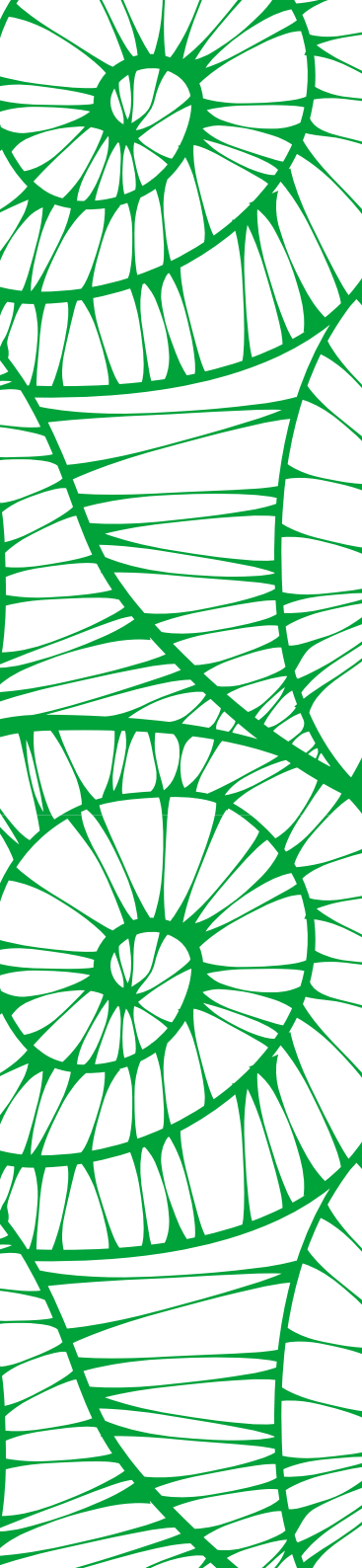




JULIOL — SETEMBRE 2025
INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 4 DE JUNY A LES 10 H

CURSOS I TALLERS



AJUNTAMENT DE
SantCugat

Cultura

**JULIOL****CONEIXEMENT*****Travel & english***

Professor: Don Murray

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 30 € · 3 sessions

Conversa en anglès. Iniciació

Professor: Don Murray

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

Filosofia per temps remoguts: monogràfic d'estiu

Professor: Xavi López

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 36 € · 3 sessions

Astrologia per a la vida: monogràfic d'estiu

Professor: Xavi López

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 36 € · 3 sessions

NOVES TECNOLOGIES***Fotografia les teves vacances***

Professor: Artur Ribera

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 18 a 20 h

Preu: 27 € · 3 sessions

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

Professora: Ariadna Peral @madefloryou

Dijous 3 de juliol, de 18 a 20 h

Preu: 14 € + 15 € material

Art floral: centre de taula d'estiu amb flor fresca

Professora: Ariadna Peral @madefloryou

Dijous 10 de juliol, de 18 a 20 h

Preu: 14 € + 15 € material

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL***Pilates***

Professora: Itziar Fenollar

De l'1 al 15 de juliol

Grup A

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

De l'1 al 15 de juliol

Grup B

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

De l'1 al 15 de juliol

Grup C

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 2 al 16 de juliol

Grup D

Dimecres, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 2 al 16 de juliol

Grup E

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 2 al 16 de juliol

Grup F

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

Grup G

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 30 de juny al 14 de juliol

Grup A

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 22 € · 3 sessions

De l'1 al 15 de juliol

Grup B

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

Grup C

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

SETEMBRE**BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL*****Feldenkrais***

Professora: Itziar Fenollar

Del 8 al 22 de setembre

Grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 8 al 22 de setembre

Grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 9 al 23 de setembre

Grup C

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 22 € · 3 sessions

Del 18 al 25 de setembre

Grup D

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 15 € · 2 sessions

Del 18 al 25 de setembre

Grup E

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 2 sessions

Taller de Feldenkrais***Una postura estable i dinàmica***

Professora: Itziar Fenollar

Dissabte 20 de setembre, de 10 a 12.30 h

Preu: 18 €



Pilates

Professora: Itziar Fenollar

Del 8 al 22 de setembre

Grup A

Dilluns, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 9 al 23 de setembre

Grup B

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 9 al 23 de setembre

Grup C

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 9 al 23 de setembre

Grup D

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

Grup E

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

Grup F

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 10 al 24 de setembre

Grup G

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Del 18 al 25 de setembre

Grup H

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 13 € · 2 sessions

Del 18 al 25 de setembre

Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 13 € · 2 sessions

JULIOL

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Txi Kung

Professora: Marta Fernández

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 3 sessions

Mindfulness i gestió emocional.

Preparant vacances

Professora: Anna Coderch

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 19 a 20.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

Els límits. Tips útils a l'hora de posar-ne i rebre'ls

Professora: Anna Coderch

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 23 € · 3 sessions

Respira la vida

Professora: Núria Rodríguez

Del 8 al 15 de juliol

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 10 € · 2 sessions

L'art de meditar

Professora: Núria Rodríguez

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

loga

Professora: Núria Rodríguez

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres, de 20.30 a 21.45 h

Preu: 19 € · 3 sessions

loga per a tothom

Professora: Núria Rodríguez

Del 3 al 17 de juliol

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

Re-connectant la veu

Professora: Núria Rodríguez

Del 3 al 17 de juliol

Dijous, de 20.30 a 21.30 h

Preu: 15 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 17 a 17.45 h

Preu: 15 € · 3 sessions

Fit pilates

Professora: Maialen Nabarro

De l'1 al 15 de juliol

Grup A

Dimarts, de 15 a 16 h

Grup B

Dimarts, de 18 a 19 h

Grup C

Dimarts, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 20 € · 3 sessions



Cuidem l'esquena

Professora: Maialen Nabarro
Del 3 al 17 de juliol
Dijous, de 10 a 11 h
Preu: 18 € · 3 sessions

EXPRESSIÓ

Bachata

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 20 € · 3 sessions

Prova la salsa cubana

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 19 a 20 h
Preu: 20 € · 3 sessions

Salsa cubana. Manteniment

Professor: Silvio Leroy Pérez Azcuy
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 20 € · 3 sessions

SETEMBRE

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Respira la vida

Professora: Núria Rodríguez
Del 9 al 23 de setembre
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 15 € · 3 sessions

L'art de meditar

Professora: Núria Rodríguez
Del 10 al 24 de setembre
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 15 € · 3 sessions

loga

Professora: Núria Rodríguez
Del 10 al 24 de setembre
Dimecres, de 20.30 a 21.45 h
Preu: 19 € · 3 sessions

loga per a tothom

Professora: Núria Rodríguez
Del 18 al 25 de setembre
Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 10 € · 2 sessions

Re-connectant la veu

Professora: Núria Rodríguez
Del 18 al 25 de setembre
Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 10 € · 2 sessions

JULIOL

EXPRESSIÓ

Solo Jazz. Iniciació

Professora: Andrea Avilés / Marina Ares
Del 30 de juny al 16 de juliol
Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 44 € · 6 sessions

Followers. Intermedi

Professora: Andrea Avilés / Marina Ares
Del 30 de juny al 16 de juliol
Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h
Preu: 44 € · 6 sessions

Iniciació al Lindy hop

Professores: Andrea Avilés i Marina Ares
Del 30 de juny al 16 de juliol
Dilluns i dimecres, de 20 a 22 h
Preu: 80 € per persona · 6 sessions

Fonamentals del Lindy: sugar push i swing out (repàs de tècnica i variacions)

Professores: Andrea Avilés i Cristina Casanovas
Dimarts 1 de juliol, de 19 a 21.30 h
Preu: 17 € per persona

Zumba

Professora: Carla Bustamante
Del 3 al 17 de juliol
Grup A
Dijous, de 19 a 20 h
Grup B
Dijous, de 20 a 21 h
Preu: 20 € · 3 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
De l'1 al 15 de juliol
Nivell 0 (gent que no ha ballat mai)
Dimarts, de 19 a 20 h
Iniciació (algunes nocions)
Dimarts, de 20 a 21 h
Preu: 17 € · 3 sessions
Del 3 al 17 de juliol
Intermedi
Dijous, de 19 a 20 h
Preu: 17 € · 3 sessions

Dansa africana

Professora: Irene Buesa
Del 3 al 17 de juliol
Dijous, de 20 a 21.30 h
Preu: 27 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha loga

Professora: Rachel Belaustegi
De l'1 al 15 de juliol
Grup A
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Del 3 al 17 de juliol
Grup B
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 15 € · 3 sessions
Professora: Iona Conesa
Del 3 al 17 de juliol
Grup C
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Del 4 al 18 de juliol
Grup D
Divendres, de 14.30 a 15.30 h
Preu: 15 € · 3 sessions



Kundalini loga

Professora: Rachel Belaustegi
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 20.30 a 22 h
Preu: 23 € · 3 sessions

Hipopressius + Pilates

Professora: Maialen Nabarro
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 20 € · 3 sessions

Marxa nòrdica

Professor: Sergi Solivella
Del 30 de juny al 14 de juliol
Dilluns, de 18.45 a 20.45 h
Preu: 30 € · 3 sessions

RECURSOS

Patronatge i confecció. Iniciació

Professor: Toni Golerons
Del 3 al 17 de juliol
Dijous, de 16 a 18 h
Preu: 24 € · 3 sessions

Patronatge i confecció

Professor: Toni Golerons
Del 3 al 17 de juliol
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 24 € · 3 sessions

Taller de costura. Matí

Professora: Mireia Sacristán
Del 7 al 9 de juliol
Dilluns, dimarts i dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 41 € · 3 sessions

Taller de costura. Tarda

Professora: Mireia Sacristán
Del 7 al 9 de juliol
Dilluns, dimarts i dimecres, de 18 a 21 h
Preu: 41 € · 3 sessions

SETEMBRE

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha loga

Professores: Iona Conesa (grup A, C i E) i Rachel Belaustegi (grup B i D)
Del 9 al 23 de setembre
Grup A
Dimarts, de 9.30 a 10.30 h
Grup B
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 15 € · 3 sessions
Del 18 al 25 de setembre
Grup C
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Grup D
Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 10 € · 2 sessions
Del 19 al 26 de setembre
Grup E
Divendres, de 14.30 a 15.30 h
Preu: 10 € · 2 sessions

Kundalini loga

Professora: Rachel Belaustegi
Del 10 al 24 de setembre
Dimecres, de 20.30 a 22 h
Preu: 23 € · 3 sessions

CUINA DE MERCAT

Receptes estiuencques (curs complet)

Professor: Jean Claude Aranega
@jeanclaudeac
De l'1 al 15 de juliol
Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 59 € + 33 € material · 3 sessions

Possibilitat d'inscriure's per sessions individuals:

Cuina de mercat - Salmorejos, pipirranas i cremes fredes
1 de juliol
Preu: 20 € + 13 € material

Cuina de mercat - Hortalisses farcides per a menjar fredes
8 de juliol
Preu: 20 € + 13 € material

Cuina de mercat - Ous, truites i quiches. Receptes fredes d'estiu
15 de juliol
Preu: 20 € + 13 € material

Maridatge a 4 mans: la riesling alemanya a taula

Professors: Manel Guirado @manelguirado i Marc Terrida @handsoffwines
Dimecres 2 de juliol, de 19 a 21.30 h
Preu: 26 € + 20 € material

Cuina japonesa d'estiu

Professora: Laura Stagno
@laurastagnoilustra
Dijous 3 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina per a convidats. Receptes d'estiu

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
Divendres 4 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

L'arros guanyador: tècnica, trucs i secrets dels arrossos secs

Professor: Felip Tura @daddixef
Dissabte 5 de juliol, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 16 € material

Els hereus de sol naixent: la cuina nikkei a Llatinoamèrica

Professora: Karin Requena @rekarin
Dilluns 7 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 16 € material



Maridatges d'estiu amb cervesa

Professors: Albert Grau i Pepe Vidal
@barbocamoll
Dimecres 9 de juliol, de 19 a 21.30 h
Preu: 26 € + 18 € material

Foc, brases i BBQ: especial peixos i mariscos

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dijous 10 de juliol, de 19 a 22.30 h
Preu: 26 € + 10 € material (patrocinat per Tast de Mar Valldoreix)

Sopes fredes delicatessen: fàcils, refrescants i delicioses per passar la calor de l'estiu!

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
Divendres 11 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Els plats més frescos de la cuina catalana tradicional

Professor: Felip Tura @daddixef
Dissabte 12 de juliol, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Ceviches, sashimis i tiraditos

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dilluns 14 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

El marisc és per a l'estiu: plats de fusió per als dies de més calor

Professora: Karin Requena @rekarin
Dimecres 16 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 16 € material

Street food del món.

Receptes fresques

A càrrec de l'Associació Manjaretti
@manjaretti
Dijous 17 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Lasanyes fredes per a l'estiu

Professor: Josep Vidal @josepvidalxef
Divendres 18 de juliol, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Tomàquets, albergínies, pebrots i carbassons: receptes saboroses amb hortalisses d'estiu

Professor: Felip Tura @daddixef
Dissabte 19 de juliol, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Guitarra melòdica

A càrrec d'Oriol Saltor
Del 7 al 21 de juliol
Dilluns, de 20.30 a 22 h
Preu: 46€ · 3 sessions

Exploració vocal

A càrrec de Bruna Marin
Del 2 al 23 de juliol
Dimarts, d'11.30 a 13 h
Preu: 72 € · 4 sessions

Ukelele

A càrrec de Jaume Saltor
7, 9, 14 i 16 de juliol
Dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 72 € · 4 sessions

Percussió africana

A càrrec de Mamadou Fatou Lamine Sene
(Associació Na Lando)
2 i 9 de juliol
Dimecres, de 20.30 a 22 h
Preu: 25 € · 2 sessions

TriBuc de clàssics del Rock 3

A càrrec de Toni Català
1, 8, 15 i 22 de juliol
Dimarts, de 21 a 22.30 h
Preu: 72 € · 4 sessions



CERÀMICA

Curs d'esmalts

Professora: Sandra Rubio

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns 30 de juny, de 17 a 21 h

Dilluns 7 de juliol, de 17 a 20 h

Dijous 10 de juliol, de 17 a 20 h

Dilluns 14 de juliol, de 17 a 19 h

Preu: 72 € + 35 € de material* · 4 sessions

Curs de gyotakus

Professora: Sandra Rubio

2 i 3 de juliol

Grup A

Dimecres i dijous, de 10 a 13 h

Grup B

Dimecres i dijous, de 18 a 21 h

Preu: 54 € + 22 € de material* · 2 sessions

Iniciació al torn

Professora: Vero Díaz

Grup A

Del 7 al 10 de juliol

De dilluns a dijous, de 10 a 13 h

Preu: 84 € + 15 € de material* · 4 sessions

Professora: Iona Palau

Grup B

Del 7 al 9 de juliol

De dilluns a dimecres, de 17:30 a 20:30 h

Preu: 63 € + 13 € de material* · 3 sessions

Curs de torn. Nivell intermig

Professora: Vero Díaz

Del 14 al 17 de juliol

Grup A

De dilluns a dijous, de 10 a 13 h

Grup B

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

Preu: 84 € + 15 € de material* · 4 sessions

Pintem amb òxid sobre rajoles

Professores: Monica Kopatschek i

Ana López Serrano

De l'1 al 3 de juliol

De dimarts a dijous, de 10:30 a 12:30 h

Preu: 82 € + 20 € de material · 3 sessions

DIBUIX I PINTURA

Dibuixo fatal!

Professores: Monica Kopatschek i

Ana López Serrano

Del 15 al 17 de juliol

De dimarts a dijous, de 10:30 a 12:30 h

Preu: 70 € + 10 € de material · 3 sessions

GRAVAT

Linogravat. Primers passos al món del gravat

Professora: Anna Bustins

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 18 a 20:30 h

Preu: 68 € + 15 € de material · 3 sessions

Cianotipia. Fotografia amb llum solar

Professora: Anna Bustins

Del 3 al 17 de juliol

Dijous, de 18 a 20:30 h

Preu: 68 € + 12 € de material · 3 sessions

ART TÈXTIL

Intensiu de tapis

Professora: Luna Muñoz

Grup A

Del 30 de juny al 2 de juliol

De dilluns a dimecres, de 10 a 14 h

Grup B

Del 7 al 9 de juliol

De dilluns a dimecres, de 10 a 14 h

Grup C

Del 14 al 16 de juliol

De dilluns a dimecres, de 10 a 14 h

Preu: 84 € + 10 € de material · 3 sessions

Monogràfic d'artesanía tèxtil. Teixir rivets amb pinta rígida

Professora: Joana Garganté

3 i 4 de juliol

Dijous, de 17 a 20 h i divendres, de 10 a 13 h

Preu: 49 € + 8 € de material · 2 sessions

Color natural. Laboratori d'experimentació amb tints i estampats naturals

Professora: Ina Olavarria

Del 8 al 16 de juliol

Dimarts i dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 84 € + 10 € de material · 4 sessions

Sento, llavors estampo. Creació d'una segona pell tèxtil.

Professora: Solange Dalannais

De l'1 al 3 de juliol

De dimarts a dijous, de 17 a 20 h

Preu: 63 € + 18 € de material · 3 sessions



CONEIXEMENTS

Refranys de Sant Cugat

Professora: Ainoa Soler
Del 3 al 17 de juliol
Dijous, d'11 a 12 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Conversa en anglès

Professora: Noemí Cañete
Del 2 al 16 de juliol
Nivell Intermedi
Dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Nivell Iniciació
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 18 € · 3 sessions

EXPRESSIÓ

Dansa i expressió

Professora: Patricia Bedós
Del 4 al 18 de juliol
Divendres, de 10 a 11.15 h
Preu: 23 € · 3 sessions

Fotografia de viatges

Professor: Sergi Oriola
Del 4 al 18 de juliol
Divendres, de 10.30 a 12.30 h
Preu: 36 € · 3 sessions

Autocorrecció per a narrativa

Professor: Josep Amorós
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 10.30 a 12 h
Preu: 27 € · 3 sessions

Ballet per a adults

Professora: Montse Pallàs
Del 1 al 15 de juliol
Intermedi A
Dimarts, de 18 a 19.30 h
Preu: 27 € · 3 sessions
Del 2 al 16 de juliol
Iniciació Nivell 1
Dimecres, de 19.15 a 20.45 h
Preu: 27 € · 3 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 4 al 18 de juliol
Nivell Mitjà
Divendres, de 17.15 a 18.15 h
Nivell Avançat
Divendres, de 18.15 a 19.15 h
Nivell Iniciació
Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela
Del 30 de juny al 14 de juliol
Grup A
Dilluns, de 17 a 18 h
Grup B
Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 18 € · 3 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)

Professora: Elsa Correia
Del 30 de juny al 18 de juliol
Horari a convenir
Preu: 50 € · 3 sessions

RECURSOS

Restauració de mobles - Tarda

Professora: Silvia Martínez
Del 30 de juny al 14 de juliol
Grup E
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h
Grup F
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 30 € + 3 € material · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Feldenkrais

Professora: Ainoa Soler
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Txikung

Professora: Verònica Llorens
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, de 10 a 11 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens
Del 2 al 16 de juliol
Dimecres, d'11 a 12 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
Del 30 de juny al 14 de juliol
Grup A
Dilluns, de 12.15 a 13.15 h
Grup B
Dilluns, de 19 a 20 h

Grup C

Dilluns, de 20 a 21 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Del 3 al 17 de juliol

Grup D

Dijous, de 10.15 a 11.15 h

Grup E

Dijous, de 18.15 a 19.15 h

Grup F

Dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 30 de juny al 14 de juliol
Grup A
Dilluns, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 18 € · 3 sessions
Del 1 al 15 de juliol
Grup B
Dimarts, de 12 a 13 h
Preu: 18 € · 3 sessions

Hatha loga

Professora: Cecília Méndez
Del 30 de juny al 14 de juliol
Grup A
Dilluns, de 10 a 11.15 h
Preu: 23 € · 3 sessions
Grup B
Dilluns, de 17.50 a 18.50 h
Preu: 18 € · 3 sessions
Del 2 al 16 de juliol
Grup C
Dimecres, de 17.45 a 19 h
Preu: 23 € · 3 sessions



FAMILIAR

Grup de criança (0 a 2 anys)

Professora: Anna Noell
 Del 3 al 17 de juliol
 Dijous, de 10 a 11.30 h
 Preu: 27 € · 3 sessions

Dansa en família (a partir de 4 anys)

Professora: Ainoa Soler
 Del 2 al 16 de juliol
 Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
 Preu: 18 € (1 adult + 1 infant) · 3 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia
 Del 4 al 18 de juliol
 Divendres, de 10.30 a 11.30 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

ONLINE

Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Alexandre Gràcia
 Del 2 al 16 de juliol
 Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

MONOGRÀFICS

Quadern de viatge il·lustrat

A càrrec de Sol Arguindegui
 De l'1 al 8 de juliol
 Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 24 € · 2 sessions

Cosir a màquina: fem un necesser o una bossa

A càrrec de Judith Guré
 Del 2 al 16 de juliol
 Dimecres, de 18 a 20 h
 Preu: 36 € + 5 € material · 3 sessions

Collage tèxtil: creant un missatge a través del tapís

A càrrec de Joana Calsamiglia
 Del 3 al 17 de juliol
 Dijous, de 17 a 20 h
 Preu: 90 € · 3 sessions

Fusteria: fem un clauer i un punt de llibre

Infants a partir de 6 anys (de 6 a 11 acompanyats per un adult)

A càrrec d'Iraia Mir
 Dimarts 15 de juliol, de 10.30 a 12.30 h
 Preu: 38 € · 1 sessió

ESPAI FAMILIAR

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

Dimarts, de 15 a 17 h
 Divendres, de 17 a 20 h
 Dissabte, de 10 a 13 h
 Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

MILLOR QUE NOU, REPARAT!

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

Dijous de 15.30 a 18.30 h
 Tèxtil 3 i 17 de juliol
 Aparells 10 i 24 de juliol
 Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.



ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Dansa en família

Professora: Ainoa Soler
 Del 30 de juny al 14 de juliol
 Dilluns, de 16.45 a 17.45 h
 Preu: 18 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Chi Kung

Professora: Isidora Urrutia
 Del 2 al 16 de juliol
 Dimecres, de 19.30 a 20.30 h
 Preu: 15 € · 3 sessions

Pilates*

Professora: Laura Jardí
 De l'1 al 15 de juliol
 Grup C
 Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
 Preu: 15 € · 3 sessions
 Grup A
 Del 2 al 16 de juliol
 Dimecres, de 17.15 a 18.45 h
 Preu: 23 € · 3 sessions

Grup B
 Del 3 al 17 de juliol
 Dijous, de 19 a 20 h
 Preu: 15 € · 3 sessions

Meditació i mindfulness

Professora: Laura Jardí
 De l'1 al 15 de juliol
 Dimarts de 18.30 a 19.30 h
 Preu: 15 € · 3 sessions

CONEIXEMENT

Artistes santcugatencs

Professora: Ainoa Soler
 Del 30 de juny al 14 de juliol
 Dilluns, de 18 a 19.30 h
 Preu: 27 € · 3 sessions

EXPRESSIÓ

Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina García
 8 i 15 de juliol
 Dimarts, de 17.45 a 19.15 h
 Preu: 18 € · 2 sessions

Tango (iniciat-intermedi)

Professora: Amaia Zugadi
 30 de juny i 14 de juliol
 Dilluns, de 19 a 21 h
 Preu: 24 € per persona · 2 sessions

PreJam

A càrrec de l'associació El Hilo Rojo
 Divendres 4 de juliol, de 17.30 a 18.30 h
 Preu: 7 € · 1 sessió

Iniciació al tango

A càrrec de Yves Bourguet
 Divendres 11 de juliol, de 17.30 a 18.30 h
 Divendres 18 de juliol, de 17.30 a 18.30 h
 Preu: 7 € · 1 sessió

FORMACIÓ MUSICAL

Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch
 De l'1 al 15 de juliol
 Dimarts. Horari a convenir. 3 sessions
 45 min./set.: 57 €



Piano

Professora: Gemma López

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

Professor: Nicolás Ravanal

Del 3 al 17 de juliol

Dijous. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

Baix

Professor: Modest Pelfort

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

Saxo

Professor: Modest Pelfort

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

Trompeta

Professor: Modest Pelfort

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres. Horari a convenir · 3 sessions
45 min./set.: 57 €

INFÀNCIA

Dances del món (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina Garcia

Del 3 al 17 de juliol

Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 18 € · 3 sessions

AULES OBERTES

Trobades obertes a tothom

Jams Contact Improvisació

A càrrec de El Hilo Rojo

Trobada 1

Divendres 4 de juliol, de 18.30 a 21.30 h

Preu: gratuït · Cal inscripció prèvia

"Milongas" – Trobades de tango

A càrrec de Yves Bourguet

Trobada 1

Divendres 11 de juliol, de 18.30 a 21.30 h

Trobada 2

Divendres 18 de juliol, de 18.30 a 21.30 h

Preu: gratuït · Cal inscripció prèvia

ESPAI FAMILIAR

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

Dilluns, dimecres i divendres de 16 a 18 h.

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.

Més informació a

93.583.81.43

casinolafloresta@santcugat.cat

EXPRESSIÓ

Dansa contemporània, essència en moviment

Professora: Joana Torelló

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 19 a 21 h

Preu: 18 € · 3 sessions

Balls de saló. Nivell avançat

Professor: Josep Vilaplana

Del 2 al 16 de juliol

Dimecres, de 20.15 a 21.15 h

Preu: 18 € · 3 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Ioga Hatha

Professora: Julieta Rozen

Del 30 de juny al 14 de juliol

Grup A

Dilluns, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Del 4 al 18 de juliol

Grup B

Divendres, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Del 30 juny al 14 de juliol

Grup C

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Mindfulness

Professora: Julieta Rozen

Del 30 de juny al 14 de juliol

Dilluns, de 19.35 a 20.35 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Chi kung

Professora: Isidora Urrutia

De l'1 al 15 de juliol

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 9 € · 3 sessions

Iogamas

Ioga dinàmic, consciència corporal i meditació

Professora: Lorena Candia

Del 3 al 17 de juliol

Dijous, de 19.45 a 21 h

Preu: 11,5 € · 3 sessions

Ioga per a gent gran

Professora: Julieta Rozen

Del 4 al 18 de juliol

Divendres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 9 € · 3 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Mateo Vescovi

De l'1 al 15 de juliol

Grup A

Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Professor: Ignasi Ramírez

Del 2 al 16 de juliol

Grup B

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: gratuït · 3 sessions



G.A.C.

Per a majors de 18 anys

Professor: Mateo Vescovi

De l'1 al 15 de juliol

Grup A

Dimarts, de 18.30 a 19 h

Professor: Ignasi Ramírez

Del 2 al 16 de juliol

Grup B

Dimecres, de 18.30 a 19 h

Preu: gratuït · 3 sessions

Activitat Física

Per a majors de 18 anys

Professor: Mateo Vescovi

De l'1 al 15 de juliol

Grup A

Dimarts, de 19 a 20 h

Professor: Ignasi Ramírez

Del 2 al 16 de juliol

Grup B

Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 3 sessions

MONOGRÀFICS A L'ESPai ECO

Taller de ceràmica floral

A càrrec de Rebeca González

Dimecres 9 de juliol, de 17 a 20 h

Fem postres i plats amb fruites

Cuina i alimentació

A càrrec de Programa "Millor que nou" de l'AMB

Dimecres 16 de juliol, de 18 a 19.30 h

Activitats gratuïtes amb places limitades

Important: un cop t'has inscrit a una activitat, has d'anar al carret i confirmar l'operació. Comprova que has rebut un e-mail de confirmació automàtic de reserva de la teva plaça.

Si no s'acaba el procés d'inscripció correctament, no s'assegura la plaça a l'activitat.

AULES I GRUPS AUTOGESTIONATS

Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

Dilluns i dimecres, d'11 a 14 h

Dissabtes, de 10 a 14 h

Espai de criança

Dilluns i dimecres, de 15 a 18.45 h

Dimarts i dijous, de 10 a 14 h

Espai lliure i multidisciplinari d'art i creativitat

Dimarts, d'11 a 13 h

Sevillanes

Dimarts, de 19 a 20.30 h

ECO - FAMILIA

Divendres, de 17 a 19.30 h

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

Dijous, a les 19 h

Aules i grups autogestionats

Espais dirigits de manera voluntària per un o més veïns/es i oberts gratuïtament a tothom del barri qui vulgui formar-ne part.

Inscripcions ONLINE Les Planes [AQUÍ](#)

TASTET DE CURSOS!

Vols provar alguns dels tallers que fem als centres culturals?

Portes obertes de l'1 al 5 de setembre

Inscripció prèvia i més informació a partir del 30 de juliol a CENTRES CULTURALS.SANTCUGAT.CAT



INSCRIPCIONS ONLINE

FUNCIONAMENT

Per formalitzar la matrícula als cursos dels Centres Culturals, cal que els usuaris i usuàries es registrin al lloc web: 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 ni es realitzarà cap canvi de curs, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.
- En cas de força major, 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 o no realitzades per problemes de calendari. Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.
- 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 

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

CENTRE GRAU- GARRIGA D'ART TÈXIL CONTEMPORANI

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

CENTRESCULTURALS.SANTCUGAT.CAT



#culturasc

