

OCTUBRE — DESEMBRE 2022
INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 7 DE SETEMBRE A LES 19 H

CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura



CONEIXEMENT

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)

Professora: Catherine Gascó

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CONo1 · Grup A

Dimarts, de 18.30 a 20 h

CONo2 · Grup B

Dimarts, de 20 a 21.30 h

Preu: 70 € · 10 sessions

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CONo3 · Elementary

Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 47 € · 10 sessions

CONo4 · Intermediate

Dijous, de 18 a 19.30 h

CONo5 · Upper intermediate / advanced

Dijous, de 19.30 a 21 h

Preu: 70 € · 10 sessions

10 claus per entendre la política internacional

Professor: Adrián Caballero

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CONo6 · Dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 98 € · 10 sessions

Conte i relat

Professor: Josep Amorós

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CONo7 · Dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 70 € · 10 sessions

Amb veu de dona

Professora: Agustina Bassani

Del 2 al 30 de novembre

CONo8 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 49 € · 5 sessions

Història de l'Alemanya nazi (1933 - 1945)

Professor: Daniel Roig Sanz

Del 8 de novembre al 13 de desembre

CONo9 · Dimarts, de 19.30 a 21 h

Preu: 49 € · 5 sessions

Les millors pel·lícules Europees del segle XXI

Professor: Miquel Martí Freixas

Del 7 de novembre al 12 de desembre

CONo10 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 53 € · 5 sessions

Introducció a l'autoconeixement. Un recorregut pels racons de la pròpia vida

Professor: Xavi López

Del 10 de novembre al 12 de desembre

CONo11 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 80 € · 8 sessions

Economia. Les dues cares de la moneda

Professor: Carles Làzaro

Del 19 d'octubre al 2 de novembre

CONo12 · Dimecres, de 19.30 a 21 h

Preu: 30 € · 3 sessions

Intel·ligència Artificial. Què és i com beneficiar-nos-en

Professor: Carles Làzaro

EL 23 de novembre i el 30 de desembre

CONo13 · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 13 € · 2 sessions

La Noviolència activa i directa: l'única reacció eficaç davant la violència

Professor: Xavier Garí

Del 3 d'octubre al 14 de novembre

CONo14 · Dilluns, de 18.30 a 20 h

Preu: 59 € · 6 sessions

EXPRESSIÓ

Iniciació a la fotografia

Professor: Ezequiel Rodulfo

Del 10 d'octubre al 12 de desembre

EXPo1 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia digital. Nivell 2

Professor: Marc Quévy

Del 5 d'octubre al 30 de novembre

EXPo2 · Dimecres, de 19 a 21 h

Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Lindy Hop. Nivell 3

Professors: Javiera Borgoño i Xavi Sanz

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

EXPo3 · Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Lindy Hop. Intermedi 2

Professors: Javiera Borgoño i Xavi Sanz

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

EXPo4 · Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Taller de fotografia: el retrat

Professor: Marc Quévy

EXPo5 · Divendres 28 d'octubre, de 10 a 13 h

Preu: 15 € + 10 € de material/ sessió

Taller de fotografia: el retoc fotogràfic

Professor: Marc Quévy

EXPo6 · Dissabte 5 de desembre, de 10 a 13 h

Preu: 15 €/ sessió

RECURSOS

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà

Del 6 d'octubre al 3 de novembre

RECo1 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 50 € · 5 sessions

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà

Del 10 de novembre al 15 de desembre

RECo2 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h

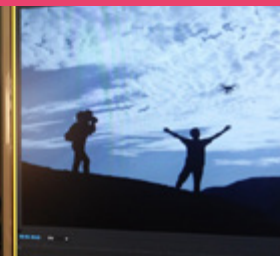
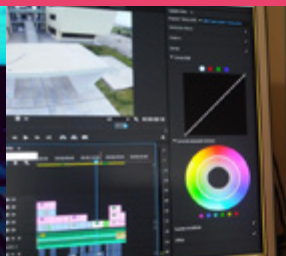
Preu: 50 € · 5 sessions

Creació fotogràfica: a la cruïlla entre art, ciència i tecnologia

En el marc de l'exposició ThermoSibirsk, de Roger Grasas (Sasha R.Gregor)

RECo3 · Dissabte 15 d'octubre de 10 a 14 h i de 15.30 a 17.30 h

Preu: 51 €



INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Iniciació a la informàtica

Professora: Marisol Rovira
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[INFO1](#) · 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 4 d'octubre al 8 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 15 de novembre al 20 de desembre
[INFO3](#) · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Processat d'imatges digitals

Professora: Marisol Rovira
Del 3 d'octubre al 7 de novembre
[INFO4](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
Del 5 d'octubre al 9 de novembre
[INFO5](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira
Del 16 de novembre al 21 de desembre
[INFO6](#) · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira
Del 14 de novembre al 19 de desembre
[INFO7](#) · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Linkedin

Professora: Judit Sorribes
Del 10 d'octubre al 15 de desembre
[INFO8](#) · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Aprèn a dissenyar amb Canva

Professora: Maria Vancells
Del 6 d'octubre al 3 de novembre
[INFO9](#) · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Eneagrama. Nivell 1

Professora: Liliana Patricia Aguayo
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CRE01](#) · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Intelligència emocional

Professora: Liliana Patricia Aguayo
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE02](#) · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Pilates

Professora: Itziar Fenollar
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CRE03](#) · Grup A
Dilluns, de 9.15 a 10.15 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE04](#) · Grup B
Dimarts, de 9 a 10 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE05](#) · Grup C
Dimecres, de 9.15 a 10.15 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE06](#) · Grup D
Dijous, de 9 a 10 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE07](#) · Grup E
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
[CRE08](#) · Grup F
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CRE09](#) · Grup G
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
[CRE10](#) · Grup H
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE11](#) · Grup I
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CRE12](#) · Grup A
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 73 € · 10 sessions

Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE13](#) · Grup B
Dimarts, de 10 a 11 h
Preu: 73 € · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE14](#) · Grup C
Dijous, de 10 a 11 h
[CRE15](#) · Grup D
Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 73 € · 10 sessions

Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar
Estatlles lliures i lleugeres
[CRE16](#) · Dissabte 8 d'octubre, de 10 a 12.30 h
Una postura estable i dinàmica
[CRE17](#) · Dissabte 22 d'octubre, de 10 a 12.30 h
Moviment fluid i elegant sense esforç
[CRE18](#) · Dissabte 12 de novembre, de 10 a 12.30 h
Allibera la respiració en moviment
[CRE19](#) · Dissabte 26 de novembre, de 10 a 12.30 h
Transició de dalt a baix, de baix a dalt
[CRE20](#) · Dissabte 17 de desembre, de 10 a 12.30 h
Preu: 18 €/sessió



CONEIXEMENT

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CONo1](#) · Intermediate
Dilluns, de 18 a 19.30 h
[CONo2](#) · Upper intermediate / advanced
Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CONo3](#) · Upper intermediate / Advanced
ONLINE
Dimarts, de 18 a 19.30 h
Preu: 77 € · 10 sessions

Tertúlia literària en francès

Professora: Catherine Gascó
El 18 d'octubre, el 15 de novembre i el 20 de desembre
[CONo4](#) · Dijous, de 18.30 a 20 h
Preu: 23 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness

Professora: Anna Coderch
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CREo1](#) · Dilluns, de 9.30 a 11 h
Preu: 75 € · 10 sessions

L'art de meditar

Professora: Núria Rodríguez
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CREo2](#) · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

loga

Professora: Núria Rodríguez
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CREo3](#) · Dimecres, de 20.30 a 21.45 h
Preu: 63 € · 10 sessions

Connectant la veu

Professora: Núria Rodríguez
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CREo4](#) · Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Tai Txi

Professor: Carlos Mora
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[CREo5](#) · Matí
Divendres, de 10.15 a 11.15 h
Preu: 65 € · 10 sessions
Professora: Marta Fernández
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CREo6](#) · Tarda
Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Fit Pilates

Professora: Maialen Nabarro
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CREo7](#) · Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CREo8](#) · Dimarts, de 17 a 17.45 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CREo9](#) · Dijous, de 12.15 a 13.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions

EXPRESSIÓ

Lindy hop. Iniciació

Professors: Sara Planas i Pol Prats
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[EXPo1](#) · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Shag. Nivell 1

Professors: Sara Planas i Pol Prats
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[EXPo2](#) · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Shag. Intermedi

Professors: Maite Ruiz de Erentxun i Ivo Fabio
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[EXPo3](#) · Dilluns, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Teatre! Sortim de la zona de confort

Professor: Francesc Abril
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[EXPo4](#) · Dilluns, de 20.15 a 21.45 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Salsa cubana

Professors: Javier Osuna i Silvia Veguillas
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[EXPo5](#) · Iniciació
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
[EXPo6](#) · Intermedi
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
[EXPo7](#) · Avançat
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 55 € · 10 sessions



EXPRESSIÓ

Lindy Hop (ball swing)

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

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

[EXPo1](#) · Intermedi 3 grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

[EXPo2](#) · Intermedi 4

Dilluns, de 19 a 20 h

[EXPo3](#) · Intermedi avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

[EXPo4](#) · Avançat

Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Anna Bustins i Daniel Morillo

[EXPo5](#) · Intermedi 3 grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

[EXPo6](#) · Nivell 4

Dilluns, de 20 a 21 h

[EXPo7](#) · Iniciació grup A, grup bi-rol

Dilluns, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Del 7 d'octubre al 23 de desembre

Professors: Colet Castaño i Melvin Silvero

[EXPo8](#) · Iniciació grup B

Divendres, de 18 a 19 h

[EXPo9](#) · Nivell 2 grup A

Divendres, de 19 a 20 h

[EXP10](#) · Nivell 2 grup B

Divendres, de 20 a 21 h

[EXP11](#) · Iniciació grup C, grup bi-rol

Divendres, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Balboa

Professors: Laura Zorrilla i Marc Andreu

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

[EXP12](#) · Principiants-intermedi

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

[EXP13](#) · Intermedi

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Shim sham

Professora: Roser Ros

[EXP14](#) · Dissabte 15 d'octubre, d'11.30 a 13.30 h

Preu: 15 €

Súper Followers, intermedi-avançat

Professora: Roser Ros

[EXP15](#) · Dissabte 15 d'octubre, de 16.15 a

17.45 h

Preu: 12 €

Follower, aprèn a liderar

Professora: Roser Ros

[EXP16](#) · Dissabte 15 d'octubre, de 18 a 20 h

Preu: 15 €

Súper Followers, principiants-intermedi

Professora: Roser Ros

[EXP17](#) · Dissabte 26 de novembre,

de 16.15 a 17.45 h

Preu: 12 €

Solo jazz nivell obert: passos, impro i coreo

Professora: Roser Ros

[EXP18](#) · Dissabte 26 de novembre, de 18 a

19.30 h

Preu: 12 €

Dansa africana

Professora: Sandra Valent

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[EXP19](#) · Dijous, de 20 a 21.30 h

Preu: 90 € · 10 sessions

Cos i creació: explorant el món intern i el món extern

Professora: Sandra Valent

[EXP20](#) · Dissabte 19 de novembre,

de 10 a 14 h

Preu: 26 €

Dansa contemporània

Professora: Alba Sanmartí

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[EXP21](#) · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 75 € · 10 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[EXP22](#) · Grup A

Dijous, de 20 a 21 h

[EXP23](#) · Grup B

Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

[EXP24](#) · Nivell o

Dimarts, de 20 a 21 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[EXP25](#) · Iniciació

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 55 € · 10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Meditació

Professora: Rachel Belaustegi

Del 7 d'octubre al 23 de desembre

[CREo1](#) · Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini loga

Professora: Rachel Belaustegi

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[CREo2](#) · 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 4 d'octubre al 20 de desembre

[CREo3](#) · Grup A

Dimarts, de 9 a 10.15 h

[CREo4](#) · Grup B

Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[CREo5](#) · Grup C

Dijous, de 9 a 10.15 h

[CREo6](#) · Grup D

Dijous, de 17 a 18.15 h

Preu: 63 € · 10 sessions

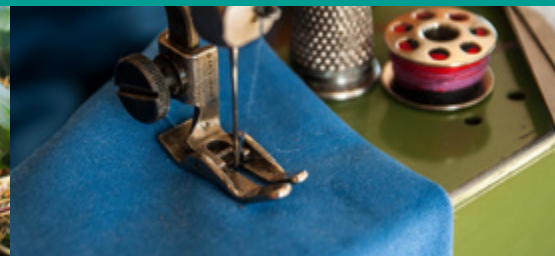
Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment. Grup Tarda

Professora: Maialen Nabarro

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

[CREo7](#) · Dimecres, de 17 a 17.45 h

Preu: 45 € · 10 sessions



Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment. Grup Matí

Professora: Maialen Nabarro
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE08](#) · Dijous, de 9.30 a 10.15 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 6 d'octubre al 3 de novembre
[CRE09](#) · Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Coneix el teu sol pelvià

Professora: Maialen Nabarro
[CRE10](#) · Dissabte 12 de novembre,
de 10.30 a 12.30 h
Preu: 14 €

Activitat física suau

Professora: Berta Gómez
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[CRE11](#) · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[CRE12](#) · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Marxa Nòrdica

Professor: Sergi Solivella
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[CRE13](#) · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 110 € · 10 sessions

HORT A CASA

Com preparar la terra després de l'estiu per tenir èxit amb els següents cultius

Professora: Anna Valderrama
[HORT01](#) · Divendres 7 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 6 €

Què podem cultivar durant la tardor i hivern a l'hort. Cultius i associacions de cultius per a la temporada de tardor

Professora: Anna Valderrama
[HORT02](#) · Divendres 21 d'octubre,
de 17.30 a 19.30 h
Preu: 6 €

L'hort de tardor, com organitzar i cultivar l'hort durant la tardor i hivern

Professora: Anna Valderrama
[HORT03](#) · Dissabte 5 de novembre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 8 €

RECURSOS

Patronatge i Confecció

Professora: Sílvia Pérez
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[RECO1](#) · Matí
Dilluns, de 10 a 12 h
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[RECO2](#) · Tarda
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 76 € · 10 sessions

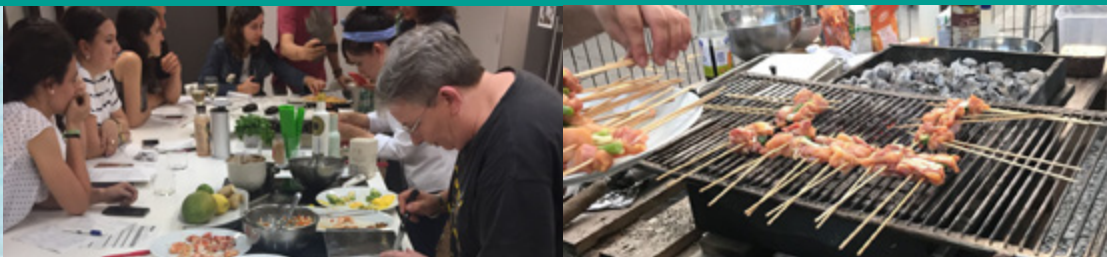
Cosim a màquina

Professora: Sílvia Pérez
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[RECO3](#) · Iniciació
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[RECO4](#) · Nivell Obert
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

INFÀNCIA

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo
8 d'octubre, 5 i 26 de novembre i 17 de desembre
[INFO1](#) · Mou la música 1 (12 a 23 mesos):
de 10 a 11 h
[INFO2](#) · Mou la música 2 (24 a 36 mesos):
d'11 a 12 h
[INFO3](#) · Creix la música (3 a 5 anys):
de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant · 4 sessions



CUINA CREATIVA

Cuina creativa fàcil de tardor

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf
 CUI01 · Divendres 21 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Food Experience de tardor amb estrella michelin – 1a edició

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI02 · Dissabte 22 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Food Experience de tardor amb estrella michelin – 2a edició

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI03 · Dissabte 19 de novembre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf
 CUI04 · Dimarts 29 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Food Experience nadalenc

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI05 · Dissabte 17 de desembre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

CUINA TRADICIONAL I DE MERCAT

Cuina de mercat

Professor: Manel Guirado @manelguirado/
 Esteve Ramírez @stivi679
 Del 4 d'octubre al 8 de novembre
 CUI06 · Dimarts, de 19 a 22 h
 Preu: 84 € + 40 € material · 5 sessions

La cuina del bolet

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI07 · Dimecres 19 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

La cuina de la caça

Professor: Esteve Ramírez @stivi679
 CUI08 · Dijous 3 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 18 € material

Cuina de peix

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI09 · Dimecres 9 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material (patrocinat per @tastdemar)

La cistella ecològica i de temporada: idees de cuina pel dia a dia. Grup A

Professora: Francesca Dosantos @cuinasaludablecesca i L'Ortiga
 CUI10 · Divendres 11 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material (patrocinat per L'Ortiga @ortigacollserola)

La cistella ecològica i de temporada: idees de cuina pel dia a dia. Grup B

Professora: Francesca Dosantos @cuinasaludablecesca i L'Ortiga
 CUI11 · Dilluns 21 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material (patrocinat per L'Ortiga @ortigacollserola)

Plats de cullera

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf
 CUI12 · Dimarts 22 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

PASTISSERIA I REBOSTERIA

El secret de les melmelades

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf
 CUI13 · Divendres 7 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Torrans casolans

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf
 CUI14 · Dimarts 13 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Rebosteria nadalenc

Professora: Ariadna Palma
 CUI15 · Dijous 15 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

CUINA TEMÀTICA

Cooking in english - 1

Professora: Karin Requena @rekarin
 CUI16 · Dilluns 3 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

Foc, brases i BBQ de tardor

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI17 · Dissabte 8 d'octubre, de 10 a 13.30 h
 Preu: 23 € + 12 € material

Iniciació al miso, font d'umami

Professor: Àlex Todó, de @microorganismesorg
 CUI18 · Dijous 13 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Tast de tes japonesos

Professora: Alexandra Witty @alewittysans, Sans&Sans @tesansisans
 CUI19 · Dissabte 15 d'octubre, d'11 a 13 h
 Preu: 13 € + 12 € material

Cuina per a esportistes

Professor: Esteve Ramírez @stivi679
 CUI20 · Dilluns 17 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

La utilització del miso

Professor: Àlex Todó, de @microorganismesorg
 CUI21 · Dijous 20 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material



Cooking in english - 2

Professor: Esteve Ramíreu @stivi679
 CUI22 · Dilluns 24 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

Arrossos de tardor

Professora: Ariadna Palma
 CUI23 · Dissabte 5 de novembre, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Cooking in english - 3

Professor: Esteve Ramíreu @stivi679
 CUI24 · Dilluns 7 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

La carabassa de cap a peus

Professor: Àlex Todó, de @microorganismesorg
 CUI25 · Dijous 10 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Cooking in english - 4

Professora: Karin Requena @rekarin
 CUI26 · Dilluns 14 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

Cooking in english - 5

Professora: Karin Requena @rekarin
 CUI27 · Dilluns 28 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

Cooking in english - 6

Professora: Karin Requena @rekarin
 CUI28 · Dilluns 12 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 11 € material

Aperitius de Nadal

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
 CUI29 · Divendres 16 de desembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

ENS MENGEM EL MÓN

Cuina Francesa - 1

Professor: Esteve Ramíreu @stivi679
 CUI30 · Dijous 6 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Iniciació al sushi

Professor: Esteve Ramíreu @stivi679
 CUI31 · Dilluns 10 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Gyoza lovers

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
 CUI32 · Divendres 14 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina Francesa - 2

Professor: Esteve Ramíreu @stivi679
 CUI33 · Dijous 27 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI34 · Dimecres 23 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

VINS, CERVESES I MARIDATGES

Grans vins negres de la DO Montsant

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI35 · Dimecres 5 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 13 € + 20 € material

Tast i maridatge amb vins dolços i rancis de la Península Ibèrica

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI36 · Dimecres 26 d'octubre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge de tardor a 4 mans

Professor: Manel Guirado @manelguirado i Patricia de Golferichs @undiaunvi
 CUI37 · Dimecres 2 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge de formatges i cerveses artesanes catalanes

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
 CUI38 · Divendres 4 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Brisats, claretes i escumosos ancestrals: un retorn als orígens del vi

Professora: Patricia de Golferichs @undiaunvi
 CUI39 · Dimarts 15 de novembre, de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 13 € + 15 € material

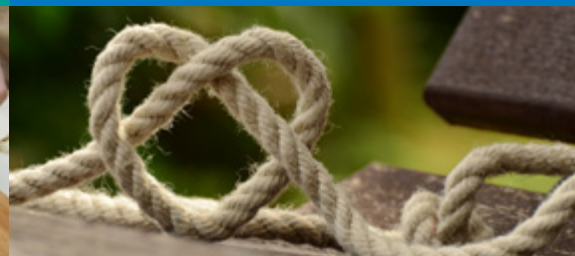
Maridatge amb cervesa a 4 mans

Professor: Manel Guirado @manelguirado i Anton Sabariego @L_estupenda
 CUI40 · Dimecres 16 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge de formatges i sidres

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
 CUI41 · Divendres 18 de novembre, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material





Vins de Collserola

Professor: Iñigo Haughey @haugheyi
 CUI42 · Dijous 24 de novembre,
 de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 13 € + 15 € material

Grans vins escumosos del Penedès

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI43 · Dimecres 30 de novembre,
 de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 13 € + 20 € material

Maridatge de formatges i vins negres

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
 CUI44 · Dijous 1 de desembre,
 de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Maridatge nadalenc

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI45 · Dimecres 14 de desembre,
 de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

TALLERS FAMILIARS

Taller familiar: fes el teu berenar

Professora: Clara Alsina @clericcookies
 CUI46 · Dissabte 8 d'octubre,
 de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 7 € material

Taller familiar: panellets

Professora: Clara Alsina @clericcookies
 CUI47 · Dissabte 22 d'octubre, de 17.30 a
 19.30 h
 Preu: 17 € + 10 € material

Taller familiar: sushi

Professora: Clara Alsina @clericcookies
 CUI48 · Dissabte 12 de novembre, de 17.30
 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 10 € material

Taller familiar: galetes de Nadal

Professora: Clara Alsina @clericcookies
 CUI49 · Dissabte 26 de novembre,
 de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 17 € + 7 € material

ASSESSORA'T

Com gestionem les nostres emocions?

A càrrec d'Andrés Halty
 Assessoria d'Orientació Personal
 OHJo1 · Dimarts 25 d'octubre, de 17.30 a 19 h

Vols treballar al Nadal? No badis!

A càrrec de Cristina Catarineu
 Assessoria laboral
 OHJo2 · Dijous 27 d'octubre, de 17 a
 18.30 h

Quines oportunitats puc trobar a Austràlia? Coneix les avantatges de la Work & Holiday Visa

A càrrec de Patricia Mallol
 Study & Work Away
 OHJo3 · Dimecres 4 d'octubre, de 18 a 19.30 h

Estudiar a Austràlia. Beques i estades

A càrrec de Patricia Mallol
 Study & Work Away
 OHJo4 · Dimecres 8 de novembre, de 18 a
 19.30 h

No sé què estudiar! Xerrada sobre orientació vocacional

A càrrec de Patricia Mallol
 Study & Work Away
 OHJo5 · Dimecres 8 de novembre, de 18 a
 19.30 h

PARLEM-NE

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

Benvinguda a l'adolescència Activitat adreçada a pares i mares de 3r i 4rt ESO

A càrrec de Lúcia Cistero
 Assessoria familiar
 OHJo6 · Dijous 6 d'octubre, a les 18.30 h
 OHJo7 · Dijous 20 d'octubre, a les 18.30 h
 *Sofereix la mateixa xerrada en dues dates diferents



CURSOS

Percussió corporal iniciació avançat

Professora: Anna Llombart
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[PUA01](#) · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 55 € · 10 sessions

Percussió corporal iniciació

Professora: Anna Llombart
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
[PUA02](#) · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 55 € · 10 sessions

Guitarra estil Mark Knopfler

A càrrec d'Oriol Saltor
Del 10 d'octubre al 12 de desembre
[PUA03](#) · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 80€ · 8 sessions

Interpretació de cançons

A càrrec de Francesc Abril
Durada 1 hora
[PUA04](#) · Horaris a convenir
Preu: 65€ · 8 sessions

Tècniques per a la improvisació amb la guitarra

A càrrec de Jaume Saltor
Durada 1 hora
[PUA05](#) · Horaris a convenir
Preu: 50€ · 4 sessions

COMBOS

TriBuc a AC/DC

A càrrec de Jaume Saltor
[PUA06](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 1

A càrrec de Oriol Saltor
[PUA07](#) · Dijous, de 19 a 20.30 h
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 2

A càrrec de Oriol Saltor
[PUA08](#) · Dimecres, de 20 a 21.30 h
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Blues

A càrrec de Oriol Saltor
[PUA09](#) · Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Queen

A càrrec de Pol Barber
[PUA10](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Red Hot Chilli Peppers

A càrrec de Xavi Viader
[PUA11](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Doctor Prats

A càrrec de Oriol Cors
[PUA12](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Camarón

A càrrec de Pere Martinez
[PUA13](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Ojos de Brujo

A càrrec de Pere Martinez
[PUA14](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

TriBuc a Coldplay

A càrrec de Quim Terrades
[PUA15](#) · Horaris a convenir
Preu: 100€ · 9 sessions

CAMPUS

**CAMPUS ROCK SANT CUGAT 2022
ESCOLTA ITINERANT DE POP-ROCK****Concerts, tallers, combos, i campus per a joves**

Dies 21, 22 i 23 d'octubre al Casal Torreblanca

Professors:

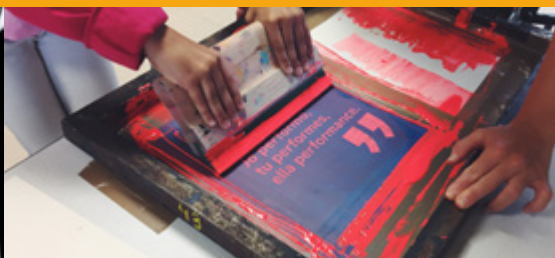
Jimmy Piñol - **Lax'n'busto**
Toni Xuclà - **Menaix a Trua**
Joan Pau Chaves - **Els Pets**
David Ibarz
i més per confirmar

Edats:

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

Inscripcions:

www.campus-rock.com



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

Escultura

Professor: Pere Borrat

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA01 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 5 € de material* · 10 sessions

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA02 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 5 € de material* · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA03 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 5 € de material* · 10 sessions

Modelat

Professora: Ana Rosenzweig

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA04 · Dijous, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Modelat de la Figura Humana

Professora: Ana Rosenzweig

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA05 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Iniciació a la ceràmica

Professora: Iona Palau

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

CA06 · Grup A

Dilluns, de 10 a 13 h

Professora: Sandra Rubio

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA07 · Grup B

Dimarts, de 10 a 13 h

CA08 · Grup C

Dimarts, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Ceràmica

Professora: Iona Palau

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

CA09 · Grup A

Dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Professora: Sandra Rubio

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA10 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA11 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

CA12 · Grup D

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Professora: Ana Rosenzweig

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

CA13 · Grup E

Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € + 23 € de material* · 10 sessions

Intensiu de torn

Professora: Vero Díaz

18 i 19 de novembre

CA14 · Divendres de 17 a 21 h i dissabte, de 10 a 14 h

Preu: 56 € + 30 € material* · 2 sessions

Coccions amb microones. Rakú i altres tècniques

Professora: Montse Llanas

CA15 · Dissabte 1 d'octubre, de 9 a 14 h i

dissabte 8 d'octubre, de 9 a 20 h

Preu: 112 € + 3 € de material* · 2 sessions

Monogràfic de calques ceràmiques digitals i planes

Professora: Ana Delgar

CA16 · Divendres 7 i 14 de d'octubre,

de 10 a 13 h

Preu: 36 € + 9 € material* · 2 sessions

Pregunta-li al Tarot! Gravat a l'aiguafort

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano

Del 10 d'octubre al 19 de desembre

CA17 · Grup A

Dilluns, de 10 a 13 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA18 · Grup B

Dimecres, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 255 € + 43 € material · 10 sessions

Tastet al gravat i gravat artístic

Professora: Aina Ache

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

CA19 · Dimarts, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 162 € + 25 € material · 9 sessions

Taller obert de gravat – Bloc1

Professora: Aina Ache

Del 7 al 21 d'octubre

CA20 · Divendres, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 81 € + 10 € material · 3 sessions

Taller obert de gravat – Bloc2

Professora: Aina Ache

Del 28 d'octubre a l'11 de novembre

CA21 · Divendres, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 81 € + 10 € material · 3 sessions

Taller obert de gravat – Bloc3

Professora: Aina Ache

Del 18 de novembre al 16 de desembre

CA22 · Divendres, de 10.30 a 13.30 h

Preu: 108 € + 10 € material · 4 sessions

Fotografia

L'ull sensible: fotografia quotidiana

Professor: Pedro Rota

Del 24 d'octubre al 19 de desembre

CA23 · Dilluns, de 18 a 20 h

Preu: 112 € · 8 sessions

Tapís

Professora: Luna Muñoz

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA24 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h

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

Professora: Mariadela Araujo

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA25 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

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



Del 6 d'octubre al 15 de desembre

CA26 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

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

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

CA27 · Grup D

Divendres, de 17 a 20 h

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

Iniciació al Tapís

Professora: Luna Muñoz

Del 8 al 29 d'octubre

CA28 · Grup A

Dissabte, de 10 a 13 h

Del 5 al 26 de novembre

CA29 · Grup B

Dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 60 € + 8 € de material · 4 sessions

Joieria tèxtil seda. Avançat

Professora: Chiqui Martín

Del 3 d'octubre al 14 de novembre

CA30 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions

Joieria tèxtil. Iniciació

Professora: Chiqui Martín

Del 5 d'octubre al 23 de novembre

CA31 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions

Brodat creatiu: Fils narratius

Professora: Annie Michie

Del 7 d'octubre a l'11 de novembre

CA32 · Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 108 € + 8 € material · 6 sessions

Tècnica de fer feltre

Professora: Susana Nettleton Lasheras

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

CA33 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 139 € + 14 € material · 9 sessions

Iniciació a la Tufting gun

Professora: Mariadela Araujo

CA34 · Dijous 20 i 27 d'octubre, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 72 € + 25 € material · 2 sessions

Crea la teva catifa amb Tufting gun

Professora: Mariadela Araujo

CA35 · Dijous 17 i 24 de novembre, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 72 € + 25 € material · 2 sessions

Monogràfic: Crea la teva catifa amb Tufting gun

Professora: Mariadela Araujo

CA36 · Dissabte 10 de desembre, de 10 a 14 h

Preu: 50 € + 25 € material

ART I PENSAMENT

Dibuix i color

Professor: Miquel Angel Benejam

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

ART03 · Dimarts, de 10 a 13 h (al Centre d'Art Maristany)

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA37 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

Dibuix al pastel

Professora: Ana Rosenzweig

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

CA38 · Divendres, de 17 a 20 h

Preu: 139 € · 10 sessions

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

Professora: Gisella Tiberio

Del 4 d'octubre al 20 de desembre

CA39 · Dimarts, d'11 a 13 h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA40 · Dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 105 € · 10 sessions

Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 4

Professora: Gisella Tiberio

Del 5 d'octubre al 21 de desembre

CA41 · Dimecres, d'11 a 13 h

Preu: 105 € · 10 sessions

ACTIVITATS DE LINGUARTE

Il Fiorfiore

Professora: Gisella Tiberio

El 4 d'octubre, 8 de novembre i 13 de desembre

CA42 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 63 € · 3 sessions

Profumi e sapori di Sicilia: a tavola con il commissario Montalbano

Professora: Gisella Tiberio

L'11 d'octubre, 15 de novembre i 20 de desembre

CA43 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 63 € · 3 sessions

CineArte

Professora: Gisella Tiberio

El 18 i 25 d'octubre i el 22 i 29 de novembre

CA44 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 75 € · 4 sessions

MASTERCLASS

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

Fotografia i composició instantània

A càrrec de **Pedro Rota**

Dilluns 17 d'octubre, de 17.30 a 20.30 h

Estampació amb tècnica del block-printing o linoli: fes el teu segell per signar peces

A càrrec de **Natalia Ros**

Divendres 28 d'octubre, de 10 a 13 h

Divendres 11 de novembre, de 17.30 a 20.30 h

Masterclass de gravat a l'aiguafort

A càrrec de **Monica Kopatschek i**

Ana López Serrano

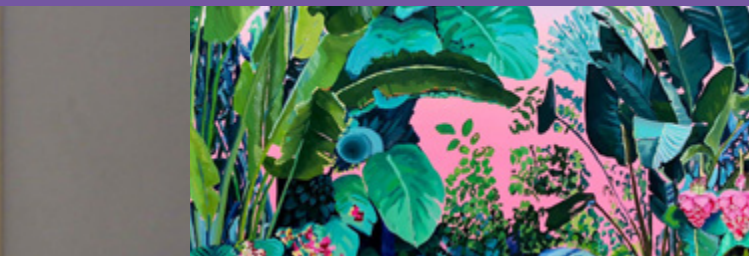
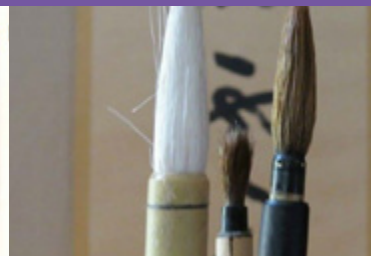
Dilluns 3 d'octubre, de 10 a 13 h

Tècnica de fer feltre

A càrrec de **Susana Nettleton Lasheras**

Dilluns 21 de novembre, de 17.30 a 20.30 h

Dilluns 28 de novembre, de 10 a 13 h



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[ART01](#) · Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Expressar-te. Taller de dibuix i color

Professor: Pedro Espinosa
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[ART02](#) · Dilluns, de 18 a 21 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Dibuix i color

Professor: Miquel Angel Benejam
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[ART03](#) · Dimarts, de 10 a 13 h
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[CA37](#) · Dimecres, de 10 a 13 h (a Casa Aymat)
Preu: 139 € · 10 sessions

Dibuix automàtic. Alliberem el dibuix més inconscient, guiats per l'impuls del moment

Professor: Josep Domínguez
Del 4 d'octubre al 20 de desembre
[ART04](#) · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Introducció a l'Art conceptual. De la idea a la pràctica

Professora: Marta González
Del 5 d'octubre al 21 de desembre
[ART05](#) · Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Performance: events that Put Simply Happen

(Esdeveniments que simplement succeeixen)
Professora: Laura Llanell
Del 26 d'octubre al 16 de novembre
[ART06](#) · Dimecres, de 18 a 21 h
Preu: 84 € · 4 sessions

Leonora Carrington, el surrealisme en femení

Professora: Helena Rotés
Del 23 de novembre al 21 de desembre
[ART07](#) · Dimecres, de 18 a 20 h
Preu: 56 € · 4 sessions

Llenguatge entre l'aigua i el paper

Professor: Oscar Sanchis
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART08](#) · Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 139 € · 10 sessions

Procediments pictòrics. La mirada porosa

Professor: Jan Monclús
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[ART09](#) · Dijous, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 139 € · 10 sessions

ESPAI OBERT DE CREACIÓ

*Window: Viure l'art amb tots els sentits**

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[ART10](#) · Divendres, de 18 a 20 h · 10 sessions
Cost per sessió: 3 € de material

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

ART en Família – Fragments En el marc de l'exposició "Josep, le monde, et moi" de Joël Andrianomearisoa

A càrrec d'Anna Llimós i Mireia Garcia
Divendres 11 de novembre de 17 a 18 h
Lloc de realització: Centre Grau-Garriga d'Art Tèxtil Contemporani
Edat recomanada: +4 anys

Activitat gratuïta amb aforament limitat.
Inscripció prèvia a través del correu casaaymat@santcugat.cat, o bé del telèfon 93 565 70 82.

MASTERCLASS

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

Fotografia i composició instantània

A càrrec de **Pedro Rota**
[Dilluns 17 d'octubre, de 17.30 a 20.30 h](#)

Estampació amb tècnica del block-printing o linoli: fes el teu segell per signar peces

A càrrec de **Natalia Ros**
[Divendres 28 d'octubre, de 10 a 13 h](#)
[Divendres 11 de novembre, de 17.30 a 20.30 h](#)

Masterclass de gravat a l'aiguafort

A càrrec de **Monica Kopatschek i Ana López Serrano**
[Dilluns 3 d'octubre, de 10 a 13 h](#)

Tècnica de fer feltre

A càrrec de **Susana Nettleton Lasheras**
[Dilluns 21 de novembre, de 17.30 a 20.30 h](#)
[Dilluns 28 de novembre, de 10 a 13 h](#)



CONEIXEMENT

Conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
MC01 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Conversa en anglès. Iniciació

Professor: Peter Steinhagen
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
MC02 · Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

EXPRESSIÓ

Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
ME01 · Grup A
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
ME02 · Grup B
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 108 € · 9 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
ME03 · Grup A
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
ME04 · Grup B
Dimarts, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
ME05 · Intermedi
Dimarts, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 81 € · 9 sessions
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
ME06 · Iniciació
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
ME07 · Nivell mig
Dijous, de 17 a 18 h
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
ME08 · Nivell bàsic I
Divendres, de 17 a 18 h
ME09 · Nivell Iniciació alt
Divendres, de 18.15 a 19.15 h
ME10 · Nivell bàsic o
Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Bollywood

Professora: Diana Aguirre
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
ME11 · Dijous, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Dansa africana

Professora: Sandra Polo
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
ME12 · Dimecres, de 16.45 a 18 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Dibuixar la natura. Rural sketching (a partir de 16 anys)

Professora: Laura Klamburg
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
MI13 · Dimecres, de 16.15 a 18.15 h
Preu: 108 € · 9 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López
Del 3 d'octubre al 16 de desembre
MM01 · 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 3 d'octubre al 16 de desembre
MM02 · 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 4 d'octubre al 15 de desembre
MM03 · 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 3 d'octubre al 14 de desembre
MM04 · Horari a convenir, dilluns o dimecres de 18 a 21.45h
Preu segons el nombre de sessions:
Dilluns, dimarts i dimecres · 9 sessions: 149 €
Dijous i divendres · 10 sessions: 165 €

RECURSOS

Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
MR01 · Dilluns, de 9 a 12 h
Preu: 135 € + 10 € material · 9 sessions

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
MR02 · Grup A
Dilluns, de 12.15 a 14.15 h
MR03 · Grup B
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h
MR04 · Grup C
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 90 € + 10 material · 9 sessions
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
MR05 · Grup D
Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
MR06 · Grup E
Dimarts, d'11.45 a 13.45 h
Preu: 90 € + 10 € material · 9 sessions
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
MR07 · Grup F
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 150 € + 10 € material · 10 sessions



BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

loga

Professora: Catherine Rossier
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MP01 · Grup A
 Dilluns, de 20 a 21.15 h
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre
 MP02 · Grup B
 Dimarts, de 9 a 10.15 h
 MP03 · Grup C
 Dimarts, de 10.30 a 11.45 h
 Preu: 68 € · 9 sessions
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
 MP04 · Grup D
 Dijous, de 10 a 11.15 h
 Preu: 75 € · 10 sessions

Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
 MP05 · Dimecres, de 10 a 11 h
 Preu: 59 € · 9 sessions

Stretching pilates

Professora: Verònica Llorens
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
 MP06 · Dimecres, d'11.15 a 12.15 h
 Preu: 59 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MP07 · Grup A
 Dilluns, de 12.15 a 13.15 h
 MP08 · Grup B
 Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
 MP09 · Grup C
 Dilluns, de 20.30 a 21.30 h
 Preu: 54 € · 9 sessions
 Del 6 d'octubre al 15 de desembre
 MP10 · Grup D
 Dijous, de 18.15 a 19.15 h
 MP11 · Grup E
 Dijous, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 60 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MP12 · Grup A
 Dilluns, de 17 a 18 h
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre
 MP09 · Grup B
 Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Meditació i mindfulness

Professora: Virginia Tarin
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MP13 · Dilluns, de 16.15 a 17.45 h
 Preu: 68 € · 9 sessions

Teràpia corporal

Professora: Virginia Tarin
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MP14 · Dilluns, de 18 a 19.45 h
 Preu: 79 € · 9 sessions

Hatha loga

Professora: Anna Rafanell
 Del 7 de novembre al 12 de desembre
 MP15 · Grup A
 Dilluns, de 18.15 a 19.15 h
 Preu: 30 € · 5 sessions
 Del 2 de novembre al 14 de desembre
 MP16 · Grup B
 Dimecres, de 18 a 19 h
 Preu: 36 € · 6 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Dansa educativa

Professora: Marta Demarte
 Del 5 d'octubre al 14 de desembre
 Ml01 · Grup 4 a 6 anys (nascuts 2016 a 2018)
 Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
 Ml02 · Grup 7 a 9 anys (nascuts 2013 a 2015)
 Dimecres, de 18 a 19 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Taller d'skate (de 8 a 12 anys)

A càrrec d'Ungravity
 Del 7 d'octubre a l'11 de novembre
 Ml03 · Divendres, de 17 a 18 h
 Preu: 45 € · 6 sessions

Taller d'scooter (de 8 a 12 anys)

A càrrec d'Ungravity
 Del 7 d'octubre a l'11 de novembre
 Ml04 · Divendres, de 18.15 a 19.15 h
 Preu: 45 € · 6 sessions

Arts plàstiques (6 a 11 anys)

Professor: per confirmar
 Del 4 d'octubre al 13 de desembre
 Ml05 · Dimarts, de 16.45 a 18.15 h
 Preu: 68 € · 9 sessions

FAMILIAR

Música amb nadons (De 2 a 12 mesos)

Professora: Laura Viladrich
 Del 3 d'octubre al 12 de desembre
 MF01 · Grup A
 Dilluns, de 9.45 a 10.45 h
 MF02 · Grup B
 Dilluns, d' 11 a 12 h
 Preu: 54 € · 9 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia
 Del 7 d'octubre al 16 de desembre
 MF03 · Divendres, de 10.30 a 11.30
 Preu: 60 € · 10 sessions

**ONLINE*****Gimnàstica abdominal
hipopressiva online***

Professor: Alexandre Gràcia

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

MO01 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 54 € · 9 sessions

MONOGRÀFICS***Fem un hort familiar!***

Professora: Anna Valderrama

El 6, 13 i 20 d'octubre

MO02 · Dijous, de 17.30 a 19.30

Preu: 36 € + 3 € material · 3 sessions

Pintura japonesa

Professora: Gemma Zaragüeta

MO03 · Divendres 4 de novembre,
d'11 a 12.30 h

Preu: 11 € + 4 € material · 1 sessió

ESPAI FAMILIAR***Espai de trobada per a famílies amb infants de 0 a 3 anys***Divendres, de 10h a 13 hDissabte, de 10 a 13 h

Activitat gratuïta

Consulta la normativa a centresculturals.santcugat.cat o escrivint a casalmirasol@santcugat.cat**MILLOR QUE NOU, REPARAT!**

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

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

Els divendres de 17 a 20 h

oficinasostenible.santcugat.catActivitat gratuïta. Cal inscripció prèvia a casalmirasol@santcugat.cat

Més informació:

Tel. 93.589.20.18

c/e: casalmirasol@santcugat.catwww.centresculturals.santcugat.cat



CONEIXEMENT

Intelligència intercultural

Professora: Helena Lopes de l'Associació Abrazo Cultural

[LC1](#) · Dimarts, 11 d'octubre, de 18 a 20 h

Preu: 12 €

EXPRESSIÓ

Dansa africana

Professora: Núria Muñoz (Associació Karamalà)

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LE1](#) · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 84 € amb música en directe
9 sessions

Dansa i expressió creativa

Professora: Luna Àurea

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

[LE2](#) · Dimarts, de 18.15 a 19.45 h

Preu: 81 € · 9 sessions

Ecologia emocional i moviment

Professora: Luna Àurea

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

[LE3](#) · Dimarts, de 17 a 18 h

Preu: 54 € · 9 sessions

L'art a través del cos

Professora: Luna Àurea

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LE4](#) · Dimecres, de 18.15 a 19.45 h

Preu: 81 € · 9 sessions

"Milongas" – Trobades de tango Trobades de ball obertes a tothom

[LE5](#) · Trobada 1

Divendres, 28 d'octubre, de 18 a 21 h

[LE6](#) · Trobada 2

Divendres, 18 de novembre, de 18 a 21 h

[LE7](#) · Trobada 3

Divendres, 16 de desembre, de 18 a 21 h

Preu: gratuït · Inscripció obligatòria

Moviment conscient: ballem la nostra energia

Professora: Rosa Peña

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

[LE8](#) · Dimarts, de 18.45 a 20.15 h

Preu: 81 € · 9 sessions

Tango

Professors: Gisela Navonit i Alejandro González

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[LE9](#) · Dijous, de 19.30 a 21 h

Preu: 98 € per persona · 10 sessions

Teatre social

Professora: Caren Niemann

Del 3 de novembre a l'1 de desembre

[LE10](#) · Dijous, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 60 € per persona · 5 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Bateria

Professor: Iker Lavado

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

[LM1](#) · Dilluns. Horari a convenir · 9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

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

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Piano

Professora: Clàudia Bardagi

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

[LM3](#) · Grup A

Dimarts. Horari a convenir · 9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Baix

Professor: Modest Pelfort

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

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

9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Contrabaix

Professor: Modest Pelfort

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

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

9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

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

9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Saxo

Professor: Modest Pelfort

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LM7](#) · Dimecres. Horari a convenir

9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Trompeta

Professor: Modest Pelfort

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LM8](#) · Dimecres. Horari a convenir

9 sessions

[30 min./set.: 113 €](#)

[45 min./set.: 169 €](#)

Piano

Professora: Clàudia Bardagi

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

[LM9](#) · Grup B

Dijous. Horari a convenir · 10 sessions

[30 min./set.: 125 €](#)

[45 min./set.: 188 €](#)

Violí

Professor: Nacho López

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

[LM10](#) · Divendres. Horari a convenir

10 sessions

[30 min./set.: 125 €](#)

[45 min./set.: 188 €](#)

RECURSOS

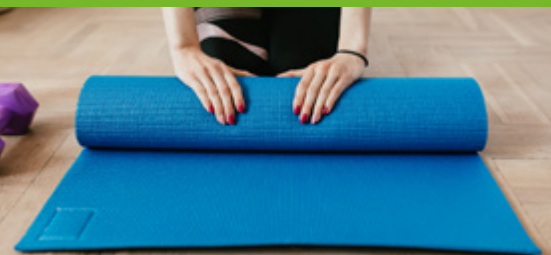
Defensa personal femenina

Professor: Michel Machado

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

[LR1](#) · Dimecres, de 20 a 21.30 h

Preu: 81 € · 9 sessions



Esriptura creativa

Professora: Agustina Bassani
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[LR2](#) · Dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 90 € · 9 sessions

Iniciació a l'aquarella

Professor: Sergi Coch
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[LR3](#) · Dilluns, de 18.30 a 20 h
Preu: 81 € · 9 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha loga

Professora: Anna Rafanell
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[LB1](#) · Grup A
Dijous, de 17 a 18.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
[LB2](#) · Grup B
Dimarts, de 17 a 18.30 h
Preu: 68 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[LB3](#) · Grup A
Dijous, de 18.30 a 19.30 h
[LB4](#) · Grup B
Dijous, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 50 € · 10 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Dansa teatre per a infants (a partir de 6 anys)

Professora: Luna Àurea
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
[LI1](#) · Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 54 € · 9 sessions

Danses del món (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina García
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
[LI2](#) · Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Hip hop

Professora: Lucía García
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
[LI3](#) · Grup A (de 5 a 9 anys)
Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 50 € · 10 sessions
[LI4](#) · Grup B (a partir de 10 anys)
Divendres, de 18.15 a 19.45 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Iniciació a l'aquarella (a partir de 10 anys)

Professor: Sergi Coch
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[LI5](#) · Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 54 € · 9 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Embaràs conscient Cicle de tallers

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat
Embaràs saludable: com cuidar-te durant la gestació
[LF1](#) · Dilluns, 3 d'octubre, de 18.30 a 20 h

Cuida el teu embaràs amb l'exercici físic
[LF2](#) · Dilluns, 24 d'octubre, de 18.30 a 20 h

Gestió del dolor en el part
[LF3](#) · Dilluns, 14 de novembre, de 18.30 a 20 h

Prepara cos i ment per a un embaràs saludable i un part positiu
[LF4](#) · Dilluns, 5 de desembre, de 18.30 a 20 h

Preu: 12€ per sessió i persona

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

Psicomotricista: Silvia Minarelli
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
[LF5](#) · Dilluns, de 17 a 18.15 h
Preu: 85 € preu 1 adult + 1 infant · 9 sessions

ESPAI FAMILIAR

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

[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



681 27 14 95
 @espaijoveLF

Centre Sociosanitari de la Floresta.
C. Pearson, 30

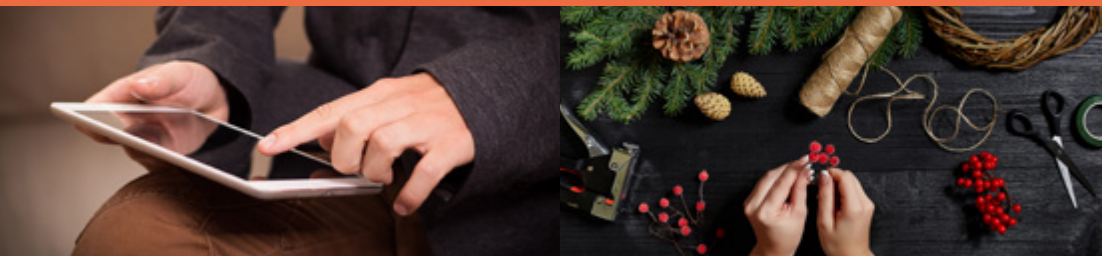
ESPAI PER A Joves DE 12 A 18 ANYS

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:
ejovelaforesta@santcugat.cat



EXPRESSIÓ

Balls de saló

Professor: Josep Vilaplana
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
PE1 · Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Bollywood

Professora: Lali Ribalta
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
PE2 · Dimarts, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Ritmes llatins

Professora: Sara Orriols
Del 2 al 30 de novembre
PE3 · Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 15 € · 5 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
PM1 · Divendres, de 19 a 20.30 h
Preu: 75 € · 10 sessions
*Cal que l'alumne porti la seva guitarra

RECURSOS

Titelles i materials

Professora: Lali Ribalta
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
PR1 · Dimarts, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 27 € + 3 € material · 9 sessions

Tècnica Decoupage

A càrrec de Nostalgias
PR2 · Dimecres 5 i 12 d'octubre, de 18 a 20 h
Preu: 32 € + 2 € material · 2 sessions

Tècnica Transfer

A càrrec de Nostalgias
PR3 · Dimecres 2 i 9 de novembre,
de 18 a 20 h
Preu: 32 € + 2 € material · 2 sessions

Decoracions nadalenques

A càrrec de Nostalgias
PR4 · Dimecres 14 i 21 de desembre,
de 18 a 20 h
Preu: 32 € + 2 € material · 2 sessions

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Treu-li profit a la teva tablet i mòbil Android

Professor: Arnau Serrallonga
Del 4 d'octubre al 13 de desembre
PT1 · Dimarts, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Comencem de zero!

Professor: Arnau Serrallonga
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PT2 · Dimecres, hora a concretar amb cada
participant
Preu: gratuït · 10 sessions

Introducció a la producció musical

Professor: Arnau Serrallonga
Del 7 d'octubre al 16 de desembre
PT3 · Divendres, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 10 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Taller d'Estudi Assistit

Professora: Lucía Martínez
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
PI1 · Per a joves a partir de 12 anys
Dilluns, de 18.30 a 20 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Espai Art

Professora: Mónica Romero
Del 5 d'octubre al 14 de desembre
PI2 · Per a joves a partir de 12 anys
Dimecres, de 18.30 a 20 h
Preu: gratuït · 9 sessions

Robòtica

Professor: Arnau Serrallonga
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
PI3 · Per a infants de 8 a 12 anys
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: gratuït · 10 sessions

Cuina veggie

Professora: Irina Ruiz
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
PI4 · Per a joves a partir de 12 anys
Dijous, de 18.30 a 20 h
Preu: gratuït · 10 sessions

Tècnica Decoupage

A càrrec de Nostalgias
PI5 · Per a infants de 6 a 14 anys
Dimecres 19 d'octubre, de 18 a 20 h
Preu: 11 € + 2 € material

Tècnica Transfer

A càrrec de Nostalgias
PI6 · Per a infants de 6 a 14 anys
Dimecres 16 de novembre, de 18 a 20 h
Preu: 11 € + 2 € material

Decoracions nadalenques

A càrrec de Nostalgias
PI7 · Per a infants de 6 a 14 anys
Dimecres 30 de novembre, de 18 a 20 h
Preu: 11 € + 2 € material

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness

Professora: Julieta Rozen
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
PB1 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 27 € · 9 sessions

Hatha Ioga

Professora: Julieta Rozen
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
PB2 · Dilluns, de 19.45 a 21 h
Preu: 34 € · 9 sessions



Meditació

Professora: Laura Jardí

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

PB3 · Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 27 € · 9 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

PB4 · Dimecres, de 16 a 17 h

Preu: 30 € · 10 sessions

logamas

Combinació d'estils de ioga

Professora: Lorena Candia

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

PB5 · Dijous, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 30 € · 10 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

PS1 · Grup A

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: gratuït · 9 sessions

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

PS2 · Grup B

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: gratuït · 10 sessions

Fit Training

Professor: Albert Larriba

Per a majors de 18 anys

Del 4 d'octubre al 13 de desembre

PS3 · Grup A

Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 9 sessions

Del 5 d'octubre al 14 de desembre

PS4 · Grup B

Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 10 sessions

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

PS5 · Grup C

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 10 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Música en família

Professora: Margarida Triadú

Del 7 d'octubre al 16 de desembre

PF1 · Grup A

Per a famílies amb infants de 6 a 36 mesos

Divendres, de 16.30 a 17.30 h

PF2 · Grup B

Per a famílies amb infants de 3 a 5 anys

Divendres, de 17.45 a 18.45 h

Preu: 38 € preu 1 adult + 1 infant · 10 sessions

MONOGRÀFICS

Pilota un mini dron

Professor: Arnau Aiguallonga

PMON1 · Divendres 14 d'octubre,

de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Aplicacions Google

Professor: Arnau Aiguallonga

PMON2 · Divendres 11 de novembre,

de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Podcast

Professor: Arnau Aiguallonga

PMON3 · Divendres 25 de novembre,

de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Prevenció d'estafes a internet!

Professor: Arnau Serrallonga

PMON4 · Divendres 9 de desembre,

de 18 a 19 h

Preu: gratuït

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

PUNT TIC LES PLANES

ACOMPANYAMENT DIGITAL

Tots els dilluns de 17 a 20 h

ÚS LLIURE I CONSULTES

De dilluns a divendres, de 16 a 20 h

(excepte quan hi ha un curs programat)

Activitats gratuïtes. Cal demanar cita prèvia

Més informació:

699 50 42 20

casallesplanes@santcugat.cat



ESPAI ECO

AULES OBERTES

Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

Dilluns, dimecres i dissabte de 11 a 14 h

Capoeira

Dilluns de 19 a 20.30 h

Ping-pong

Dimarts de 18.30 a 19.30 h

Sevillanes

Dimarts de 19 a 20.30 h

Batucada

Diumenges a les 11 h

Intercanvi d'idiomes

Dia/hora a definir. Seguim buscant participants!

GRUPS D'AUTOGESTIÓ

Grup de Consum. Recollida cistella de fruites i verdures de La Rural de Collserola

Cada dijous a les 19 h

Recollida de brossa comunitària al sotabosc de Les Planes

Sortides mensuals (escriure per a més informació)

MONOGRÀFICS ESPAI ECO

Xerrada: decreixement

A càrrec d'Arrels Voladores

ECO1 · Dijous 6 d'octubre, de 18.30 a 20 h

La natura de Collserola a través de la divulgació científica

A càrrec de Rafa López Martín de "Natura a prop de Barcelona"

ECO2 · Dijous 20 d'octubre, de 18 a 20 h

Passeig i reconeixement de flora amb l'app Picture This

A càrrec d'Arnau Aiguallonga, amb la col·laboració del Punt Tic del Casal de les Planes

ECO3 · Divendres 28 d'octubre, de 18 a 19.30 h

Manteniment i reparació d'aparells electrònics

A càrrec del programa "Millor que nou" de l'AMB

ECO4 · Dijous 3 de novembre, de 18 a 20 h

Ceràmica viva

Descobrim l'argila, on trobar-la i com treballar-la

A càrrec d'Eva Entropia

ECO5 · Dissabte 5 de novembre, de 09.30 a 12.30 h

Sortida etnocològica

Passegem i coneguem els bolets de l'entorn A càrrec de Marc Casabosch del Collectiu Eixarcolant

ECO6 · Dissabte 19 de novembre, de 09.30 a 12 h

Fem xampú sòlid

A càrrec del programa "Millor que nou" de l'AMB

ECO7 · Dijous 1 de desembre, de 18 a 20 h

Xerrada: què és canalitzar?

A càrrec de: Teresa González de womom.org

ECO8 · Dilluns 15 de desembre, de 18.30 a 20 h

Activitats gratuïtes amb places limitades

Més informació:

622 39 57 83

espaiperegrau@santcugat.cat

www.espaiecosantcugat.cat

Espai Pere Grau

Camí de Can Flo 19, Les Planes



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

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

☎ **682 505 750**

📱 **@espaijovelesplanes**

*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

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.

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 UNIÓN

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

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturastc

