Preu: 23 € + 15 € material

### Cuina fresca i saborosa de l'orient pròxim

Professor: Dani Maldonado @xefdann  
[CU114](#) · Dijous 21 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Cuina creativa fàcil

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef  
[CU115](#) · Divendres 22 de juliol, de 19 a 22 h  
 Preu: 20 € + 10 € material

### Arrossos d'estiu

Professor: Manel Guirado @manelguirado  
[CU116](#) · Dissabte 23 de juliol, de 10.30 a 13.30 h  
 Preu: 20 € + 15 € material

### TALLERS

#### Introducció a la tècnica del "Thump" en la guitarra

A càrrec de Quim Terrades  
[PUA01](#) · Dilluns 4 i 11 de juliol, de 18 a 19 h  
 Preu: 30 € · 2 sessions

### COMBOS

#### TriBuc a AC/DC

A càrrec de Jaume Saltor  
[PUA02](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA03](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

#### TriBuc a clàssics del Rock&Roll

A càrrec d'Oriol Saltor  
[PUA04](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA05](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

#### TriBuc a clàssics del Blues

A càrrec d'Oriol Saltor  
[PUA06](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA07](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

#### TriBuc a Queen

A càrrec de Pol Barber  
[PUA08](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA09](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

#### TriBuc a Red Hot Chilli Peppers

A càrrec de Xavi Viader  
[PUA10](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA11](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40€ · 4 sessions

#### TriBuc a Doctor Prats

A càrrec d'Oriol Cors  
[PUA12](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA13](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40€ · 4 sessions

#### TriBuc a Camarón

A càrrec de Pere Martínez  
[PUA14](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA15](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

#### TriBuc a Ojos de Brujo

A càrrec de Pere Martínez  
[PUA16](#) · Juliol, horaris a convenir  
[PUA17](#) · Setembre, horaris a convenir  
 Preu: 40 € · 4 sessions

# Campus creatius



## ART, TECNOLOGIA, CUINA, RITME I EXPERIÈNCIES

PER A JOVES DE 12 A 17 ANYS!  
Del 4 al 22 de juliol

	Art	Cuina	Experències	Tecnologia	Ritme
Setmana 1	Estampació tèxtil amb tampons	Cuina asiàtica	Piscina	Robòtica	Loopbox
Setmana 2	Creació de fanzines	Pasta!	Escalada	Disseny de videojocs	Batucada
Setmana 3	Cos i acció	Barbacoa!	Escape Room	Disseny 3D	Música urbana

Les inscripcions són setmanals. Pots triar 1, 2 o totes 3!

Setmana 1: del 4 al 8 de juliol

Horari: de 10 a 13 h

Setmana 2: de l'11 al 15 de juliol

Preu/setmana: 82,5 €

Setmana 3: del 18 al 22 de juliol

Totes les activitats es fan al **Casal Torreblanca** excepte les experiències i les activitats d'art que es faran al **Centre d'Art Maristany**.

Demana més informació a [oficinajove@santcugat.cat](mailto:oficinajove@santcugat.cat) o al **667 410 731**

  @Ohficina\_jove

## ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENTATGE

### CERÀMICA

#### Iniciació al torn ceràmic

Professora: Sandra Rubio

De l'11 al 13 de juliol

CA01 · Grup A

Dilluns, dimarts i dimecres, de 10 a 13 h

De l'11 al 13 de juliol

CA02 · Grup B

Dilluns, dimarts i dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 54 € + 28 € de material\* · 3 sessions

#### Avançat de torn ceràmic: pots amb tapa

Professora: Sandra Rubio

14 i 15 de juliol

CA03 · Grup A

Dijous i divendres, de 10 a 13 h

CA04 · Grup B

Dijous i divendres, de 17 a 20 h

Preu: 36 € + 28 € de material\* · 2 sessions

#### Monogràfic: decoracions amb engalbes

Professora: Sandra Rubio

Del 12 al 14 de setembre

CA05 · Grup A

De dilluns a dimecres, de 10 a 13 h

CA06 · Grup B

De dilluns a dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 54 € + 16 € de material\* · 3 sessions

#### Monogràfic de ceràmica: fes la teva vaixel·la!

Professora: Vero Díaz

Del 4 al 7 de juliol

CA07 · De dilluns a dijous, de 17:30 a 20:30 h

Preu: 70 € + 15 € de material\* · 4 sessions

#### Monogràfic de ceràmica: fes el teu test!

Professora: Vero Díaz

CA08 · Grup A

Dimarts, 20 de setembre, de 10 a 13:30 h

CA09 · Grup B Dimarts, de 17:30 a 21 h

Preu: 21 € + 9 € de material\* · 1 sessió

#### Monogràfic de ceràmica: esmalts ràpids i amb encant

Professora: Ana Rosenzweig

Del 4 al 8 de juliol

CA10 · De dilluns a divendres, de 10 a 13 h

Preu: 90 € + 20 € de material\* · 5 sessions

#### Monogràfic de ceràmica: El millor retrat en fang

Professora: Ana Rosenzweig

Del 12 al 16 de setembre

CA11 · De dilluns a divendres, de 10 a 13 h

Preu: 90 € + 21 € de material\* · 5 sessions



## TÈXTEL I TAPÍS

### Intensiu d'iniciació al tapís

Professora: Luna Muñoz

Del 4 al 7 de juliol

CA12 · Grup A

De dilluns a dijous, de 10 a 14 h

Del 12 al 15 de setembre

CA13 · Grup B

De dilluns a dijous, de 10 a 14 h

Preu: 96 € + 10 € material · 4 sessions

### Crea un tapís amb el teu propi disseny

Professora: Luna Muñoz

Del 18 al 21 de juliol

CA14 · De dilluns a dijous, de 10 a 14 h

Preu: 96 € + 10 € material · 4 sessions

### Monogràfic de tapís: tapís tridimensional

Professora: Mariadela Araujo

Del 5 al 14 de juliol

CA15 · Dimarts i dijous, de 17h a 20 h

Preu: 60 € + 5 € material · 4 sessions

### Monogràfic de tapís: pinta o broda el teu tapís

Professora: Mariadela Araujo

De l'11 al 20 de juliol

CA16 · Dilluns i dimecres, de 17h a 20 h

Preu: 60 € + 5 € material · 4 sessions

### Monogràfic tèxtil: dibuix, composició, brodat i collage amb teles

Professora: Mariadela Araujo

Del 19 al 22 de setembre

CA17 · De dilluns a dijous, de 17h a 20 h

Preu: 60 € + 5 € material · 4 sessions

### Taller d'estampació tèxtil: personalitza la teva bossa de mà (+16 anys)

Professora: Ariadna Solsona

Del 13 al 16 de setembre

CA18 · Grup A

De dimarts a divendres, de 10,30 a 12,30 h

Del 20 al 23 de setembre

CA19 · Grup B

De dimarts a divendres, de 10,30 a 12,30 h

Preu: 48 € + 15 € material · 4 sessions

## TALLERS FAMILIARS

### Taller d'estampació tèxtil: personalitza la teva bossa de berenar!

Professora: Ariadna Solsona

Del 13 al 16 de setembre

CA20 · Grup A

De dimarts a divendres, de 17,15 a 19,15 h

Del 20 al 23 de setembre

CA21 · Grup B

De dimarts a divendres, de 17,15 a 19,15 h

Preu per assistent: 28 € + 8 € material  
4 sessions

## ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENTATGE

### Dibuixar la natura. Rural sketching

Professora: Laura Klamburg

Del 5 al 14 de juliol

ART01 · Grup A

Dimarts i dijous, de 18 a 20,30 h

Del 13 al 22 de setembre

ART02 · Grup B

Dimarts i dijous, de 18 a 20,30 h

Preu: 60 € · 4 sessions

### Tècniques d'encaix orientades al dibuix realista

Professor: Josep Domínguez

Del 12 al 21 de setembre

ART03 · De dilluns a dimecres, de 18 a 21 h

Preu: 60 € · 4 sessions





## EXPRESSIONÍ

### Dansa afroriental

Professora: Luna Àurea  
Del 6 al 20 de juliol  
LE1 · Dimecres, de 18 a 19.30 h  
Preu: 27 € · 3 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### Guitarra espanyola, acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch  
Del 6 al 21 de juliol  
LM1 · Dimecres i dijous. Horari a convenir  
Preu: 45 min./dia: 113 € · 6 sessions

### Piano

Professora: Clàudia Bardagi  
Del 4 al 19 de juliol  
LM2 · Dilluns i dimarts. Horari a convenir  
Preu: 45 min./dia: 113 € · 6 sessions

## RECURSOS

### Club de lectura - "Canto jo i la muntanya balla" (2019) d'Irene Solà.

Professora: Agustina Bassani  
Del 6 al 20 de juliol  
LR1 · Dimecres, de 17 a 19 h  
Preu: 36 € · 3 sessions

### Iniciació a l'aquarel·la

Professor: Sergi Coch  
Del 4 al 22 de juliol  
LR2 · Dilluns i divendres, de 18.30 a 20 h  
Preu: 54 € · 6 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
Del 7 al 21 de juliol  
LB1 · Grup A  
Dijous, de 19 a 20 h  
LB2 · Grup B  
Dijous, de 20.15 a 21.15 h  
Preu: 15 € · 3 sessions

## INFÀNCIA I JOVENTUT

### Dances del món (de 8 a 14 anys)

Professora: Carolina Garcia  
Del 7 al 14 de juny  
L1 · Dijous, de 16 a 18 h  
Preu: 28 € · 2 sessions

### Dansa creativa (de 4 a 10 anys)

Professora: Luna Àurea  
Del 6 al 20 de juliol  
L2 · Dimecres, de 16.45 a 17.45 h  
Preu: 18 € · 3 sessions

## ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### Gestió del dolor en el part

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat  
LF1 · Dimecres, 6 de juliol, de 19 a 21h  
Preu: 15 € preu per parella · 1 sessió

### loga mare-nadó / postpart

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat  
Del 4 al 18 de juliol  
LF2 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 23 € preu 1 adult + 1 infant · 3 sessions

### loga per a embarassades / prenatal

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat  
Del 4 al 18 de juliol  
LF3 · Dilluns, de 18.45 a 19.45 h  
Preu: 23 € preu · 3 sessions

## 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  
casinolafloresta@santcugat.cat  
centresculturals.santcugat.cat

## ESPAI JOVE LA FLORESTA



📞 681 27 14 95  
📱 @espaijoveLF

Centre Sociosanitari de la Floresta.  
C. Pearson, 30

## ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

Espai de trobada, aula d'estudi,  
tallers: Boxing day, dibuix, troya,  
cinefòrum i molt més!  
De dilluns a divendres de 17 a 20 h

### Taller d'estudi assistit

Dilluns i/o dimecres de 17 a 18.30 h

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





## EXPRESSIONÓ

### Balls de saló

Professor: Josep Vilaplana  
 Del 5 al 19 de juliol  
 PE1 · Avançat  
 Dimarts, de 20.15 a 21.15 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

## FORMACIÓ MUSICAL

### Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer  
 Del 8 al 22 de juliol  
 PM1 · Divendres, de 19 a 20.30 h  
 Preu: 23 € · 3 sessions  
 \*Cal que l'alumne porti la seva guitarra

## INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

### Impressió 3D

Professor: Arnau Serrallonga  
 Del 4 al 18 de juliol  
 PT1 · Grup A  
 Dilluns, de 17 a 18 h  
 Del 5 al 19 de setembre  
 PT2 · Grup B  
 Dilluns, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### Prevençió d'estafes a internet!

Professor: Arnau Serrallonga  
 Del 5 al 12 de juliol  
 PT3 · Grup A  
 Dimarts, de 17 a 18 h  
 Del 6 al 13 de setembre  
 PT4 · Grup B  
 Dimarts, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 2 sessions

### Comencem de zero!

Professor: Arnau Serrallonga  
 Del 6 al 20 de juliol  
 PT5 · Grup A  
 Dimecres, de 17 a 18 h  
 Del 7 al 28 de setembre  
 PT6 · Grup B  
 Dimecres, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït

### Fotografia semi professional: eines i recursos

Professor: Arnau Serrallonga  
 Del 7 al 21 de juliol  
 PT7 · Grup A  
 Dijous, de 17 a 18 h  
 Del 8 al 22 de setembre  
 PT8 · Grup B  
 Dijous, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### Introducció a la producció musical amb ordinador

Professor: Arnau Serrallonga  
 De l'1 al 22 de juliol  
 PT9 · Grup A  
 Divendres, de 17 a 18 h  
 Del 9 al 30 de setembre  
 PT10 · Grup B  
 Divendres, de 17 a 18 h  
 Preu: gratuït · 4 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### Mindfulness

Professora: Julieta Rozen  
 Del 4 al 18 de juliol  
 PB1 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

### Ioga Hatha

Professora: Julieta Rozen  
 Del 4 al 18 de juliol  
 PB2 · Dilluns, de 19.45 a 21 h  
 Preu: 11 € · 3 sessions

### Pilates

Professora: Laura Jardí  
 Del 6 al 20 de juliol  
 PB3 · Dimecres, de 15.45 a 16.45 h  
 Preu: 9 € · 3 sessions

### Iogamas

### Combinació d'estils de ioga

Professora: Lorena Candia  
 Del 7 al 21 de juliol  
 PB4 · Dijous, de 20 a 21.15 h  
 Preu: 11 € · 3 sessions

## ESPORT A LES PLANES

### Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba  
 Del 5 al 19 de juliol  
 PS1 · Grup A  
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
 Del 6 al 20 de juliol  
 PS2 · Grup B  
 Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: gratuït · 3 sessions

### Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba  
 Del 6 al 27 de setembre  
 PS3 · Grup A  
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h  
 Del 7 al 28 de setembre  
 PS4 · Grup B  
 Dimecres, de 17.30 a 18.30 h  
 Preu: gratuït · 4 sessions



### Fit Training

Professor: Albert Larriba  
Per a majors de 18 anys  
Del 5 al 19 de juliol  
PS5 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
Del 6 al 20 de juliol  
PS6 · Grup B  
Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 3 sessions

### Fit Training

Professor: Albert Larriba  
Per a majors de 18 anys  
Del 6 al 27 de setembre  
PS7 · Grup A  
Dimarts, de 19 a 20 h  
Del 7 al 28 de setembre  
PS8 · Grup B  
Dimecres, de 19 a 20 h  
Preu: gratuït · 4 sessions

### MONOGRÀFICS

#### Pilota un mini dron

Professor: Arnau Aiguallonga  
PMON1 · Divendres 16 de setembre,  
de 18 a 19 h  
Preu: gratuït

#### Passeig i reconeixement de flora amb l'app Picture This

Professor: Arnau Aiguallonga  
PMON2 · Dimarts 20 de setembre,  
de 18 a 19,30 h  
Preu: gratuït

#### Aplicacions Google

Professor: Arnau Aiguallonga  
PMON3 · Dijous 29 de setembre,  
de 18 a 19,30 h  
Preu: gratuït

### PUNT TIC LES PLANES

#### ESPAIS OBERTS

Orientació laboral  
Acompanyament digital  
Ús lliure i consultes

Activitats gratuïtes. Cal demanar cita prèvia  
Més informació:  
699 50 42 20  
casallesplanes@santcugat.cat

### 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:  
623 39 51 09  
casallesplanes@santcugat.cat

### SERVEI D'ESPORT

#### ESPAI OBERT DE CONSULTES ESPORTIVES

Dijous, de 16 a 18 h

Cal demanar cita prèvia.

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

### ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

#### Música en família

Professora: Margarida Triadú  
PF1 · Grup A  
Per a famílies amb infants de 6 a 36 mesos  
Divendres 22 de juliol, de 16 a 17 h  
PF2 · Grup B  
Per a famílies amb infants de 3 a 5 anys  
Divendres 22 de juliol, de 17,30 a 18,30 h  
Preu: 4 € preu 1 adult + 1 infant



## ESPAI JOVE

LES PLANES

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

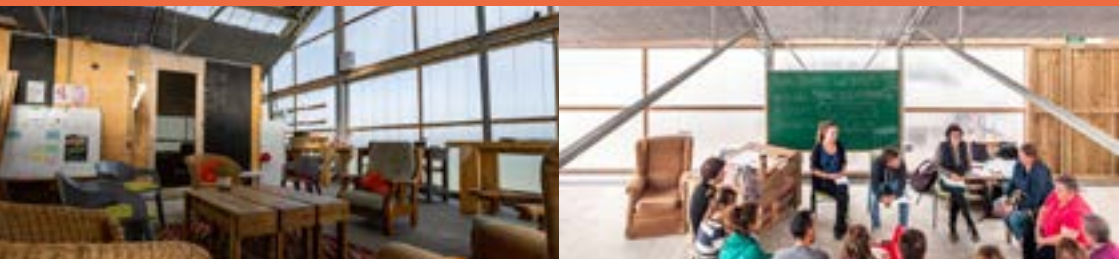
📞 682 505 750  
📱 @espaijovelesplanes

### ESPAI PER A JOVES DE 12 A 18 ANYS

*Espai de trobada, d'estudi, tallers: Hip hop, twerk, parkour, tallers, cineforum i molt més!*  
De dilluns a divendres de 16 a 20 h

**Taller d'Estudi Assistit**  
Dilluns i/o dimecres, de 17 a 18,30 h

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



## MONOGRÀFICS A L'ESPAI ECO

### Focusing: deixar que la sensació corporal ens parli

A càrrec de Teresa González de womom.org  
[PECO1](#) · Dilluns 4 de juliol, de 18 a 20 h

### "Males herbes" d'estiu

Passejada i showcooking participatiu  
 A càrrec de: Arrels Voladores  
[PECO2](#) · Dissabte 16 juliol, de 9.30 a 11.30 h

### Tints tèxtils naturals amb residus orgànics de la cuina. Crea la teva estovalla

A càrrec de: Solange Dalannais d'Orbita tinta  
[PECO3](#) · Dijous 21 de juliol, de 18 a 20 h

## AULES OBERTES

### Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

[PECO4](#) · Dilluns, dimecres i dissabte d'11 a 14 h

### Capoeira

[PECO5](#) · Dilluns de 19 a 20.30 h

### Ping-pong

[PECO6](#) · Dimarts de 18.30 a 19.30 h

### Sevillanes

[PECO7](#) · Dimarts de 19 a 20.30 h

### Batucada

[PECO8](#) · Diumenges a les 11 h

### Intercanvi d'idiomes

[PECO9](#) · Dia/hora a definir. Seguim buscant participants!

## GRUPS D'AUTOGESTIÓ

**Grup de Consum. Recollida cistella de fruites i verdures de La Rural de Collserola**  
[PECO10](#) · Cada dijous a les 19h

**Recollida de brossa comunitària al sotabosc de les Planes**

[PECO11](#) · Sortides mensuals (escriure per a més informació)

Tant les aules obertes com els grups d'autogestió són espais dirigits de manera voluntària un o més veïns/es i oberts gratuïtament a tothom del barri qui vulgui formar-ne part.

Si t'interessa tenir més informació sobre alguna d'aquestes activitats/grups o bé inscriure't escriu-nos a [espaiperegrau@santcugat.cat](mailto:espaiperegrau@santcugat.cat)

Activitats gratuïtes amb places limitades

Més informació:

**622 39 57 83**  
[espaiperegrau@santcugat.cat](mailto:espaiperegrau@santcugat.cat)  
[www.espaiecosantcugat.cat](http://www.espaiecosantcugat.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](http://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](http://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.



## 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.**

## 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 TÈXTEL 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



#culturastc

