



JULIOL — SETEMBRE 2023
INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 7 DE JUNY A LES 10 H

CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura



JULIOL

CONEIXEMENT

Travel & english

Professor: Don Murray
 Del 3 al 17 de juliol
 JUL01 · Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 30 € · 3 sessions

Conversa en anglès. Iniciació

Professor: Don Murray
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL02 · Dimarts, de 19 a 20.30 h
 Preu: 23 € · 3 sessions

Llegir el cel. Petita introducció a l'astrologia

Professor: Xavi López
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL03 · Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 36 € · 3 sessions

Comunicació a través del teatre

Professora: Maria Vancells
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL04 · Dijous, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 27 € · 3 sessions

NOVES TECNOLOGIES

La fotografia des del teu mòbil

Professor: Marc Quévy
 Del 3 al 17 de juliol
 JUL05 · Dilluns, de 18 a 20 h
 Preu: 27 € · 3 sessions

RECURSOS

Art floral: cercol decoratiu amb flor fresca per assecar

Professora: Ariadna Peral @madefloryou
 JUL06 · Dijous 6 de juliol, de 18 a 20 h
 Preu: 14 € + 15 € material

Art floral: ram de mà d'estiu amb flor fresca

Professora: Ariadna Peral @madefloryou
 JUL07 · Dijous 13 de juliol, de 18 a 20 h
 Preu: 14 € + 15 € material

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Pilates

Professora: Itziar Fenollar
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL08 · Grup A
 Dimarts, de 9 a 10 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL09 · Grup B
 Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL10 · Grup C
 Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL11 · Grup D
 Dimecres, de 9 a 10 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL12 · Grup E
 Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL13 · Grup F
 Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 20 € · 3 sessions
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL14 · Grup G
 Dijous, de 9 a 10 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar
 Del 3 al 17 de juliol
 JUL15 · Grup A
 Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
 Preu: 22 € · 3 sessions
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL16 · Grup B
 Dimarts, de 10 a 11 h
 Preu: 22 € · 3 sessions
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL17 · Grup C
 Dijous, de 10 a 11 h
 Preu: 22 € · 3 sessions

**SETEMBRE****BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL****Pilates**

Professora: Itziar Fenollar

Del 4 al 25 de setembre

SET01 · Grup A

Dilluns, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 5 al 26 de setembre

SET02 · Grup B

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 5 al 26 de setembre

SET03 · Grup C

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 5 al 26 de setembre

SET04 · Grup D

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre

SET05 · Grup E

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre

SET06 · Grup F

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 6 al 27 de setembre

SET07 · Grup G

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

SET08 · Grup H

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

SET09 · Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26 € · 4 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 4 al 25 de setembre

SET10 · Grup A

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 4 al 25 de setembre

SET11 · Grup B

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 5 al 26 de setembre

SET12 · Grup C

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

SET13 · Grup D

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Del 7 al 28 de setembre

SET14 · Grup E

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 29 € · 4 sessions

Taller Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Allibera la teva esquena

SET15 · Dissabte 16 de setembre,

de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €/sessió

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL**Introducció al Chi Kung (Qi Gong)**

Professora: Marta Fernández

Del 3 al 17 de juliol

JUL01 · Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Mindfulness i gestió emocional. Preparant vacances

Professora: Anna Coderch

Del 4 al 18 de juliol

JUL02 · Dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

Respira la vida

Professora: Núria Rodríguez

Del 4 al 18 de juliol

JUL03 · Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

L'art de meditar

Professora: Núria Rodríguez

Del 5 al 19 de juliol

JUL04 · Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

loga

Professora: Núria Rodríguez

Del 5 al 19 de juliol

JUL05 · Dimecres, de 20.30 a 21.45 h

Preu: 19 € · 3 sessions

Connectant la veu

Professora: Núria Rodríguez

Del 6 al 20 de juliol

JUL06 · Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Iniciació

Professora: Maialen Nabarro

Del 6 al 20 de juliol

JUL07 · Dijous, d'11 a 12 h

Preu: 18 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro

Del 3 al 17 de juliol

JUL08 · Dilluns, de 17 a 17.45 h

Preu: 14 € · 3 sessions



Fit pilates

Professora: Maialen Nabarro
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL09 · Grup A
 Dimarts, de 18 a 19 h
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL10 · Grup B
 Dijous, de 19.15 a 20.15 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL11 · Grup A
 Dimarts, de 8.45 a 9.45 h
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL12 · Grup B
 Dijous, de 10 a 11 h
 Preu: 15 € · 3 sessions

EXPRESSIÓ

Bachata

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL13 · Dimecres, de 18 a 19 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

Salsa cubana. Intermedi

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL14 · Dimecres, de 19 a 20 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

Salsa cubana. Avançat

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL15 · Dimecres, de 20 a 21 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

JULIOL

EXPRESSIÓ

Solo Jazz

Professora: Roser Ros
 Del 3 al 19 de juliol
 JUL01 · Iniciació
 Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h
 (dimarts 11 enlloc de dimecres 12)
 JUL02 · Intermedi
 Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h
 (dimarts 11 enlloc de dimecres 12)
 Preu: 34 € · 6 sessions

Iniciació al Lindy hop

Professors: Roser Ros i Melvin Silvero
 Del 3 al 19 de juliol
 JUL03 · Dilluns i dimecres, de 20 a 22 h
 (dimarts 11 enlloc de dimecres 12)
 Preu: 80 € per persona · 6 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL04 · Grup A
 Dijous, de 19 a 20 h
 JUL05 · Grup B
 Dijous, de 20 a 21 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

Dansa africana

Professora: Sandra Valent
 (música en directe)
 Del 4 al 13 de juliol
 JUL06 · Dimarts i dijous, de 19.30 a 21.30 h
 Preu: 48 € · 4 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL07 · Nivell o
 Dimarts, de 19 a 20 h
 JUL08 · Iniciació
 Dimarts, de 20 a 21 h
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL09 · Intermedi
 Dijous, de 19 a 20 h
 Preu: 17 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha ioga

Professora: Rachel Belaustegi
 Del 4 al 18 de juliol
 JUL10 · Grup A
 Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
 Del 6 al 20 de juliol
 JUL11 · Grup B
 Dijous, de 17.30 a 18.30 h
 Preu: 15 € · 3 sessions

Kundalini ioga

Professora: Rachel Belaustegi
 Del 12 al 26 de juliol
 JUL12 · Dimecres, de 20.30 a 22 h
 Preu: 23 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
 Del 5 al 19 de juliol
 JUL13 · Dimecres, de 17.30 a 18.15 h
 Preu: 14 € · 3 sessions



RECURSOS

Fes la teva roba d'estiu

Professora: Mireia Sacristán

Del 3 al 12 de juliol

JUL14 · Dilluns, dimarts i dimecres,
de 18 a 20.30 h

Preu: 75 € · 6 sessions

SETEMBRE

Dansa africana

Professora: Sandra Valent
(música en directe)

Del 7 al 28 de setembre

SET01 · Dijous, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 48 € · 4 sessions

Hatha ioga

Professores: Núria Rodríguez (grup A i C) i
Rachel Belaustegi (grup B i D)

Del 5 al 26 de setembre

SET02 · Grup A

Dimarts, de 9 a 10 h

SET03 · Grup B

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Del 7 al 28 de setembre

SET04 · Grup C

Dijous, de 9 a 10 h

SET05 · Grup D

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 20 € · 4 sessions

Kundalini ioga

Professora: Rachel Belaustegi

Del 6 al 27 de setembre

SET06 · Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 30 € · 4 sessions

AULA GASTRONÒMICA

CURSOS DE CUINA

Cuina de mercat

Professor: Esteve Ramírez @esteveramirez

Del 4 al 18 de juliol

CUI01 · Dimarts, de 19 a 22 h

Preu: 58 € + 35 € material · 3 sessions

Possibilitat d'inscriure's per sessions
individuals

Cuina de mercat - Sopes fredes

CUI02 · 4 de juliol

Preu: 20 € + 10 € material

Cuina de mercat - Receptes fredes de carn

CUI03 · 11 de juliol

Preu: 20 € + 15 € material

Cuina de mercat - Receptes de peix cru

CUI04 · 18 de juliol

Preu: 20 € + 15 € material

Cuina italiana d'estiu

Professora: Alessandra Manetti @manjaretti

CUI05 · Dimecres 5 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 12 € material

Maridatges amb formatges estiuencs

Professor: Kike Ojanguren @dotzegraus

CUI06 · Dijous 6 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 17 € material

Cuina creativa fàcil

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf

CUI07 · Divendres 7 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 10 € material

Cuina fresca amb estrella Michelin

Professora: Sue Chávez @sueenjoycooking

CUI08 · Dissabte 8 de juliol,

de 10.30 a 13.30 h

Preu: 20 € + 18 € material

Sopars d'estiu per impressionar al personal

Professora: Karin Requena @rekarin

CUI09 · Dimecres 12 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 12 € material

Foc, brases i BBQ d'estiu

Professor: Manel Guirado @manelguirado

CUI10 · Dijous 13 de juliol, de 19 a 22.30 h

Preu: 23 € + 15 € material

Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf

CUI11 · Divendres 14 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 10 € material

Maridatge: la cuina i les cerveses del Bocamoll

A càrrec del Bar Bocamoll @barbocamoll

CUI12 · Dimecres 19 de juliol,

de 19.30 a 21.30 h

Preu: 13 € + 17 € material

Menú d'estiu

Professor: Josep Vidal @josepvidalxf

CUI13 · Dijous 20 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 10 € material

Plats d'estiu amb fusió tropical (amb còctel!)

Professora: Karin Requena @rekarin

CUI14 · Divendres 21 de juliol, de 19 a 22 h

Preu: 20 € + 12 € material

Arrossos d'estiu

Professor: Manel Guirado @manelguirado

CUI15 · Dissabte 22 de juliol,

de 10.30 a 13.30 h

Preu: 20 € + 15 € material

Campus Creatius 2023

Cada dia un repte diferent!

Setmana 1 - Del 3 al 7 de juliol

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	ART	PODCAST
Jocs de cohesió i coneixença + Piscina!	Pasta!	Competició robòtica	Manipulació fotogràfica	Creació de podcast d'entreteniment

Setmana 2 - Del 10 al 14 de juliol

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	ART	PODCAST
Jocs de cohesió i coneixença Movem el cos!	Sushi!	Aventura gràfica	Cianotipia: fotografia en blau	Creació de podcast de cinema i sèries

Setmana 3 - Del 17 al 21 de juliol

EXPERIÈNCIES	CUINA	TECNOLOGIA	ART	PODCAST
Jocs de cohesió i coneixença + Piscina i tobogans!	Crepes!	Inventors tecnològics	Performar el teixit	Creació de podcast de temàtica musical



PER A Joves DE 12 A 17 ANYS!
Del 3 al 21 de juliol, de 9.30 a 13 h

Pots escollir una setmana, dues o tres!
Preu: 82,5 € per setmana

[INSCRIPCIONS PRESENCIALS A L'OH!J](#)

667 410 731 · oficinajove.santcugat.cat
Avinguda Pla del Vinyet, 81-85

OH!FICINA JOVE



CURSOS

Guitarra estil Mark Knopfler

A càrrec d'Oriol Saltor

Del 3 al 24 de juliol

PUA01 · Dilluns, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 60€ · 4 sessions

COMBOS Joves

Rock with the masters 1

A càrrec d'Oriol Saltor

Del 4 al 27 de juliol

PUA02 · Dimarts i dijous, d'11 a 12.30 h

Preu: 80€ · 8 sessions

Rock with the masters 2

A càrrec d'Oriol Saltor

Del 3 al 26 de juliol

PUA03 · Dilluns i dimecres, d'11 a 12.30 h

Preu: 80€ · 8 sessions

COMBOS

TriBuc a AC/DC

A càrrec de Jaume Saltor

PUA04 · Juliol, horaris a convenir

PUA05 · Setembre, horaris a convenir

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 1

A càrrec d'Oriol Saltor

PUA06 · Juliol, els dijous de 19 a 20.30 h

PUA07 · Setembre, els dijous de 19 a 20.30 h

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a clàssics del Rock&Roll 2

A càrrec d'Oriol Saltor

PUA08 · Juliol, els dimecres de 20 a 21.30 h

PUA09 · Setembre, els dimecres de 20 a 21.30 h

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a clàssics del Blues

A càrrec d'Oriol Saltor

PUA10 · Juliol, els dimarts de 19.30 a 21 h

PUA11 · Setembre, els dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a clàssics del Blues 2

A càrrec d'Oriol Saltor

PUA12 · Juliol, els dimecres de 21 a 22.30 h

PUA13 · Setembre, els dimecres de 21 a 22.30 h

TriBuc a Red Hot Chili Peppers

A càrrec de Xavi Viader

PUA14 · Juliol, horaris a convenir

PUA15 · Setembre, horaris a convenir

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a Doctor Prats

A càrrec d'Oriol Cors

PUA16 · Juliol, horaris a convenir

PUA17 · Setembre, horaris a convenir

Preu: 40€ · 4 sessions

TriBuc a Ojos de Brujo

A càrrec de Pere Martinez

PUA18 · Juliol, horaris a convenir

PUA19 · Setembre, horaris a convenir

Preu: 40€ · 4 sessions

XERRADES

El paper de la guitarra elèctrica en el Rock

A càrrec de Xavier Fort

PUA20 · Dimecres 12 de juliol, de 19.30 a 21 h

Preu: gratuït



ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

Iniciació/consolidació al torn ceràmic

Professora: Sandra Rubio

Del 3 al 6 de juliol

CA01 · Grup A

De dilluns a dijous, de 10 a 13 h

Del 3 al 6 de juliol

CA02 · Grup B

De dilluns a dijous, de 17 a 20 h

Preu: 72 € + 28 € de material* · 4 sessions

Intensiu d'iniciació al tapis

Professora: Luna Muñoz

Del 3 al 6 de juliol

CA03 · Grup A

De dilluns a dijous, de 10 a 13 h

Del 10 al 13 de juliol

CA04 · Grup B

De dilluns a dijous, de 17 a 20 h

Preu: 72 € + 12 € de material* · 4 sessions

Coccions amb microones. Rakú i altres tècniques

Professora: Montse Llanas

El 10, el 12 i el 13 de juliol

CA05 · Dilluns, dimecres i dijous,

de 16 a 20 h

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

Ceràmica: fes la teva vaixel·la!

Professora: Vero Díaz

Del 17 al 19 de juliol

CA06 · De dilluns a dimecres,

de 17.30 a 20.30 h

Preu: 66 € + 15 € de material* · 3 sessions

Ceràmica: projecte personal

Professora: Vero Díaz

Del 17 al 19 de juliol

CA07 · De dilluns a dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 77 € + 10 € de material* · 3 sessions

MONOGRÀFICS

Ceràmica: fes la teva tassa!

Professora: Vero Díaz

CA08 · Grup A

Dimarts 26 de setembre, de 10 a 13 h

CA09 · Grup B

Dimarts 26 de setembre, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 24 € + 5 € de material*

Taller d'ecoprint

Professora: Ina Olavarria

CA10 · Dilluns 3 de juliol, de 17 a 20 h

Preu: 27 € + 5 € de material

Taller d'enquadració copta

Professora: Ina Olavarria

CA11 · Dilluns 10 de juliol, de 10 a 13 h

Preu: 27 € + 5 € de material

Macramé i natura

Professora: Anna Benet

CA12 · Dijous 13 de juliol, de 10 a 13 h

Preu: 21 € + 5 € de material

FESTIVAL LUMÍNIC

Hilando la movida

A càrrec de Leny Pony

CA13 · Dimarts 6 de juny, de 17 a 20.30 h

Preu: 33 € + 4 € de material

ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

FESTIVAL LUMÍNIC

Enquadració contemporània i tècniques de disseny manuals per fotollibres

A càrrec de Kokoro Encuadración

ART01 · Dissabte 10 de juny, de 17 a 20.30 h

Preu: 28 € + 4 € de material

Documental social: una mirada crítica al nostre entorn quotidià

A càrrec de Jordi Barreras

ART02 · Dissabte 8 de juliol,

de 17.30 a 20.30 h

Preu: 24 €

*Inclou material i servei de forn

Inscripcions ONLINE Casa Aymat **AQUÍ**

12

*Inclou material i servei de forn

13

Inscripcions ONLINE Maristany **AQUÍ**



CONEIXEMENT

Intensiu de conversa en anglès. Intermedi

Professor: Peter Steinhagen
El 3 i el 5 de juliol
MC01 · Dilluns i dimecres, de 17.30 a 19.30 h
 Preu: 24 € · 2 sessions

EXPRESSIÓ

Taller de dibuix i pintura

Professora: Isabel Pons
Del 4 al 18 de juliol
ME01 · Grup A
 Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Del 5 al 19 de juliol
ME02 · Grup B
 Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 36 € · 3 sessions

Ballet per adults

Professora: Montse Pallàs
Del 4 al 18 de juliol
ME03 · Intermedi A
 Dimarts, de 18 a 19.30 h
 Preu: 27 € · 3 sessions
Del 5 al 19 de juliol
ME04 · Iniciació
 Dimecres, de 19.15 a 20.45 h
 Preu: 27 € · 3 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 6 al 20 de juliol
ME05 · Nivell mig
 Dijous, de 17 a 18 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

Del 7 al 21 de juliol
ME06 · Nivell bàsic I
 Divendres, de 17 a 18 h
ME07 · Nivell bàsic II
 Divendres, de 18.15 a 19.15 h
ME08 · Nivell bàsic o
 Divendres, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Elsa Correia
Del 5 al 19 de juliol
MM01 · Dimecres tarda, horari a convenir
 Preu: 50 € · 3 sessions

RECURSOS

Tapisseria

Professora: Paquita Izquierdo
Del 3 al 17 de juliol
MR01 · Dilluns, de 9 a 12 h
 Preu: 45 € + 3 € material · 3 sessions

Restauració de mobles

Professora: Paquita Izquierdo
Del 3 al 17 de juliol
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: 30 € + 3 € material · 3 sessions

Del 4 al 18 de juliol
MR05 · Grup D
 Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
MR06 · Grup E
 Dimarts, d'11.45 a 13.45 h
 Preu: 30 € + 3 € material · 3 sessions
Del 6 al 20 de juliol
MR07 · Grup F
 Dijous, de 10 a 13 h
 Preu: 45 € + 3 € material · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens
Del 5 al 19 de juliol
MP01 · Dimecres, de 10 a 11 h
 Preu: 20 € · 3 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
Del 3 al 17 de juliol
MP02 · Grup A
 Dilluns, de 12.15 a 13.15 h
MP03 · Grup B
 Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
MP04 · Grup C
 Dilluns, de 20.30 a 21.30 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 3 al 17 de juliol
MP05 · Grup A
 Dilluns, de 17 a 18 h
 Preu: 18 € · 3 sessions
Del 4 al 18 de juliol
MP06 · Grup B
 Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

Ioga Flow!

Professora: Laia Capdevila
Del 6 al 20 de juliol
MF07 · Dijous, d'11.15 a 12.15 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

FAMILIAR

Música en família (de 6 a 24 mesos)

Professora: Mercedes Docampo
Del 3 al 17 de juliol
MF01 · Grup A
 Dilluns, de 9.45 a 10.45 h
MF02 · Grup B
 Dilluns, d'11 a 12 h
Del 6 al 20 de juliol
MF03 · Grup C
 Dijous, de 18.15 a 19.15 h
 Preu: 18 € · 3 sessions



Hip hop en família (a partir de 3 anys)

Professora: Lucía García
Del 3 al 17 de juliol
MF04 · Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 15 € per persona · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia
Del 7 al 21 de juliol
MF05 · Divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 18 € · 3 sessions

loga per a embarassades

Professora: Laia Capdevila
Del 4 al 18 de juliol
MF06 · Grup A
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Del 6 al 20 de juliol
MF07 · Grup B
Dijous, de 10 a 11 h
Preu: 18 € · 3 sessions

ONLINE

Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Alexandre Gràcia
Del 5 al 19 de juliol
MO01 · Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 18 € · 3 sessions

MONOGRÀFICS

Taller de sabons naturals amb calèndula i mel

A càrrec de Cristina Salinas
MM01 · Dijous 6 de juliol, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 20 € + 6 € material

Taller d'estampació de samarretes en família

A càrrec d'Emmascarades
MM02 · Dijous 13 de juliol, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 18 € per persona

Com tenir cura de les plantes durant les vacances?

A càrrec d'Anna Valderrama
MM03 · Dimecres 12 de juliol, de 17.30 a 19 h
Preu: 9 €

La salut de les plantes: com pre- venir i tractar algunes plagues i malures que poden afectar les plantes

A càrrec d'Anna Valderrama
MM04 · Dimecres 19 de juliol, de 17.30 a 19 h
Preu: 9 €

Tast de cervesa artesana: secrets, elaboració i experiències d'una alquímia mil·lenària

A càrrec de La Florestina
MM05 · Dijous 20 de juliol, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 15 € + 8 € material

AULA OBERTA

Conversa en francès

Professora: Ana Juste
Del 4 al 18 de juliol
AO01 · Dimarts, de 17 a 18 h

*Les aules obertes són espais dirigits de manera voluntària per veïns/es i estan obertes gratuïtament a tothom del barri que vulgui formar-ne part.
Cal inscripció prèvia.*

ESPAI FAMILIAR

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

Divendres, de 10 a 13 h
Dissabte, de 10 a 13 h

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



CONEIXEMENT

Curs d'història contemporània. Des dels inicis del parlamentarisme (1812) fins a la constitució actual (1978)

Historiador: Félix Rodrigo Mora

Del 20 al 21 de juliol

LC1 · Dijous i divendres, de 16.30 a 21.30 h

Preu: 25 € · 2 sessions

EXPRESSIÓ

Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina Garcia

Del 4 al 18 de juliol

LE1 · Dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 32 € · 3 sessions

Tango

Professors: Gisela Navonit i Alejandro González

Del 19 al 20 de juliol

LE2 · Dimecres i dijous, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 34 € per persona · 2 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch

Del 4 al 18 de juliol

LM1 · Dimarts, horari a convenir · 3 sessions

45 min/setmana: 57 €

1 h/setmana: 75 €

RECURSOS

Dibuix

Professor: Sergi Coch

Del 3 al 17 de juliol

LR1 · Dilluns, de 18.30 a 20 h

Preu: 27 € · 3 sessions

Quadern naturalista il·lustrat

Professora: Sol Arguindegui

Del 6 al 13 de juliol

LR2 · Dijous, de 17 a 19.30 h

Preu: 30 € + 4 € de material · 2 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

loga flow

Professora: Laia Capdevila

Del 5 al 19 de juliol

LB1 · Dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 32 € · 3 sessions

Meditació

Professora: Laura Jordi

Del 4 al 18 de juliol

LB2 · Dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 18 € · 3 sessions

Pilates

Professora: Laura Jordi

Del 5 al 19 de juliol

LB3 · Grup A

Dimecres, de 17.30 a 19 h

Del 6 al 20 de juliol

LB4 · Grup B

Dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 23 € · 3 sessions

INFÀNCIA I JOVENTUT

Dances del món (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina Garcia

Del 6 al 20 de juliol

LI1 · Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 21 € · 3 sessions

Dibuix (a partir de 10 anys)

Professor: Sergi Coch

Del 3 al 17 de juliol

LI2 · Dilluns, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 18 € · 3 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Gestió del dolor en el part

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat

LF1 · Dimarts 4 de juliol, de 17 a 19 h

Preu: 15 € (pots venir acompanyada)

Moviment en el part

Professora: Marta Manyoses de DinsMeu.cat

LF2 · Dimarts 11 de juliol, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

Música en família (per a famílies amb infants d'1 a 6 anys)

Professora: Magda Maszek

Del 6 al 20 de juliol

LF3 · Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 23 € preu 1 adult + 1 infant · 3 sessions

AULES OBERTES

Trobades obertes a tothom

Capoeira

Del 3 al 24 de juliol

LA1 · Dilluns, de 18 a 20 h

Preu: gratuït · Inscripció obligatòria

"Milongas" – Trobades de Tango

Trobada 1

LA2 · Divendres 21 de juliol, de 18 a 21 h

Preu: gratuït · Inscripció obligatòria



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 4 al 18 de juliol

PE1 · Iniciació

Dimarts, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 9 € · 3 sessions

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Acompanyament digital!

Professora: Laura Rascher

Del 4 al 19 de juliol

PT2 · El dimarts 4 i 11, i el dimecres 19, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 3 sessions

Del 4 al 29 de setembre

PT3 · Dilluns i divendres, de 17 a 20 h

Preu: gratuït · 4 sessions

Introducció al disseny i la impressió 3D

Professora: Laura Rascher

Del 6 al 13 de juliol

PT4 · Dijous, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 2 sessions

Aprenem a gestionar l'emmagatzematge del telèfon i el portàtil

Professora: Laura Rascher

Del 7 al 21 de juliol

PT5 · Divendres, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 3 sessions

Del 8 al 29 de setembre

PT6 · Divendres, de 16 a 17 h

Preu: gratuït · 4 sessions

Apps bàsiques que cal tenir al telèfon

Professora: Laura Rascher

Del 5 al 26 de setembre

PT7 · Dijous, de 17 a 18 h

Preu: gratuït · 4 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness

Professora: Julieta Rozen

Del 3 al 17 de juliol

PB1 · Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Hatha ioga

Professora: Julieta Rozen

Del 3 al 17 de juliol

PB2 · Grup A

Dilluns, de 19.45 a 21 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Del 7 al 21 de juliol

PB3 · Grup B

Divendres, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Cercle de dones

Professora: Tere González

Del 6 al 20 de juliol

PB4 · Dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 13,5 € · 3 sessions

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

K-POP

(Per a joves de 12 a 17 anys)

Professor: Iñaki de Erauskin
Del 3 al 17 de juliol
PI1 · Dilluns, de 17.30 a 19.30 h
Preu: gratuït · 3 sessions

Defensa personal

(Per a joves de 12 a 17 anys)

A càrrec d'Espai Jove
Del 4 al 18 de juliol
PI2 · Dimarts, de 17.30 a 19.30 h
Preu: gratuït · 3 sessions

Bàsket

(Per a joves de 12 a 17 anys)

A càrrec d'Espai Jove
Del 5 al 19 de juliol
PI3 · Dimecres, de 17.30 a 19.30 h
Preu: gratuït · 3 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran

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

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Albert Larriba
Del 5 al 26 de setembre
PS3 · Grup A
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Del 6 al 27 de setembre
PS4 · Grup B
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 4 sessions

G.A.C.

Professor: Albert Larriba
Del 5 al 19 de juliol
PS5 · Grup A
Dimecres, de 18.30 a 19 h
Del 6 al 20 de juliol
PS6 · Grup B
Dijous, de 18.30 a 19 h
Preu: gratuït · 3 sessions

G.A.C.

Professor: Albert Larriba
Del 5 al 26 de setembre
PS7 · Grup A
Dimarts, de 18.30 a 19 h
Del 6 al 27 de setembre
PS8 · Grup B
Dimecres, de 18.30 a 19 h
Preu: gratuït · 4 sessions

Fit training (per a majors de 18 anys)

Professor: Albert Larriba
Del 5 al 19 de juliol
PS9 · Grup A
Dimecres, de 19 a 20 h
Del 6 al 20 de juliol
PS10 · Grup B
Dijous, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 3 sessions

Fit Training (per a majors de 18 anys)

Professor: Albert Larriba
Del 5 al 26 de setembre
PS11 · Grup A
Dimarts, de 19 a 20 h
Del 6 al 27 de setembre
PS12 · Grup B
Dimecres, de 19 a 20 h
Del 7 al 28 de setembre
PS13 · Grup C
Dijous, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 4 sessions

Open Training (per a majors de 18 anys)

Professor: Albert Larriba
Del 4 al 25 de juliol
PS14 · Grup A
Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
Preu: gratuït · 4 sessions

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

loga en família

Professora: Julieta Rozen
Del 3 al 17 de juliol
PF1 · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 9 € · 3 sessions

MONOGRÀFICS

Fem una làmpara de lava

Professora: Laura Rascher
PT8 · Dijous 20 de juliol, de 17 a 18 h
Preu: gratuït

Juga a videojocs amb un comandament d'aigua!

Professora: Laura Rascher
PT1 · Dimecres 20 de setembre, de 17 a 18 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



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

SERVEI D'ESPORT

ESPAI OBERT DE CONSULTES ESPORTIVES

Cal demanar cita prèvia.

Més informació:

699 50 42 20

casallesplanes@santcugat.cat

AULES OBERTES

Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

PECO1 · Dilluns i dimecres, d'11 a 14 h i dissabtes, de 10 a 14 h

Capoeira

PECO2 · Dilluns, de 19 a 20.30 h

Sevillanes

PECO3 · Dimarts, de 19 a 20.30 h

Batucada

PECO4 · Diumenges, a les 11 h

GRUPS D'AUTOGESTIÓ

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

PECO6 · Cada dijous a les 19 h

Recollida de brossa comunitària al sotabosc de Les Planes

PECO7 · Sortides mensuals

Grup de criança

PECO8 · Dilluns, dimecres i dijous, de 16.30 a 18.30 h

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

Farmacíola d'estiu

Sortida etnobotànica i elaboració de remeis

A càrrec d'Arrels Voladores

ECO1 · Dilluns 26 de juny, de 18 a 20 h

"Tot-is-tiu, tot-is-tiu!" (...que diu la mallerenga carbonera)

Taller de cants d'ocell

A càrrec de Pere Alzina i Bilbeny

ECO2 · Divendres 7 de juliol, de 17 a 20 h

Fem el nostre xampú sòlid

A càrrec de Carol Arroyo, del projecte

@re_bro_tar

ECO3 · Dijous 13 de juliol, de 18 a 20.30 h

Introducció al feltre

A càrrec de Valeria Elfman

ECO4 · Dimecres 27 de setembre, de 18 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: <http://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. Tampoc es reservaran places per a propers trimestres.
- 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.
- 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 UNIÓ

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

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturastc

