



GENER — MARÇ 2023
INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 14 DE DESEMBRE A LES 10 H

CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura



CONEIXEMENT

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)*

Professora: Catherine Gascó
Del 17 de gener al 21 de març
CON01 · Grup A
Dimarts, de 18.30 a 20 h
CON02 · Grup B
Dimarts, de 20 a 21.30 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Conversations in english*

Professora: Linda Charlesworth
Del 19 de gener al 23 de març
CON03 · Elementary
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 47 € · 10 sessions
CON04 · Intermediate
Dijous, de 18 a 19.30 h
CON05 · Advanced
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Viure la teva vida no viscuda: com afegir vida als anys

Professor: Xavi López
Del 9 de gener al 13 de febrer
CON06 · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 60 € · 6 sessions

Història contemporània d'Ucraïna

Professor: Daniel Roig Sanz
Del 10 al 31 de gener
CON07 · Dimarts, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 52 € · 4 sessions

Per què votem el que votem?

Professor: Adrián Caballero
Del 17 de gener al 21 de març
CON08 · Dimarts, de 19 a 20.30 h
Preu: 98 € · 10 sessions

Astrologia humanística

Professor: Pedro Rota
De l'1 de febrer al 22 de març
CON09 · Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 78 € · 8 sessions

Esriptura creativa

Professor: Josep Amorós
Del 2 de febrer al 2 de març
CON10 · Dijous, de 10.30 a 12 h
Preu: 34 € · 5 sessions

Breu història del cine documental

Professor: Miquel Martí Freixas
Del 6 de febrer al 6 de març
CON11 · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 53 € · 5 sessions

100 anys del descobriment de la tomba de Tutankhamon

Professora: Désirée Domínguez
Del 8 de febrer al 8 de març
CON12 · Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 49 € · 5 sessions

Filosofia post-pandèmia: la societat del cansament

Professor: Xavi López
Del 20 de febrer al 27 de març
CON13 · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 60 € · 6 sessions

EXPRESSIÓ

Fotografia digital. Nivell 2*

Professor: Marc Quévy
Del 16 de gener al 6 de març
EXP01 · Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia digital. Iniciació

Professor: Marc Quévy
Del 18 de gener al 8 de març
EXP02 · Dimecres, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Lindy Hop. Nivell 4*

Professors: Javiera Borgoño i Xavi Sanz
Del 18 de gener al 22 de març
EXP03 · Dimecres, de 19 a 20 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Lindy Hop. Intermedi 2*

Professors: Javiera Borgoño i Xavi Sanz
Del 18 de gener al 22 de març
EXP04 · Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

RECURSOS

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà
Del 19 de gener al 16 de febrer
REC01 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà
Del 23 de febrer al 23 de març
REC02 · Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 50 € · 5 sessions

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Informàtica. Continuació*

Professora: Marisol Rovira
Del 16 de gener al 20 de març
INF01 · Dilluns, de 9.30 a 11.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 1

Professora: Maria Vancells
Del 17 de gener al 14 de febrer
INF02 · 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 21 de febrer al 21 de març
INF03 · Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Processat d'imatges digitals

Professora: Marisol Rovira
Del 16 de gener al 13 de febrer
INF04 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
Del 18 de gener al 15 de febrer
INF05 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 45 € · 5 sessions



Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira

Del 22 de febrer al 22 de març

INF06 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira

Del 20 de febrer al 20 de març

INF07 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

Aprèn a dissenyar amb Canva

Professora: Maria Vancells

Del 19 de gener al 16 de febrer

INF08 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

LinkedIn: vendes per a no comercials

Professora: Judit Sorribes

Del 23 de febrer al 23 de març

INF09 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Eneagrama. Nivell 2*

Professora: Liliàna Patricia Aguayo

Del 16 de gener al 20 de març

CRE01 · Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Programació Neurolingüística (PNL)

Professora: Liliàna Patricia Aguayo

Del 18 de gener al 22 de març

CRE02 · Dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Pilates*

Professora: Itziar Fenollar

Del 9 de gener al 27 de març

CRE03 · Grup A

Dilluns, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 10 de gener al 28 de març

CRE04 · Grup B

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 11 de gener al 29 de març

CRE05 · Grup C

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 12 de gener al 30 de març

CRE06 · Grup D

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 10 de gener al 28 de març

CRE07 · Grup E

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

CRE08 · Grup F

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 11 de gener al 29 de març

CRE09 · Grup G

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

CRE10 · Grup H

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Del 12 de gener al 30 de març

CRE11 · Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 78 € · 12 sessions

Feldenkrais*

Professora: Itziar Fenollar

Del 9 de gener al 27 de març

CRE12 · Grup A

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 87 € · 12 sessions

Del 10 de gener al 28 de març

CRE13 · Grup B

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 87 € · 12 sessions

Del 12 de gener al 30 de març

CRE14 · Grup C

Dijous, de 10 a 11 h

CRE15 · Grup D

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 87 € · 12 sessions

Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Redueix la tensió del coll i espatlles

CRE16 · Dissabte 14 de gener, de 10 a 12.30 h

Retrobant la millor postura

CRE17 · Dissabte 28 de gener, de 10 a 12.30 h

Alliberant la mandíbula

CRE18 · Dissabte 11 de febrer, de 10 a 12.30 h

Clarifica la teva autoimatge

CRE19 · Dissabte 25 de febrer, de 10 a 12.30 h

Suavitant la columna

CRE20 · Dissabte 18 de març, de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €/sessió

MONOGRÀFICS

Cor floral per deixar assecat

A càrrec de Flowermade By Lou

MON01 · Dissabte 14 de gener, d'11 a 13 h

Preu: 17 € + 22 € material

Corona de flors seques i preservades per penjar

A càrrec de Flowermade By Lou

MON02 · Dissabte 4 de febrer, d'11 a 13 h

Preu: 17 € + 27 € material

Centre/cistella de flors seques i preservades

A càrrec de Flowermade By Lou

MON03 · Dissabte 25 de febrer, d'11 a 13 h

Preu: 17 € + 39 € material

La 3ª Simfonia de G. Mahler, tot el que cal saber per a comprendre-la

Professor: Francesc Lozano Winterhalder

MON04 · Dissabte 18 de març, d'11 a 13 h

Preu: 17 €

Inscripcions ONLINE Casa de Cultura AQUÍ



CONEIXEMENT

*Conversations in english**

Professora: Linda Charlesworth
Del 16 de gener al 20 de març
CON01 · Intermediate
Dilluns, de 18 a 19.30 h
CON02 · Advanced
Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 70 € · 10 sessions

*Conversations in english ONLINE**

Professora: Linda Charlesworth
Del 17 de gener al 21 de març
CON03 · Advanced
Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 77 € · 10 sessions

Tertúlia literària en francès

Professora: Catherine Gascó
El 19 de gener, el 16 de febrer i
el 16 de març
CON04 · Dijous, de 18.30 a 20 h
Preu: 23 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness i gestió emocional

Professora: Anna Coderch
Del 16 de gener al 20 de març
CRE01 · Dilluns, de 9.30 a 11 h
Preu: 75 € · 10 sessions

*L'art de meditar**

Professora: Núria Rodríguez
Del 18 de gener al 22 de març
CRE02 · Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 50 € · 10 sessions

*loga**

Professora: Núria Rodríguez
Del 18 de gener al 22 de març
CRE03 · Dimecres, de 20.45 a 22 h
Preu: 63 € · 10 sessions

*Connectant la veu**

Professora: Núria Rodríguez
Del 19 de gener al 23 de març
CRE04 · Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 50 € · 10 sessions

*Tai Txi**

Professor: Carlos Mora
Del 20 de gener al 31 de març
CRE05 · Matí
Divendres, de 10.15 a 11.15 h
Preu: 65 € · 10 sessions

Professora: Marta Fernández
Del 9 de gener al 27 de març
CRE06 · Tarda
Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 78 € · 12 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro
Del 16 de gener al 20 de març
CRE07 · Dilluns, de 16.45 a 17.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
Del 17 de gener al 21 de març
CRE08 · Dimarts, de 17 a 17.45 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Fit Pilates

Professora: Maialen Nabarro
Del 17 de gener al 21 de març
CRE09 · Grup A
Dimarts, de 18 a 19 h
Del 19 de gener al 23 de març
CRE10 · Grup B
Dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions

Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro
Del 17 de gener al 21 de març
CRE11 · Grup A
Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
Del 19 de gener al 23 de març
CRE12 · Grup B
Dijous, de 12.15 a 13.15 h
Preu: 50 € · 10 sessions

EXPRESSIÓ

*Lindy Hop. Nivell 2**

Professors: Sara Planas i Pol Prats
Del 16 de gener al 20 de març
EXP01 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

*Shag. Nivell 2**

Professors: Sara Planas i Pol Prats
Del 16 de gener al 20 de març
EXP02 · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 68 € per persona · 10 sessions

*Shag. Intermedi**

Professors: Sara Planas i Pol Prats
Del 16 de gener al 20 de març
EXP03 · 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 16 de gener al 20 de març
EXP04 · Dilluns, de 20.15 a 21.45 h
Preu: 75 € · 10 sessions

*Salsa cubana**

Professor: a determinar
Del 18 de gener al 22 de març
EXP05 · Iniciació
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
EXP06 · Intermedi
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
EXP07 · Avançat
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 55 € · 10 sessions

Inscripcions ONLINE Xalet Negre **AQUÍ**



EXPRESSIÓ

Lindy Hop (ball swing)*

Del 16 de gener al 20 de març

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

EXP01 · Intermedi 3 grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

EXP02 · Intermedi 4

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP03 · Iniciació

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP04 · Avançat

Dilluns, de 21 a 22 h

Professors: Anna Bustins i Daniel Morillo

EXP05 · Intermedi 3 grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

EXP06 · Nivell 5

Dilluns, de 20 a 21 h

EXP07 · Nivell 2 grup A (grup bi-rol)

Dilluns, de 21 a 22 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Del 13 de gener al 24 de març

Professors: Colet Castaño i Melvin Silvero

EXP08 · Nivell 2 grup B

Divendres, de 18 a 19 h

EXP09 · Nivell 3 grup A

Divendres, de 19 a 20 h

EXP10 · Nivell 3 grup B

Divendres, de 20 a 21 h

EXP11 · Nivell 2 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 17 de gener al 21 de març

EXP12 · Nivell 2

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

EXP13 · Intermedi

Dimarts, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 68 € per persona · 10 sessions

Breaks clàssics del Lindy Hop

Professors: Roser Ros i Marcos León

EXP14 · Dissabte 4 de febrer, de 10.45 a 12.15 h

Preu: 15 €

Switch, canvi de rol en el Lindy Hop

Professors: Roser Ros i Marcos León

EXP15 · Dissabte 4 de febrer, de 12.30 a 14 h

Preu: 15 €

Iniciació als aeris de Lindy Hop

Professors: Roser Ros i Marcos León

EXP16 · Dissabte 4 de febrer, de 16.30 a 18.30 h

Preu: 20 €

Dansa africana*

Professora: Sandra Valent

Del 19 de gener al 23 de març

EXP17 · 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

EXP18 · Dissabte 18 de febrer, de 10 a 14 h

Preu: 26 €

Dansa contemporània*

Professora: Alba Sanmartí

Del 18 de gener al 22 de març

EXP19 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 75 € · 10 sessions

Zumba*

Professora: Carla Bustamante

Del 19 de gener al 23 de març

EXP20 · Grup A

Dijous, de 20 a 21 h

EXP21 · Grup B

Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 60 € · 10 sessions

Country. Iniciació O*

Professora: Àngels Lalinde

Del 17 de gener al 21 de març

EXP22 · Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 55 € · 10 sessions

Country. Iniciació 1*

Professora: Àngels Lalinde

Del 19 de gener al 23 de març

EXP23 · Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 55 € · 10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Meditació*

Professora: Rachel Belaustegi

Del 13 de gener al 24 de març

CRE01 · Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 50 € · 10 sessions

Kundalini loga*

Professora: Rachel Belaustegi

Del 18 de gener al 22 de març

CRE02 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 68 € · 10 sessions

Hatha loga*

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

Del 17 de gener al 21 de març

CRE03 · Grup A

Dimarts, de 9 a 10.15 h

CRE04 · Grup B

Dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Del 19 de gener al 23 de març

CRE05 · Grup C

Dijous, de 9 a 10.15 h

CRE06 · Grup D

Dijous, de 17 a 18.15 h

Preu: 63 € · 10 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment*

Professora: Maialen Nabarro

Del 18 de gener al 22 de març

CRE07 · Dimecres, de 17 a 17.45 h

Preu: 45 € · 10 sessions

Embaràs en moviment

Professora: Maialen Nabarro

Del 19 de gener al 16 de febrer

CRE08 · Dijous, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 30 € · 5 sessions



Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro
Del 19 de gener a l'11 de febrer
CRE09 · Dijous, de 10.45 a 11.45 h
Preu: 35 € · 5 sessions

Coneix el teu sol pelvià

Professora: Maialen Nabarro
CRE10 · Dissabte 28 de gener,
de 10.30 a 12.30 h
Preu: 14 €

Cuidem l'esquena: especial part alta

Professora: Maialen Nabarro
CRE11 · Dissabte 18 de febrer,
de 10.30 a 12.30 h
Preu: 14 €

Treball de CORE: cuida la teva faixa abdominal i el sòl pelvià

Professora: Maialen Nabarro
CRE12 · Dissabte 11 de març,
de 10.30 a 12.30 h
Preu: 14 €

Cuidem l'esquena: especial part baixa

Professora: Maialen Nabarro
CRE13 · Dissabte 18 de març,
de 10.30 a 12.30 h
Preu: 14 €

Activitat física suau*

Professora: Berta Gómez
Del 17 de gener al 21 de març
CRE14 · Grup A
Dimarts, de 10.30 a 11.30 h
Del 19 de gener al 23 de març
CRE15 · Grup B
Dijous, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 45 € · 10 sessions

Marxa nòrdica*

Professor: Sergi Solivella
Del 16 de gener al 20 de març
CRE16 · Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 110 € · 10 sessions

HORT A CASA

Com preparar el planter de l'hort, sembrem diferents varietats de tomàquets, pebrots i altres hortalisses de l'hort

Professora: Anna Valderrama
HORT01 · Dissabte 18 de febrer,
de 10.30 a 13.30 h
Preu: 7 €

Cultiu de plantes aromàtiques i remeieres

Professora: Anna Valderrama
HORT02 · Dissabte 11 de març,
de 10.30 a 13.30 h
Preu: 7 €

La biodiversitat a l'hort: plantes i animals a l'hort que acompanyen els conreus d'hortalisses

Professora: Anna Valderrama
HORT03 · Dissabte 25 de març,
de 10.30 a 13.30 h
Preu: 7 €

RECURSOS

Patronatge i confecció*

Professora: Paula González Oliveto
Del 23 de gener al 27 de març
REC01 · Matí
Dilluns, de 10 a 12 h
Professor: Ton Golerons
Del 19 de gener al 23 de març
REC02 · Tarda
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 76 € · 10 sessions

Cosim a màquina*

Professora: Mireia Sacristán
Del 17 de gener al 21 de març
REC03 · Nivell obert
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Professora: Mireia Sacristán
Del 18 de gener al 22 de març
REC04 · Iniciació
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 90 € · 10 sessions

INFÀNCIA

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo
Dissabte 21 de gener, 11 de febrer, 11 i 25 de març
INF01 · Mou la música 1 (12 a 23 mesos):
de 10 a 11 h
INF02 · Mou la música 2 (24 a 36 mesos):
d'11 a 12 h
INF03 · Creix la música (3 a 5 anys):
de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant · 4 sessions



CUINA CREATIVA

Food experience: cuina vegetal amb molt de rock & roll

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI01 · Dissabte 14 de gener, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Cuina creativa fàcil d'hivern

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

Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
 CUI03 · Divendres 10 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Food experience: Street Food del món

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI04 · Dissabte 18 de febrer, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Food experience: cuina mexicana gourmet

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking
 CUI05 · Dissabte 11 de març, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 17 € material

CUINA TRADICIONAL I DE MERCAT

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

A càrrec de Francesca Dosantos @cuinasaludablecesca i L'Ortiga
 CUI06 · Dilluns 9 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material
 La resta de material serà patrocinat per l'Ortiga

Cuina de mercat (edició dilluns)

Professors: Esteve Ramírez @stivi679 i Karin Requena @rekarin
 Del 23 de gener al 20 de febrer
 CUI07 · Dilluns, de 19 a 22 h
 Preu: 84 € + 50 € material · 5 sessions

Cuina de mercat (edició dimarts)*

Professor: Esteve Ramírez @stivi679
 Del 24 de gener al 21 de febrer
 CUI08 · Dimarts, de 19 a 22 h
 Preu: 84 € + 50 € material · 5 sessions

La cuina del peix

Professor: Esteve Ramírez @stivi679
 CUI09 · Dimecres 8 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material.
 La resta de material serà patrocinat per la peixateira Tast de Mar @tastdemar

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

A càrrec de Francesca Dosantos @cuinasaludablecesca i L'Ortiga
 CUI10 · Dilluns 20 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 5 € material
 La resta de material serà patrocinat per l'Ortiga

CUINA TEMÀTICA

Platillos de l'Empordà

Professor: Dani Maldonado @xefdann
 CUI11 · Dimarts 10 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Batch cooking exprés per a famílies 1

Professora: Ariadna Palma @reallyfood.es
 CUI12 · Dissabte 21 de gener, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Fermentació de vegetals de temporada: xucruts i kimchis

Professor: Àlex Todó, de @microorganismesorg
 CUI13 · Dijous 26 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Menú d'hivern

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
 CUI14 · Divendres 27 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina per a esportistes

Professor: Esteve Ramírez @stivi679
 CUI15 · Dimecres 1 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Fideus a la cassola... o cassoles de fideus

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
 CUI16 · Divendres 3 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Sopes!

Professor: Àlex Todó, de @microorganismesorg
 CUI17 · Dijous 9 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Foc, brases i BBQ d'hivern

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI18 · Dissabte 11 de febrer, de 10 a 13.30 h
 Preu: 23 € + 15 € material

Batch cooking exprés per a famílies 2

Professora: Ariadna Palma @reallyfood.es
 CUI19 · Divendres 24 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina al buit i a baixa temperatura

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI20 · Dijous 2 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Tast maridat de xocolates i cafès

Professors: Claudia Sans @cafeselmagnifico i Stefan Winter @winterchef
 CUI21 · Dissabte 4 de març, d'10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Tècniques de tall

Professor: Manel Guirado @manelguirado
 CUI22 · Dimarts 7 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material



Cuina de muntanya

Professor: Dani Maldonado @**xefdann**
CUI23 · Dijous 9 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Fem miso

Professor: Àlex Todó, de
 @**microorganismesorg**
CUI24 · Dijous 16 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

L'escabetx, un ventall de possibilitats

Professor: Josep Vidal @**josepvidalxf**
CUI25 · Divendres 17 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Batch cooking exprés per a famílies 3

Professora: Ariadna Palma @**reallyfood.es**
CUI26 · Dissabte 18 de març, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina de Quaresma

Professor: Manel Guirado @**manelguirado**
CUI27 · Dimarts 21 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

La cuina del bacallà

Professor: Josep Vidal @**josepvidalxf**
CUI28 · Divendres 24 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Arrossos d'hivern

Professor: Manel Guirado @**manelguirado**
CUI29 · Dissabte 25 de març, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 20 € + 15 € material

ENS MENGEM EL MÓN

Tàrtars i ceviches

Professor: Manel Guirado @**manelguirado**
CUI30 · Dimecres 11 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Cuina tropical

Professora: Karin Requena @**rekarin**
CUI31 · Divendres 13 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina picant

Professora: Karin Requena @**rekarin**
CUI32 · Dilluns 16 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Cuina italiana d'hivern: des dels antipasti fins als dolci

Professora: Alessandra Manetti @**manjaretti**
CUI33 · Dimecres 18 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado @**manelguirado**
CUI34 · Dijous 19 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 15 € material

Cuina francesa

Professor: Esteve Ramírez @**stivi679**
CUI35 · Dijous 2 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 16 € material

I primi piatti: la pasta de les cuines regionals italianes

Professora: Alessandra Manetti @**manjaretti**
CUI36 · Dimecres 15 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Salses y cremes per a totes les ocasions

Professora: Karin Requena @**rekarin**
CUI37 · Dilluns 27 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

Pizza e focaccia

Professora: Alessandra Manetti @**manjaretti**
CUI38 · Dimecres 8 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 10 € material

Cuina andina

Professora: Karin Requena @**rekarin**
CUI39 · Divendres 10 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

La cucina siciliana

Professora: Alessandra Manetti @**manjaretti**
CUI40 · Dimecres 22 de març, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 12 € material

VINS, CERVESES I MARIDATGES

Maridatge de formatges i vins

Professor: Kike Ojanguren @**DotzeGraus**
CUI41 · Dijous 12 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Introducció als vins italians

Professor: Raimon Salas Mata
 @**restaurantcalton**
CUI42 · Dimarts 17 de gener, de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 13 € + 20 € material

Maridatge amb còctels a 4 mans (amb Mauri Jiménez)

Professors: Manel Guirado @**manelguirado**
 i Mauri Jiménez @**cocktailsperquesi**
CUI43 · Dimecres 25 de gener, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Formatges i vins de la Península Ibèrica: un recorregut pels maridatges regionals

Professor: Kike Ojanguren @**DotzeGraus**
CUI44 · Divendres 17 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

Maridatge d'hivern amb el celler Vinyes dels Aspres

Professors: Manel Guirado @**manelguirado**
 i David Molas @**vinyesdelsaspres**
CUI45 · Dimecres 22 de febrer, de 19 a 22 h
 Preu: 20 € + 17 € material

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





Els 10 millors formatges d'Astúries

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
CUI46 · Dijous 23 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Wine match: tast de varietats, de sòls i de territoris

Professors: Patricia de Golferichs @undiaunvi,
i Raimon Salas Mata @restaurantcalton
CUI47 · Dimarts 28 de febrer, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 20 € material

Grans vins blancs de la DO Terra Alta

Professor: Manel Guirado @manelguirado
CUI48 · Dimecres 1 de març, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 13 € + 20 € material

Maridatge amb cuina thai a 4 mans (amb Patricia de Golferichs)

Professors: Manel Guirado @manelguirado
i Patricia de Golferichs @undiaunvi
CUI49 · Dimarts 14 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Grans vins negres de la DO Costers del Segre

Professor: Manel Guirado @manelguirado
CUI50 · Dimecres 15 de març, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 13 € + 20 € material



Els 10 millors formatges desconeguts i sorprenents

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
CUI51 · Dijous 23 de març, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

TALLERS FAMILIARS

Taller familiar: sushi

Professora: Clara Alsina @clericcookies
CUI52 · Dissabte 21 de gener, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 10 € material

Taller familiar: montaditos i pintxos (dolços i salats)

Professora: Clara Alsina @clericcookies
CUI53 · Dissabte 4 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 7 € material

Taller familiar: fes la teva pasta

Professora: Clara Alsina @clericcookies
CUI54 · Dissabte 18 de febrer, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 7 € material

Taller familiar: cuinem amb verdures

Professora: Clara Alsina @clericcookies
CUI55 · Dissabte 18 de març, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 7 € material



ASSESSORA'T

FACT: El cervell dels adolescents funciona diferent al dels adults. T'expliquem com i perquè

A càrrec de l'assessoria d'Orientació Personal
OHJ01 · Dimecres 25 de gener, a les 17.30 h

Viu una experiència de Mobilitat Internacional

A càrrec de AFS Intercultura Espanya
OHJ02 · Dimecres 11 de gener, de 18.30 a 20 h
OHJ03 · Dimecres 22 de febrer, de 18.30 a 20 h
(És la mateixa xerrada en dates diferents)

Conceptes bàsics per a les primeres feines

A càrrec de Cristina Catarineu
Assessoria laboral
OHJ04 · Dijous 23 de març, de 17 a 18.30 h



PARLEM-NE

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

Gestionar els petits conflictes del dia a dia amb el teu fill i filla adolescent

A càrrec de Lúcia Cistero
Assessoria familiar
OHJ05 · Dimecres 15 de febrer, a les 18.30 h

Ensenyaments post obligatoris: Dubtes i respostes

A càrrec de Joana Casteleiro
Assessoria acadèmica
OHJ06 · Dimarts 21 de febrer, a les 18.30 h

Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia a
oficinajove.santcugat.cat



CURSOS

**Percussió corporal
Iniciació avançat**

Professor: Iker Coll
Del 9 de gener al 23 de març
PUA01 · Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 55 € · 10 sessions

**Percussió corporal
Iniciació**

Professor: Iker Coll
Del 9 de gener al 23 de març
PUA02 · Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 55 € · 10 sessions

Guitarra estil Mark Knopfler

Professor: Oriol Saltor
Del 30 de gener al 23 de març
PUA03 · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 80 € · 8 sessions

Interpretació de cançons

Professor: Francesc Abril
Durada 1 hora
PUA04 · Horaris a convenir
Preu: 65 € · 8 sessions

**Tècniques per a la improvisació
amb la guitarra**

Professor: Jaume Saltor
Del 18 de gener al 8 de febrer
PUA05 · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 50 € · 4 sessions

XERRADES

**The Beatles: aportacions a la
musica popular del segle XX**

Professor: Xavier Fort
PUA06 · Dimecres 15 de febrer,
de 19.30 a 21 h
Preu: gratuït

Gospel: dels espirituals al soul

Professor: Xavier Fort
PUA07 · Dimecres 15 de març,
de 19.30 a 21 h
Preu: gratuït

COMBOS

TriBuc a AC/DC

A càrrec de Jaume Saltor
PUA08 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 1*

A càrrec d'Oriol Saltor
PUA09 · Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 2*

A càrrec d'Oriol Saltor
PUA10 · Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a clàssics del Blues*

A càrrec d'Oriol Saltor
PUA11 · Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Queen

A càrrec de Pol Barber
PUA12 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Red Hot Chilli Peppers

A càrrec de Xavi Viader
PUA13 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Doctor Prats

A càrrec d'Oriol Cors
PUA14 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Camarón

A càrrec de Pere Martinez
PUA15 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Ojos de Brujo

A càrrec de Pere Martinez
PUA16 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

TriBuc a Coldplay

A càrrec de Quim Terrades
PUA17 · Horaris a convenir
Preu: 100 € · 9 sessions

Inscripcions ONLINE LA PUA AQUÍ



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

Escultura*

Professor: Pere Borrat

Del 10 de gener al 21 de març

CA01 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h

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

De l'11 de gener al 22 de març

CA02 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

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

Del 12 de gener al 23 de març

CA03 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

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

Iniciació a la ceràmica*

Professora: Iona Palau

Del 9 de gener al 20 de març

CA04 · Grup A

Dilluns, de 10 a 13 h

Professora: Sandra Rubio

Del 10 de gener al 21 de març

CA05 · Grup B

Dimarts, de 10 a 13 h

CA06 · Grup C

Dimarts, de 18 a 21 h

Preu: 151 € + 25 € de material** · 11 sessions

Ceràmica*

Professora: Iona Palau

Del 9 de gener al 20 de març

CA07 · Grup A

Dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 151 € + 25 € de material** · 11 sessions

Professora: Sandra Rubio

De l'11 de gener al 22 de març

CA08 · Grup B

Dimecres, de 17 a 20 h

Preu: 151 € + 25 € de material** · 11 sessions

Del 12 de gener al 23 de març

CA09 · Grup C

Dijous, de 10 a 13 h

CA10 · Grup D

Dijous, de 18 a 21 h

Preu: 151 € + 25 € de material** · 11 sessions

Monogràfic: introducció al tornejat de la porcellana

Professora: Eli Moretó

Del 17 al 25 de febrer

CA11 · Divendres i dissabte, de 10 a 13,30 h

Preu: 74 € + 20 € material · 3 sessions

Monogràfic: intensiu de torn

Professora: Vero Díaz

CA12 · Divendres 17 de febrer, de 17 a 21 h i

dissabte 18 de febrer, de 10 a 14 h

Preu: 56 € + 30 € material · 2 sessions

Monogràfic: introducció al linogravat. Estampació manual amb tècnica del blockprinting o linogravat

Professora: Natalia Ros

Del 20 al 27 de gener

CA13 · Grup A

Divendres, de 10 a 13 h

CA14 · Grup B

Divendres, de 17,30 a 20,30 h

Preu: 36 € + 6 € material · 2 sessions

Tastet al gravat*

Professora: Aina Ache

Del 17 de gener al 14 de març

CA15 · Dimarts, de 10,30 a 13,30 h

Preu: 162 € + 25 € material · 9 sessions

Tastet d'enquadració

Professora: Aina Ache

Del 24 de febrer al 24 de març

CA16 · Divendres, de 10,30 a 13,30 h

Preu: 84 € + 10 € material · 4 sessions

Tapís

Professora: Luna Muñoz

Del 10 de gener al 14 de març

CA17 · Grup A

Dimarts, de 10 a 13 h*

Preu: 150 € + 10 € de material · 10 sessions

Professora: Mariadela Araujo

Del 12 de gener al 23 de març

CA18 · Grup B

Dijous, de 10 a 13 h

Preu: 150 € + 10 € de material · 10 sessions

Del 13 de gener al 24 de març

CA19 · Grup C

Divendres, de 17 a 20 h*

Preu: 135 € + 10 € de material · 9 sessions

Iniciació al tapís

Professora: Luna Muñoz

Del 21 de gener a l'11 de febrer

CA20 · Grup A

Dissabte, de 10 a 13 h

Del 18 de febrer a l'11 de març

CA21 · Grup B

Dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 72 € + 8 € de material · 4 sessions

Laboratori de creació amb Tufting gun

Professora: Mariadela Araujo

Del 27 de gener al 17 de març

CA22 · Grup A

Divendres, de 10 a 13 h

Del 25 de gener al 8 de març

CA23 · Grup B

Dimecres, de 17 a 19,30 h

Preu: 158 € + 30 € material · 7 sessions

Joieria tèxtil. Avançat*

Professora: Chiqui Martín

Del 16 de gener al 27 de febrer

CA24 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions

Joieria tèxtil. Iniciació

Professora: Chiqui Martín

Del 19 de gener al 2 de març

CA25 · Dijous, de 17 a 20 h

Preu: 126 € + 10 € material · 7 sessions



Joieria tèxtil. Seda*

Professora: Chiqui Martín
 Del 18 de gener a l'1 de març
 CA26 · Dimecres, de 10 a 13 h
 Preu: 126 € + 12 € material · 7 sessions

Monogràfic: collaret de cotó amb "charms"

Professora: Chiqui Martín
 CA27 · Dimarts 28 de febrer, de 17 a 20 h
 Preu: 21 € + 3 € material

Monogràfic: reciclant corbates

Professora: Chiqui Martín
 CA28 · Dilluns 6 i dimecres 8 de març, de 10 a 13 h
 Preu: 42 € + 3 € material · 2 sessions

Monogràfic: iniciació al brodat lliure "brodam un peix"

Professora: Chiqui Martín
 CA29 · Dilluns 13 i dimecres 15 de març, de 10 a 13 h
 Preu: 42 € + 4 € material · 2 sessions

ART I PENSAMENT

Dibuix i color*

Professor: Miquel Angel Benejam
 Del 17 de gener al 21 de març
 ART03 · Dimarts, de 10 a 13 h (al Centre d'Art Maristany)
 Del 18 de gener al 22 de març
 CA30 · Dimecres, de 10 a 13 h
 Preu: 139 € · 10 sessions

Sumi-E. Pintura i estètica japonesa

Professora: Anna M. Llagostera
 Del 26 de gener al 16 de febrer
 CA31 · Dijous, de 10 a 12 h
 Preu: 54 € + 20 € material · 4 sessions

Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 2*

Professora: Gisella Tiberio
 De l'11 de gener al 15 de març
 CA32 · Dimecres, de 18 a 20 h
 Preu: 105 € · 10 sessions

Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 5*

Professora: Gisella Tiberio
 De l'11 de gener al 15 de març
 CA33 · Dimecres, d'11 a 13 h
 Preu: 105 € · 10 sessions

ACTIVITATS DE LINGUARTE

Il Fiorfiore e la magia del numero 3*

Professora: Gisella Tiberio
 El 10 de gener, 14 de febrer i 7 de març
 CA34 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h
 Preu: 63 € · 3 sessions

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

Professora: Gisella Tiberio
 El 17 de gener, 14 de febrer i 14 de març
 CA35 · Dimarts, de 10.30 a 13.30 h
 Preu: 63 € · 3 sessions

Caravaggio i caravaggisme*

Professora: Gisella Tiberio
 El 24 de gener, 21 de febrer i 28 de març
 CA36 · Dimarts, de 17.30 a 20.30 h
 Preu: 63 € · 3 sessions

CineArte*

Professora: Gisella Tiberio
 El 31 de gener, 7 de febrer i 14 i 21 de març
 CA37 · 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

Les regles estan per trencar-les!

Masterclass al Centre d'Art Maristany
 A càrrec de Rafel G. Bianchi
 Dilluns 27 de febrer, de 10 a 13 h

Terra sigilata, terra segellada

Masterclass a Casa Aymat
 A càrrec de Xus Montoya
 Dimecres 22 de març, de 10 a 13 h
 Divendres 24 de març, de 17.30 a 20.30 h



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

*Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés**

Professor: Marc Badia

Del 16 de gener al 20 de març

ART01 · Dilluns, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 9 sessions + Masterclass el 27 de febrer a càrrec de Rafel G.Bianchi

Professor: Rafel G.Bianchi

Del 18 de gener al 22 de març

ART02 · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

*Dibuix i color**

Professor: Miquel Angel Benejam

Del 17 de gener al 21 de març

ART03 · Dimarts, de 10 a 13 h

Del 18 de gener al 22 de març

CA30 · Dimecres, de 10 a 13 h (a Casa Aymat)

Preu: 139 € · 10 sessions

*Llenguatge entre l'aigua i el paper**

Professor: Oscar Sanchis

Del 19 de gener al 23 de març

ART04 · Grup A

Dijous, de 10 a 13 h

Del 13 de gener al 24 de març

ART05 · Grup B

Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 139 € · 10 sessions

L'estètica Zen aplicada al collage

Professora: Anna M. Llagostera

El 7, 14 i 28 de febrer

ART06 · Dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 60 € + 20 € material · 3 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

ART en Família – Instal·lacions imaginàries.

En el marc de l'exposició "Josep, le monde, et moi" de Joël Andrianomearisoa

A càrrec de Cristina Méndez

Dissabte 11 de febrer, d'11 a 12.30 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.

ESPAI OBERT DE CREACIÓ

*Espai obert de creació. Window: Viure l'art amb tots els sentits**

A càrrec de Gusti, Isma i Inge Nouws

Del 13 de gener al 24 de març

ART07 · Divendres, de 18 a 20 h · 10 sessions

Cost per sessió: 3 € de material

MASTERCLASS

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

Les regles estan per trencar-les!

Masterclass al Centre d'Art Maristany

A càrrec de Rafel G.Bianchi

Dilluns 27 de febrer, de 10 a 13 h

Terra sigilata, terra segellada

Masterclass a Casa Aymat

A càrrec de Xus Montoya

Dimecres 22 de març, de 10 a 13 h

Divendres 24 de març, de 17.30 a 20.30 h

Inscripcions ONLINE Maristany AQUÍ



CONEIXEMENT

Conversa en anglès. Intermedi*

Professor: Peter Steinhagen
De l'11 de gener al 22 de març
MC01 · Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Conversa en anglès. Iniciació*

Professor: Peter Steinhagen
De l'11 de gener al 22 de març
MC02 · Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 66 € · 11 sessions

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira
De l'11 de gener al 8 de febrer
MT01 · Dimecres, de 10 a 12 h
Preu: 60 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira
Del 15 de febrer al 15 de març
MT02 · Dimecres, de 10 a 12 h
Preu: 60 € · 5 sessions

EXPRESSIÓ

Taller de dibuix i pintura*

Professora: Isabel Pons
Del 10 de gener al 21 de març
ME01 · Grup A
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
De l'11 de gener al 22 de març
ME02 · Grup B
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 132 € · 11 sessions

Zumba*

Professora: Carla Bustamante
Del 10 de gener al 21 de març
ME03 · Grup A
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
ME04 · Grup B
Dimarts, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs
Del 10 de gener al 21 de març
ME05 · Intermedi A*
Dimarts, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 99 € · 11 sessions
De l'11 de gener al 22 de març
ME06 · Iniciació*
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions
Del 13 de gener al 24 de març
ME07 · Intermedi B
Divendres, de 18.15 a 19.45 h
Preu: 90 € · 10 sessions

Country*

Professora: Àngels Lalinde
Del 12 de gener al 23 de març
ME08 · Nivell mig
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 66 € · 11 sessions
Del 13 de gener al 24 de març
ME09 · Nivell bàsic I
Divendres, de 17 a 18 h
ME10 · Nivell bàsic II
Divendres, de 18.15 a 19.15 h
ME11 · Nivell bàsic o
Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Bollywood*

Professora: Diana Aguirre
Del 12 de gener al 23 de març
ME12 · Dijous, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 55 € · 11 sessions

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela
Del 12 de gener al 23 de març
ME13 · Iniciació
Dijous, d'11.45 a 12.45 h
ME14 · Nivell 1
Dijous, de 12.45 a 13.45 h
Preu: 60 € · 11 sessions

Pintura japonesa

Professora: Gemma Zaragüeta
Del 13 de gener al 24 de març
ME15 · Divendres, de 10.30 a 12 h
Preu: 90 € + 5 € material · 10 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de guitarra* (30 minuts)

Professor: Paco López
Del 9 de gener al 24 de març
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 9 de gener al 24 de març
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 9 de gener al 23 de març
MM03 · Horari a convenir dilluns, dimarts, dimecres o dijous de 10 a 12 h o de 16 a 21.45 h

Classes individuals de tècniques de cant* (30 minuts)

Professora: Alba Cayuela
Del 9 de gener al 22 de març
MM04 · Horari a convenir, dimarts o dimecres tarda

Preu segons el nombre de sessions:
Dilluns, dimarts, dimecres o dijous
Preu: 182 € · 11 sessions



RECURSOS

Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo
Del 9 de gener al 20 de març
 MR01 · Dilluns, de 9 a 12 h
 Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Del 9 de gener al 20 de març
 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: 110 € + 10 material · 11 sessions

Del 10 de gener al 21 de març
 MR05 · Grup D*
 Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
 MR06 · Grup E*
 Dimarts, d'11.45 a 13.45 h
 Preu: 110 € + 10 material · 11 sessions

Del 12 de gener al 23 de març
 MR07 · Grup F*
 Dijous, de 10 a 13 h
 Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Ioga*

Professora: Catherine Rossier
Del 9 de gener al 20 de març
 MP01 · Grup A
 Dilluns, de 20 a 21.15 h
Del 10 de gener al 21 de març
 MP02 · Grup B
 Dimarts, de 9 a 10.15 h
 MP03 · Grup C
 Dimarts, de 10.30 a 11.45 h
Del 12 de gener al 23 de març
 MP04 · Grup D
 Dijous, de 10 a 11.15 h
 Preu: 83 € · 11 sessions

Pilates correcció postural*

Professora: Verònica Llorens
De l'11 de gener al 22 de març
 MP05 · Dimecres, de 10 a 11 h
 Preu: 72 € · 11 sessions

Stretching pilates*

Professora: Verònica Llorens
De l'11 de gener al 22 de març
 MP06 · Dimecres, d'11.15 a 12.15 h
 Preu: 72 € · 11 sessions

Pilates*

Professora: Patricia Bedós
Del 9 de gener al 20 de març
 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
Del 12 de gener al 23 de març
 MP10 · Grup D
 Dijous, de 18.15 a 19.15 h
 MP11 · Grup E
 Dijous, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva*

Professor: Alexandre Gràcia
Del 9 de gener al 20 de març
 MP12 · Grup A
 Dilluns, de 17 a 18 h
Del 10 de gener al 21 de març
 MP13 · Grup B
 Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

Meditació i mindfulness*

Professora: Virginia Tarin
Del 9 de gener al 20 de març
 MP14 · Dilluns, de 16.15 a 17.45 h
 Preu: 83 € · 11 sessions

Teràpia corporal*

Professora: Virginia Tarin
Del 9 de gener al 20 de març
 MP15 · Dilluns, de 18 a 19.45 h
 Preu: 97 € · 11 sessions

Hatha Ioga Dilluns

Professora: Maria Bartolí
Del 9 de gener al 20 de març
 MP16 · Grup A
 Dilluns, de 12.15 a 13.15 h
 MP17 · Grup B*
 Dilluns, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 66 € · 11 sessions
Hatha Ioga Dimecres*
 Professora: Cecília Méndez
De l'11 de gener al 22 de març
 MP18 · Grup C
 Dimecres, de 18 a 19 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

Salut a través de la natura

Professora: Nair Frutos
El 17, 19, 24 i 26 de gener
 MP19 · Dimarts i dijous, d'11 a 12.30 h
 Preu: 40 € · 4 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Dansa educativa*

Professora: Marta Demarte
De l'11 de gener al 22 de març
 Ml01 · Grup 4 a 6 anys
 Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
 Ml02 · Grup 7 a 9 anys -
 Dimecres, de 18 a 19 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

Arts plàstiques (6 a 11 anys)

Professora: Montserrat Ubach
Del 10 de gener al 21 de març
 Ml03 · Dimecres, de 16.45 a 18.15 h
 Preu: 83 € + 5 € material · 11 sessions

Hip hop (de 5 a 9 anys)

Professora: Lucía García
Del 13 de gener al 24 de març
 Ml04 · Divendres, de 17 a 18h
 Preu: 50 € · 10 sessions



FAMILIAR

Música en família* (6 a 24 mesos)

Professora: Paula Lladó
 Del 9 de gener al 20 de març
 MF01 · Grup A
 Dilluns, de 9.45 a 10.45 h
 MF02 · Grup B
 Dilluns, d' 11 a 12 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

**Gimnàstica abdominal
hipopressiva amb nadons***

Professor: Alexandre Gràcia
 Del 13 de gener al 24 de març
 MF03 · Divendres, de 10.30 a 11.30 h
 Preu: 60 € · 10 sessions

Reflexologia podal en la criança

Professora: Maura Aragay
 Del 20 de gener al 10 de març
 MF04 · Divendres, de 10 a 11.30 h
 Preu: 79 € · 7 sessions

ONLINE

**Gimnàstica abdominal
hipopressiva online***

Professor: Alexandre Gràcia
 De l'11 de gener al 22 de març
 MO01 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

ESPAI FAMILIAR

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

Divendres, d'11.30 a 13 h
 Dissabte, de 10 a 13 h

Activitat gratuïta
 Consulta la normativa a **centresculturals.**
santcugat.cat o escrivint a
casalmirasol@santcugat.cat

EXPRESSIÓ

Dansa africana*

Professora: Núria Muñoz
 (Associació Karamalà)
 De l'11 de gener al 22 de març
 LE1 · Dimecres, de 19 a 20.30 h
 Preu: 116 € amb música en directe
 11 sessions

Expressió corporal

Professora: Carla Rodríguez
 Del 9 de gener al 20 de març
 LE2 · Dilluns, de 19 a 20.30 h
 Preu: 99 € · 11 sessions

**"Milongas" – Trobades de Tango
Trobades de ball obertes a tothom**

LE3 · Trobada 1
 Divendres 27 de gener, de 18 a 21 h
 LE4 · Trobada 2
 Divendres 24 de febrer, de 18 a 21 h
 LE5 · Trobada 3
 Divendres 17 de març, de 18 a 21 h
 Preu: gratuït · Inscripció obligatòria

**Moviment conscient: ballem la
nostra energia***

Professora: Rosa Peña
 Del 10 de gener al 21 de març
 LE6 · Dimarts, de 18.45 a 20.15 h
 Preu: 99 € · 11 sessions

Tango

Professors: Gisela Navonit i Alejandro
 González
 Del 12 de gener al 16 de març
 LE7 · Dijous, de 19.30 a 21 h
 Preu: 75 € per persona · 10 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Bateria*

Professor: Joan Carles Mari
 Del 9 de gener al 20 de març
 LM1 · Dilluns. Horari a convenir · 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Guitarra acústica i elèctrica*

Professor: Sergi Coch
 Del 10 de gener al 21 de març
 LM2 · Dimarts. Horari a convenir · 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Piano*

Professora: Clàudia Bardagi
 Del 10 de gener al 21 de març
 LM3 · Grup A
 Dimarts. Horari a convenir · 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Baix*

Professor: Modest Pelfort
 De l'11 de gener al 22 de març
 LM4 · Dimecres. Horari a convenir
 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Contrabaix*

Professor: Modest Pelfort
 De l'11 de gener al 22 de març
 LM5 · Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Inscripcions ONLINE Casal Mira-sol **AQUÍ**



Guitarra espanyola*

Professor: Modest Pelfort
 De l'11 de gener al 22 de març
 LM6 · Dimecres. Horari a convenir
 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Saxo*

Professor: Modest Pelfort
 De l'11 de gener al 22 de març
 LM7 · Dimecres. Horari a convenir
 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Trompeta*

Professor: Modest Pelfort
 De l'11 de gener al 22 de març
 LM8 · Dimecres. Horari a convenir
 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

Piano*

Professora: Clàudia Bardagi
 Del 12 de gener al 23 de març
 LM9 · Grup B
 Dijous. Horari a convenir · 11 sessions
 30 min./set.: 138 €
 45 min./set.: 206,5 €

RECURSOS

Esriptura creativa*

Professora: Agustina Bassani
 Del 9 de gener al 20 de març
 LR1 · Dilluns, de 18 a 20 h
 Preu: 110 € · 11 sessions

Iniciació a l'aquarel·la

Professor: Sergi Coch
 Del 9 de gener al 20 de març
 LR2 · Dilluns, de 18.30 a 20 h
 Preu: 99 € · 11 sessions

Més allà de la Bossa Nova

Professora: Priscilla Barbosa de l'Associació Abrazo Cultural
 De l'11 al 25 de gener
 LR3 · Dimecres, de 18 a 20 h
 Preu: 36 € · 3 sessions

Confecció de Nines Multiculturals

Professora: Priscilla Barbosa de l'Associació Abrazo Cultural
 De l'1 al 15 de març
 LR4 · Dimecres, de 18 a 20 h
 Preu: 36 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha loga*

Professora: Cecília Méndez
 Del 12 de gener al 23 de març
 LB1 · Grup A
 Dijous, de 17 a 18.30 h
 Del 10 de gener al 21 de març
 LB2 · Grup B
 Dimarts, de 17 a 18.30 h
 Preu: 83 € · 11 sessions

Pilates*

Professora: Laura Jardí
 Del 12 de gener al 23 de març
 LB3 · Grup A
 Dijous, de 18.30 a 19.30 h
 LB4 · Grup B
 Dijous, de 19.45 a 20.45 h
 De l'11 de gener al 22 de març
 LB5 · Grup C
 Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
 Preu: 55 € · 11 sessions

Meditació

Professora: Laura Jardí
 Del 10 de gener al 21 de març
 LB6 · Dimarts, de 20 a 21 h
 Preu: 55 € · 11 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Dances del món* (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina Garcia
 Del 12 de gener al 23 de març
 LI1 · Dijous, de 17 a 18 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

Iniciació a l'aquarel·la (a partir de 10 anys)

Professor: Sergi Coch
 Del 9 de gener al 20 de març
 LI2 · Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
 Preu: 66 € · 11 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Cicle de tallers vivencials sobre acompanyament infantil

A càrrec de Silvia Minarelli
 LF1 · Parlem de l'agressivitat en els infants?
 Divendres 20 de gener, de 16.30 a 18.30 h
 LF2 · Acompanyament a la sexualitat infantil en l'etapa de 0-6 anys
 Divendres 10 de febrer, de 16.30 a 18.30 h
 LF3 · Educar amb equitat de gènere: Per a una educació lliure de sexisme
 Divendres 24 de març, de 16.30 a 18.30 h
 Preu: 10 € per taller i persona

loga mare-nadò / postpart

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat
 Del 10 de gener al 21 de març
 LF4 · Dimarts, de 16.45 a 17.45 h
 Preu: 83 € preu 1 adult + 1 infant
 11 sessions

loga per a embarassades / prenatal

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat
 Del 10 de gener al 21 de març
 LF5 · Dimarts, de 18 a 19 h
 Preu: 83 € preu · 11 sessions

Psicomotricitat en família* (per a famílies amb infants de 9 mesos a 3 anys)

Psicomotricista: Silvia Minarelli
 Del 9 de gener al 20 de març
 LF6 · Dilluns, de 17 a 18.15 h
 Preu: 103,5 € preu 1 adult + 1 infant
 11 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

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia

Més informació a

93.583.81.43

casinolafloresta@santcugat.cat

centresculturals.santcugat.cat

EXPRESSIÓ

Balls de saló*

Professor: Josep Vilaplana

Del 9 de gener al 20 de març

PE1 · Dimarts, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 33 € · 11 sessions

Ritmes llatins

Professora: Sara Orriols

Del 25 de gener al 22 de març

PE2 · Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 27 € · 9 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes grupals de guitarra*

Professor: Miquel Castanyer

Del 13 de gener al 24 de març

PM1 · Divendres, de 19.30 a 21 h

Preu: 75 € · 10 sessions

Cal que l'alumne porti la seva guitarra

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Treu-li profit a la teva Tablet i Mòbil Android*

Professor: Arnau Serrallonga

Del 10 de gener al 21 de març

PT1 · Dimarts, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Comencem de zero!

Professor: Arnau Serrallonga

De l'11 de gener al 22 de març

PT2 · Dimecres, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Introducció a la producció musical

Professor: Arnau Serrallonga

Del 13 de gener al 24 de març

PT3 · Divendres, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 10 sessions

Introducció a les XXSS

Professor: Arnau Serrallonga

PT4 · Divendres 27 de gener, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Fotografia amb el teu telèfon

Professor: Arnau Serrallonga

PT5 · Divendres 17 de febrer, de 17 a 18 h

Preu: gratuït

Com trobo feina online?

Professor: Arnau Serrallonga

PT6 · Divendres 10 de març, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Tot sobre l'app «La meva salut»

Professor: Arnau Serrallonga

PT7 · Divendres 24 de març, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

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

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:

ejovelaforestas@santcugat.cat



INFÀNCIA I JOVENTUT

Taller d'Estudi Assistit*

Professora: Lucía Martínez

Del 9 de gener al 20 de març

PI1 · Per a joves a partir de 12 anys

Dilluns, de 18.30 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Espai Art*

Professora: Mónica Romero

De l'11 de gener al 22 de març

PI2 · Per a joves a partir de 12 anys

Dimecres, de 18.30 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Robòtica*

Professor: Arnau Serrallonga

Del 12 de gener al 23 de març

PI3 · Per a infants de 8 a 12 anys

Dijous, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Cuina veggie*

Professora: Irina Ruiz

Del 12 de gener al 23 de març

PI4 · Per a joves a partir de 12 anys

Dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Cos i moviment

Professora: Carla Rodríguez

Del 9 de gener al 20 de març

PB1 · Dilluns, de 17 a 18.15 h

Preu: 42 € · 11 sessions

Mindfulness*

Professora: Julieta Rozen

Del 9 de gener al 20 de març

PB2 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 33 € · 11 sessions

Ioga Hatha*

Professora: Julieta Rozen

Del 9 de gener al 20 de març

PB3 · Dilluns, de 19.45 a 21 h

Preu: 42 € · 11 sessions

Pilates*

Professora: Laura Jardi

De l'11 de gener al 22 de març

PB4 · Dimecres, de 16 a 17 h

Preu: 33 € · 11 sessions

Iogamas*

Combinació d'estils de ioga

Professora: Lorena Candia

Del 19 de gener al 23 de març

PB5 · Dijous, de 20 a 21.15 h

Preu: 38 € · 10 sessions

Ioga restauratiu

Professora: Julieta Rozen

Del 13 de gener al 24 de març

PB6 · Divendres, de 16 a 17 h

Preu: 30 € · 10 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran*

Professor: Albert Larriba

Del 10 de gener al 21 de març

PS1 · Grup A

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: gratuït · 11 sessions

De l'11 de gener al 22 de març

PS2 · Grup B

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: gratuït · 11 sessions

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

Professor: Albert Larriba

Del 10 de gener al 21 de març

PS3 · Grup A

Dimarts, de 18.30 a 19 h

Preu: gratuït · 11 sessions

De l'11 de gener al 22 de març

PS4 · Grup B

Dimecres, de 18.30 a 19 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Fit Training*

Professor: Albert Larriba

Per a majors de 18 anys

Del 10 de gener al 21 de març

PS5 · Grup A

Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

De l'11 de gener al 22 de març

PS6 · Grup B

Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Del 12 de gener al 23 de març

PS7 · Grup C

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 11 sessions

Com realitzar esport a casa?

Professor: Albert Larriba

PS8 · Dilluns 16 de gener, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Entrenaments curts d'alta intensitat

Professor: Albert Larriba

PS9 · Dilluns 13 de febrer, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

Quin tipus d'esport em convé i on el puc trobar?

Professor: Albert Larriba

PS10 · Dilluns 13 de març, de 18 a 19 h

Preu: gratuït

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Música en família*

Professora: Margarida Triadú

Del 13 de gener al 24 de març

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



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 17 a 20 h
(excepte quan hi ha un curs programat)

Activitats gratuïtes.

Més informació:

699 50 42 20
casallesplanes@santcugat.cat

AULES OBERTES

Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

PECO4 · Dilluns i dimecres d'11 a 14 h, i dissabtes de 10 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 19 h

Recollida de brossa comunitària al sotabosc de Les Planes

PECO11 · Sortides mensuals

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

MONOGRÀFICS ESPAI ECO

Xerrada: amfibis i rèptils. De la mitologia a la biologia

A càrrec de Rafa López Martín de "Natura aprop de Barcelona"

ECO1 · Dijous 12 de gener, de 18 a 20 h

Xerrada: residu zero... més enllà del residu zero

A càrrec d'Arrels Voladores

ECO2 · Dimecres 25 de gener, de 18 a 20 h

Descobriments de la flora amb l'app "Picture This"

A càrrec d'Arnau Serrallonga. Amb la col·laboració del Punt TIC Les Planes.

ECO3 · Dilluns 6 de febrer, de 16 a 17.30 h

Cultiu de bolets comestibles sobre materials reciclats

A càrrec de Fungi Girona

ECO4 · Dimecres 22 de febrer, de 18 a 20 h

Cercle de dones

A càrrec de Teresa González de womom.org

ECO5 · Dimecres 8 de març, de 18.30 a 20 h

Introducció a l'artesanía amb espert

A càrrec d'Amanda Bataller

ECO6 · Divendres 17 de març, de 17 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: cuina, esport, manualitats, cineforum i molt més!
De dilluns a divendres, de 16 a 20 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**

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 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. Els 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.



Vols regalar un curs o taller de la Xarxa de Centres Culturals? Aquest Nadal regala cultura!

Instruccions per a poder inscriure online a una altra persona:

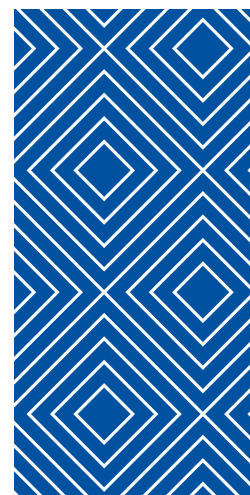
- Entrar a www.centresculturals.santcugat.cat
- Iniciar la sessió amb el DNI i la contrasenya (usuari que fa el regal)
- Clicar la pestanya superior dreta on hi posa el nom d'usuari i desplegar la llista
- Clicar a "Usuaris vinculats" i seguidament "Afegir una altra persona"
- Omplir les dades de la persona que rebrà el regal, clicant "Modificar les dades"
- Buscar el curs que es vol regalar i fer el procés normal d'inscripció marcant la opció d'inscriure a la persona vinculada

VAL REGAL

Com pots regalar el curs? Hem elaborat un val regal per a que el puguis donar a la persona afortunada. Et proposem dues opcions:

- Vols tenir preparat el val regal ensobrat i ben bonic? Truqueu o envieu correu al centre i us el prepararem amb moltes ganes. Només cal que el passeu a recollir!
- O bé, et pots descarregar aquest document a la pàgina web, imprimir-lo i omplir els espais (centre i curs) amb lletra bonica!

BONES FESTES!!!!



CURSOS I TALLERS

GENER — MARÇ 2023

Et convido a gaudir del...

Curs _____

Centre _____

XARXA DE CENTRES CULTURALS

CASA DE CULTURA

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

XALET NEGRE

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

CASAL TORREBLANCA

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

CASINO LA FLORESTA

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

CASAL LES PLANES

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

CASAL DE MIRA-SOL

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

CENTRE D'ART MARISTANY

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

CENTRE GRAU- GARRIGA D'ART TÈXIL CONTEMPORANI

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

CASA AYMAT

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

SALA CLAVÉ – LA UNIÓ

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

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturastc

