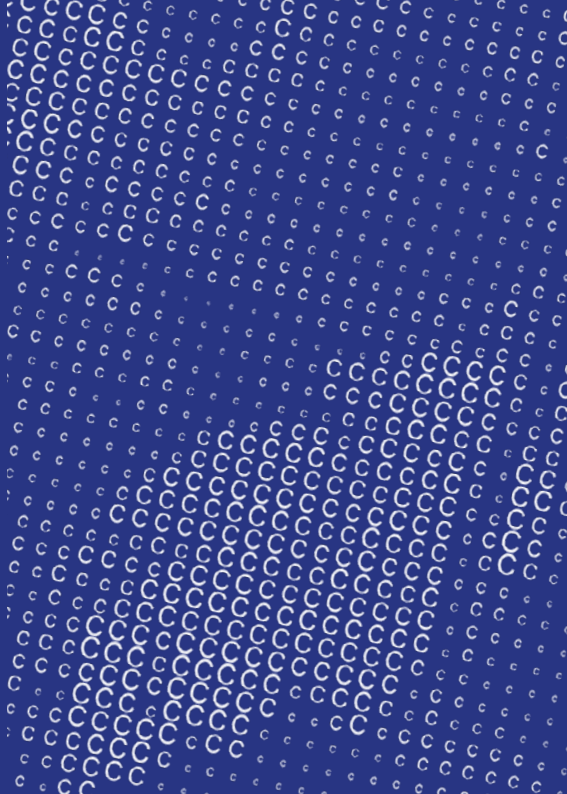




CENTRES
CULTURALS
DE SANT CUGAT
15 ANYS



Cursos i tallers

Octubre — Desembre 2025

Inscripcions a partir
del 10 de setembre a les 10 h



AJUNTAMENT DE
SantCugat

**Vine a celebrar amb nosaltres la
Festa dels 15 anys
dels Centres Culturals**

**Divendres 26 de setembre
De 17 a 22 h
Jardins del Monestir**

**PÍCNIC MUSICAL
MOSTRA DE CURSOS
TALLERS D'ART
ACTIVITATS FAMILIARS
SHOWCOOKING
I BONA TECA!**

**15
anys.
De
prop.**



**CENTRES
CULTURALS
DE SANT CUGAT
15 ANYS**

CONEXIEMENT

Conversa en francès (nivell mitjà-alt)

Professora: Catherine Gascó
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Grup A
Dimarts, de 18.30 a 20 h
Grup B
Dimarts, de 20 a 21.30 h
Preu: 70 € · 10 sessions

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Elementary
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 50 € · 10 sessions
Intermediate
Dijous, de 18 a 19.30 h
Advanced
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Aprèn a gestionar les teves emocions a través del teatre

Professora: Maria Vancells
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Dimarts, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Camins de seda

Professora: Mònica Vila
De l'1 al 29 d'octubre
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 39 € · 4 sessions

Aprèn a parlar en públic

Professora: Maria Vancells
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 98 € · 10 sessions

Teatre inclusiu: un teatre ple de diversitat i accessible per a tothom

Professora: Maria Vancells
Del 3 d'octubre al 5 de desembre
Divendres, de 17 a 18.30 h
Preu: 105 € · 10 sessions

Història de França: de la fi de la II Guerra Mundial a la presidència Macron (1945-2017/25)

Professor: Daniel Roig Sanz
Del 6 al 27 d'octubre
Dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 52 € · 4 sessions

Com entrenar l'hemisferi dret per tenir una vida més plena

Professor: Xavi López
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Dilluns, de 19 a 21 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Les formes de vida en la filosofia antiga

Professor: Xavi López
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Dimarts, de 19 a 21 h
Preu: 100 € · 10 sessions

Esriptura creativa

Professor: Josep Amorós
Del 16 d'octubre al 13 de novembre
Dijous, de 10.30 a 12 h
Preu: 34 € · 5 sessions

Millora la teva imatge i trajectòria professional amb LinkedIn

Professora: Núria Valero
Del 3 de novembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 18.30 a 20 h
Preu: 47 € · 5 sessions

Mapes: mons reals i imaginaris

En ocasió dels 700 anys de Cresques Abraham i 650 anys de l'Atlas català
Professora: Mònica Vila
Del 5 al 19 de novembre
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 30 € · 3 sessions

Xerrada: els efectes de la neurociència, en contemplar la bellesa

Professora: Anna Coderch
Dijous 27 de novembre, de 19 a 20 h
Preu: gratuït

EXPRESSIÓ

Fotografia digital. Nivell 2: sortides fotogràfiques

Professor: Artur Ribera
Del 6 d'octubre al 24 de novembre
Dilluns, de 17 a 19 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Fotografia digital. Iniciació

Professor: Artur Ribera
Del 8 d'octubre al 26 de novembre
Dimecres, de 19 a 21 h
Preu: 81 € · 8 sessions + 1 sortida

Lindy Hop. Nivell 5

Professors: Clara Rosell i Federico Von Wernich
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Dimecres, de 19 a 20 h
Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Lindy Hop. Intermedi avançat 1

Professors: Clara Rosell i Federico Von Wernich
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Dimecres, de 20 a 21 h
Preu: 72 € per persona · 10 sessions

RECURSOS

Ganxet

Professora: Elisenda Sitjà
Del 2 al 30 d'octubre
Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 60 € · 5 sessions

Mitja

Professora: Elisenda Sitjà
Del 6 de novembre al 4 de desembre
Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 60 € · 5 sessions

Art floral

Professora: Ariadna Guillamón
@madefloryou
Mini carbasses florals
Dijous 23 d'octubre, de 18 a 20 h
Corona de nadal
Dijous 20 de novembre, de 18 a 20 h
Ram nadalenc
Dijous 4 de desembre, de 18 a 20 h
Preu: 19 € + 15 € material/sessió

Casa Cultura

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Informàtica. Iniciació

Professora: Marisol Rovira

Del 29 de setembre a
l'1 de desembre

Dilluns, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 90 € · 10 sessions

Excel. Nivell 1

Professora: Marisol Rovira

De l'1 al 29 d'octubre

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 2

Professora: Marisol Rovira

Del 5 de novembre al 3 de desembre

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 45 € · 5 sessions

Excel. Nivell 3

Professora: Marisol Rovira

Del 3 de novembre a l'1 de desembre

Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 45 € · 5 sessions

Ens movem pel món digital

A càrrec del Programa Més digital de la
Generalitat de Catalunya

Del 7 d'octubre al 25 de novembre

Dimarts, de 9.30 a 11.30 h

Preu: gratuït € · 8 sessions

Ens endinsem en el món digital

A càrrec del Programa Més digital de la
Generalitat de Catalunya

Del 7 d'octubre al 25 de novembre

Dimarts, d'11.30 a 13.30 h

Preu: gratuït € · 8 sessions

Treu suc a la IA!

Professor: Carles Mayol

Dilluns 20 d'octubre, de 19 a 21 h

Preu: 17 €

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Eines per aconseguir equilibri i serenitat tot i les circumstàncies

Professora: Liliana Patricia Aguayo

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dilluns, de 19 a 21 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Intel·ligència emocional

Professora: Liliana Patricia Aguayo

De l'1 d'octubre al 3 de desembre

Dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 100 € · 10 sessions

Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Del 29 de setembre al 15 de desembre

Grup A

Dilluns, de 18 a 19 h

Grup B

Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 88 € · 11 sessions

Del 30 de setembre al 16 de desembre

Grup C

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 96 € · 12 sessions

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

Grup D

Dijous, de 10 a 11 h

Grup E

Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 96 € · 12 sessions

Pilates !

Professora: Itziar Fenollar

Del 29 de setembre al 15 de desembre

Grup A

Dilluns, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 77 € · 11 sessions

Del 30 de setembre al 16 de desembre

Grup B

Dimarts, de 9 a 10 h

Preu: 84 € · 12 sessions

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Grup C

Dimecres, de 9.15 a 10.15 h

Preu: 84 € · 12 sessions

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

Grup D

Dijous, de 9 a 10 h

Preu: 84 € · 12 sessions

Del 30 de setembre al 16 de desembre

Grup E

Dimarts, de 18.30 a 19.30 h

Grup F

Dimarts, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 84 € · 12 sessions

De l'1 d'octubre al 17 de desembre

Grup G

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Grup H

Dimecres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 84 € · 12 sessions

Del 2 d'octubre al 18 de desembre

Grup I

Dijous, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 84 € · 12 sessions

Taller de Feldenkrais

Professora: Itziar Fenollar

Reduint la tensió a les espatlles

Dissabte 18 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Lumbars confortables

Dissabte 8 de novembre, de 10 a 12.30 h

Una visió nítida i oberta

Dissabte 22 de novembre, de 10 a 12.30 h

L'elegància del teu moviment

Dissabte 13 de desembre, de 10 a 12.30 h

Preu: 20 €/sessió

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 3 d'octubre al 5 de desembre

Divendres, de 18 a 20 h

Cost per sessió: 3 € de material

10 sessions



La inscripció als cursos de Pilates serà per sorteig.

Els i les alumnes interessades en els cursos de Pilates es podran preinscriure del 10 al 15 de setembre a centresculturals.santcugat.cat

Important per fer la preinscripció: *anar al curs escollit - Afegir al carret - Veure/ anar al carret - Confirmar.* I heu de rebre un correu conforme esteu inscrits a la llista d'espera del sorteig.

El sorteig es realitzarà públicament el 16 de setembre a les 11 h a la Casa de Cultura.

CONEIXEMENT

Conversations in english

Professora: Linda Charlesworth
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Elementary
Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 50 € · 10 sessions
Advanced
Dilluns, de 18 a 19.30 h
Intermediate
Dilluns, de 19.30 a 21 h
Preu: 75 € · 10 sessions

BENESTAR I

CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness i gestió emocional

Professora: Anna Coderch
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Grup matí
Dilluns, de 9.30 a 11 h
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Grup tarda
Dimarts, de 18.30 a 20 h
Preu: 75 € · 10 sessions

Tai Txi

Professora: Marta Fernández
Del 29 de setembre al 15 de desembre
Dilluns, de 19 a 20 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Dansa feminitat activa

Professora: Mar Vidal
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Respiració conscient: el camí del benestar

Professora: Núria Rodriguez
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 55 € · 11 sessions

L'art de meditar

Professora: Núria Rodriguez
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 55 € · 11 sessions

loga

Professora: Núria Rodriguez
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 20.45 a 22 h
Preu: 69 € · 11 sessions

loga per a tothom

Professora: Núria Rodriguez
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 55 € · 11 sessions

Re-connectant la veu

Professora: Núria Rodriguez
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 55 € · 11 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

Professora: Maialen Nabarro
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 17 a 17.45 h
Preu: 69 € · 11 sessions

Fit Pilates

Professora: Maialen Nabarro
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Grup A
Dilluns, de 18 a 19 h
Grup B
Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 73 € · 10 sessions
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup C
Dimarts, de 15 a 16 h
Grup D
Dimarts, de 18 a 19 h
Preu: 80 € · 11 sessions

Cuidem l'esquena

Professora: Cristina Salvany
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 12.15 a 13.15 h
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup B
Dijous, de 12.15 a 13.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions

EXPRESSIÓ

Salsa cubana

Professor: Rhaclí Molina
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Iniciació
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
Intermedi
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Avançat
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 72 € · 11 sessions

Lindy Hop. Iniciació

Inscripció individual i sense rol
Professors: Konstantina Banou i Oriol Parareda
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Lindy Hop. Nivell 4

Professors: Konstantina Banou i Oriol Parareda
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Dijous, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Teatre en gran: descobreix la màgia del teatre en la millor etapa de la vida!

Professora: Maria Vancells
Del 3 d'octubre al 5 de desembre
Divendres, de 12 a 13.30 h
Preu: 87 € · 10 sessions

EXPRESSIÓ

Lindy Hop (ball swing)

Professors: Roser Ros i Martí Gasol
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Intermedi 4

Dilluns, de 18 a 19 h

Intermedi avançat 3

Dilluns, de 19 a 20 h

Intermedi 1. Grup A

Dilluns, de 20 a 21 h

Avançat

Dilluns, de 21 a 22 h

Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Professors: Andrea Avilés i Sergio Rojas

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Intermedi avançat 2

Dilluns, de 19 a 20 h

Iniciació. Grup A

Inscripció individual i sense rol

Dilluns, de 20 a 21 h

Nivell 4

Dilluns, de 21 a 22 h

Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Professors: Anna Serra i Melvin Silvero

Del 3 d'octubre al 12 de desembre

Intermedi 3

Divendres, de 19 a 20 h

Intermedi 1. Grup B

Divendres, de 20 a 21 h

Iniciació. Grup B

Inscripció individual i sense rol

Divendres, de 21 a 22 h

Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Balboa

Professors: Laura Zorrilla i Marc Andreu

Del 30 de setembre al 2 de desembre

Multinivell

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Blues

Professors: Sandra Fuentes i

Jordi Figueras

Del 1 d'octubre al 3 de desembre

Intermedi

Dimecres, de 20 a 21 h

Iniciació

Inscripció individual i sense rol

Dimecres, de 21 a 22 h

Preu: 72 € per persona · 10 sessions

Dansa africana

Professora: Irene Buesa

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre

Dijous, de 20 a 21.30 h

Preu: 99 € · 11 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre

Grup A

Dijous, de 20 a 21 h

Grup B

Dijous, de 21 a 22 h

Preu: 66 € · 11 sessions

Country. Iniciació 0

Professora: Àngels Lalinde

Del 30 de setembre al 9 de desembre

Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 60 € · 11 sessions

Country. Nivell 1

Professora: Àngels Lalinde

Del 30 de setembre al 9 de desembre

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 60 € · 11 sessions

Country. Nivell Mig

Professora: Àngels Lalinde

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 60 € · 11 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Meditació

Professora: Anna Coderch

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

Divendres, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 55 € · 11 sessions

Kundalini loga

Professor: Àlex Yeste

Del 1 d'octubre al 10 de desembre

Dimecres, de 20.30 a 22 h

Preu: 74 € · 11 sessions

Hatha loga

Professors: Iona Conesa (grups A, D i F) i

Rachel Belaustegi (grups B i E) i

Àlex Yeste (grup C)

Del 30 de setembre al 9 de desembre

Grup A

Dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 55 € · 11 sessions

Grup B

Dimarts, de 17 a 18.15 h

Preu: 69 € · 11 sessions

Del 1 d'octubre al 10 de desembre

Grup C

Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 55 € · 11 sessions

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre

Grup D

Dijous, de 9.30 a 10.30 h

Preu: 55 € · 11 sessions

Grup E

Dijous, de 17 a 18.15 h

Preu: 69 € · 11 sessions

Del 3 d'octubre al 19 de desembre

Grup F

Divendres, de 14.30 a 15.30 h

Preu: 55 € · 11 sessions

loga per a embarassades

Professora: Neus Seguí

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

Dimarts, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 66 € · 10 sessions

Fit pilates

Professora: Maialen Nabarro

Del 1 d'octubre al 10 de desembre

Dimecres, de 15 a 16 h

Preu: 80 € · 11 sessions

Pilates + Hipopressius

Professora: Maialen Nabarro

Del 1 d'octubre al 10 de desembre

Grup A

Dimecres, de 17 a 18 h

Grup B

Dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 80 € · 11 sessions

Gimnàstica postpart amb nadons

Professora: Maialen Nabarro

Del 7 d'octubre al 4 de novembre

Dilluns, d'11 a 12 h

Preu: 50 € · 5 sessions

Activitat física suau

Professora: Cristina Salvany

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre

Dimarts, de 10.45 a 11.45 h

Preu: 50 € · 11 sessions

Marxa nòrdica

Professor: Sergi Solivelles

Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Dilluns, de 18.45 a 20.45 h

Preu: 110 € · 10 sessions

RECURSOS

Iniciació al patronatge

Professor: Toni Golerons
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Tarda
Dijous, de 16 a 18 h
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Matí
Divendres, d'11.30 a 13.30 h
Preu: 88 € · 11 sessions

Patronatge i confecció a la carta

Professor: Toni Golerons
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Tarda
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Matí
Divendres, de 9.30 a 11.30 h
Preu: 88 € · 11 sessions

Taller de costura

Professora: Mireia Sacristán
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Matí
Dimecres, de 10 a 12 h
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Tarda
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 99 € · 11 sessions

Aprenem a cosir a màquina

Professora: Mireia Sacristán
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 99 € · 11 sessions

INFÀNCIA

Música en família

Professora: Anna Roig Dolz, de Creixendo
Dissabte 11 d'octubre, 8 i 22 de novembre,
13 de desembre
Mou la música 1 (12 a 23 mesos):
de 10 a 11 h
Mou la música 2 (24 a 36 mesos):
d'11 a 12 h
Creix la música (3 a 5 anys):
de 12 a 13 h
Preu: 34 € per infant · 4 sessions

CUINA DE MERCAT

Cuina de mercat (octubre)

Professor: Jean Claude Aranega
@jeanclaudeac
Del 30 de setembre al 28 d'octubre
Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 84 € + 55 € material · 5 sessions

Cuina del peix amb Tast de Mar

Professor: Manel Guirado **@manelguirado**
Dimecres 8 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 10 € material
(10 € patrocinats per Tast de Mar)

Salmó. El peix més versàtil

Professor: Josep Vidal **@josepvidalxf**
Divendres 17 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

La cistella ecològica de tardor: idees de cuina per al dia a dia

Professora: Francesca dos Santos
@cuinasaludablecesca
Dijous 23 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 7 € material (7 € patrocinats
per l'Ortiga)

La cuina del bolet

Professor: Felip Tura **@daddixef**
Dissabte 25 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina de mercat (novembre)

Professor: Jean Claude Aranega
@jeanclaudeac
Del 4 de novembre al 2 de desembre
Dimarts, de 19 a 22 h
Preu: 84 € + 55 € material · 5 sessions

Moniatos, carbasses i castanyes: les reines de la tardor

Professora: Francesca dos Santos
@cuinasaludablecesca
Dijous 13 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 12 € material

Plats clàssics amb bou i vedella: ossobucco, fricandó i boeuf bourguignon

Professor: Manel Guirado **@manelguirado**
Dilluns 17 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

Cuina de tardor

Professor: Josep Vidal **@josepvidalxf**
Divendres 21 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Pollastres, pulardes i capons: els reis del galliner

Professor: Manel Guirado **@manelguirado**
Dilluns 1 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

PASTISSERIA I REBOSTERIA

Iniciació als pans de massa mare

Professora: Mònica de la Asunción
@bonsfocs
Dissabte 18 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 23 € + 10 € material

Pans italians

Professora: Mònica de la Asunción
@bonsfocs
Dissabte 25 d'octubre, de 17.30 a 21.30h
Preu: 29 € + 10 € material

Pans de petit format: cardamom buns i rolls de pesto

Professora: Mònica de la Asunción
@bonsfocs
Dissabte 29 de novembre, de 10.30 a
13.30 h
Preu: 23 € + 12 € material

Pans nadalencs: stollen i tortell d'anís

Professora: Mònica de la Asunción
@bonsfocs
Dissabte 13 de desembre, de 18 a 21.30 h
Preu: 26 € + 12 € material

Aula gastronòmica

CUINA TEMÀTICA

Plats de cullera

Professor: Felip Tura [@daddixef](#)
Dijous 2 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina per a mandrosos

Professor: Josep Vidal [@josepvidalxf](#)
Divendres 3 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Umami: tècniques i productes per a potencial el 5è sabor

Professora: Karin Requena [@rekarin](#)
Divendres 10 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 16 € material

Arrossos de tardor

Professor: Felip Tura [@daddixef](#)
Dissabte 11 d'octubre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Risos & risottos de tardor

Professora: Alessandra Manetti [@manjaretti](#)
Dilluns 3 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

Cuina gourmet

Professor: Mario Adame [@marioadamexperiencias](#)
Dijous 6 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Canelons i croquetes: clàssics de l'aprofitament

Professor: Felip Tura [@daddixef](#)
Dissabte 15 de novembre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Comfort food: receptes casolanes que reconforten

Professora: Karin Requena [@rekarin](#)
Dijous 20 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 15 € material

Foc, brases i BBQ de tardor

Professor: Manel Guirado [@manelguirado](#)
Dissabte 22 de novembre, de 10 a 13.30 h
Preu: 26 € + 18 € material

Cuina per a convidats

Professor: Josep Vidal [@josepvidalxf](#)
Divendres 28 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Postres saludables per al Nadal

Professora: Francesca dos Santos [@cuinasaludablecesca](#)
Dijous 4 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

Cremes i sopes de festa

Professor: Josep Vidal [@josepvidalxf](#)
Divendres 12 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

Operació Nadal: aprèn a fer l'escudella i el rostit perfectes

Professor: Felip Tura [@daddixef](#)
Dissabte 13 de desembre, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Entrants de festa per a preparar amb antelació

Professor: Josep Vidal [@josepvidalxf](#)
Divendres 19 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

ENS MENGEM EL MÓN

Sushi

Professor: Manel Guirado [@manelguirado](#)
Dilluns 13 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

Masala: les barreges d'espècies a l'Índia

Professor: Claudio Masala [@dj_masala_travelcook](#)
Dimecres 15 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

Les diferents versions del curri japonès

Professora: Laura Stagno [@laurastagnoilustra](#)
Dijous 16 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Els secrets del ramen

Professor: Manel Guirado [@manelguirado](#)
Dilluns 27 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

Curri Thai

Professor: Josep Vidal [@josepvidalxf](#)
Divendres 7 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 14 € material

La cuina llatinoamericana arreu del món

Professora: Karin Requena [@rekarin](#)
Divendres 14 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 16 € material

Els meze i la gastronomia del Llevant mediterrani

Professor: Claudio Masala [@dj_masala_travelcook](#)
Dimecres 19 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

El gust de Mèxic: mole vermell i pozole blanc

Professor: Mario Adame [@marioadamexperiencias](#)
Dissabte 22 de novembre, de 18.30 a 21.30 h
Preu: 20 € + 15 € material

Cuina siciliana

Professora: Alessandra Manetti [@manjaretti](#)
Dilluns 24 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

Un viatge pels mercats de Singapur

Professor: Claudio Masala [@dj_masala_travelcook](#)
Dimecres 3 de desembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 13 € material

TALLERS OH!FICINA JOVE

Arrossos de muntanya

A càrrec d'alumnes Escola d'Hosteleria de Sant Cugat
Dissabte 4 d'octubre, d'11 a 13.30 h
Preu: gratuït

Cuina de tardor

A càrrec d'alumnes Escola d'Hosteleria de Sant Cugat
Divendres 24 d'octubre, de 18.30 a 21 h
Preu: gratuït

Els bolets

A càrrec d'alumnes Escola d'Hosteleria de Sant Cugat
Dissabte 8 de novembre, d'11 a 13.30 h
Preu: gratuït

Activitats dins del catàleg **Va per tu**
Inscripcions a [oficinajove.santcugat.cat](#)

Aula gastronòmica

VINS, CERVESES I MARIDATGES

Ràpida iniciació al tast de vins

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dimecres 1 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 18 € material

Cuina i maridatge: tacos i margaritas

Professor: Mario Adame
@marioadamexperiencias
Dissabte 4 d'octubre, de 18.30 a 21.30h
Preu: 20 € + 17 € material

Maridatge de formatges amb vins del sud

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
Dijous 9 d'octubre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Vins de la Península Ibèrica: els vins blancs de la DOC Rioja

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dimecres 22 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 13 € + 20 € material

Maridatge a 4 mans: plats i vins per a la Castanyada

Professors: Felip Tura @daddixef i
Manel Guirado @manelguirado
Dijous 30 d'octubre, de 19 a 21.30 h
Preu: 26 € + 20 € material

Maridatge a 4 mans amb Orto Vins

Professors: Joan Asens @ortovins i
Manel Guirado @manelguirado
Dimecres 5 de novembre, de 19 a 21.30 h
Preu: 26 € + 20 € material

Maridatge a 4 mans: cuina, música i vi

Professors: Manel Guirado @manelguirado i
Patricia de Golferichs @undiaunvi
Dimecres 12 de novembre, de 19 a 21.30 h
Preu: 26 € + 20 € material

Els vins de França: Côtes du Rhône sud

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dimecres 26 de novembre, 19.30 a 21.30 h
Preu: 13 € + 25 € material

Maridatge de formatges i vins escumosos

Professor: Kike Ojanguren @DotzeGraus
Dijous 27 de novembre, de 19 a 22 h
Preu: 20 € + 17 € material

Tast d'ostres maridat (amb Tast de Mar Valldoreix)*

Professor: Manel Guirado @manelguirado
Dimecres 10 de desembre, de 19 a 21.30 h
Preu: 20 € + 15 € material (15 € patrocinats per Tast de Mar)

*Aquest taller es realitza a la botiga Tast de Mar Valldoreix

TALLERS FAMILIARS

Taller familiar: panellets per al Halloween i la Castanyada!

Professora: Clara Alsina @clericookies
Dissabte 18 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 7 € material

Taller familiar: sushi!

Professora: Clara Alsina @clericookies
Dissabte 8 de novembre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 10 € material

Taller familiar: menú de Nadal en família!

Professora: Clara Alsina @clericookies
Dissabte 29 de novembre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 17 € + 7 € material

La Pua-Oficina Musical

Inscripcions a AQUÍ

Percussió africana

A càrrec de Mamadou Fatou Lamine Sene (Associació Na Lando)
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 147 € · 10 sessions + concert fi de trimestre 13 de desembre

Exploració vocal

A càrrec de Bruna Marin
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Dijous de 18 a 19.30 h
Preu: 135 € · 10 sessions

Ritme circular

A càrrec de Viola Melega
Dissabte 25 d'octubre, de 12 a 14 h
Preu: 20 € · 1 sessió

TRIBUCS

TriBuc de clàssics del Rock 3 *

A càrrec de Toni Català
Del 30 de setembre al 2 de desembre
Dimarts, de 21 a 22.30 h
Preu: 147 € · 10 sessions + concert fi de trimestre 13 de desembre

TriBuc de clàssics del Rock 2 *

A càrrec de Jaume Saltor
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 147 € · 10 sessions + concert fi de trimestre 13 de desembre

TriBuc de clàssics del Blues *

A càrrec de Sergi Carós
De l'1 d'octubre al 3 de desembre
Dimecres, de 21 a 22.30 h
Preu: 147 € · 10 sessions + concert fi de trimestre 13 de desembre

TriBuc de clàssics del Rock 1 *

A càrrec de Sergi Carós
Del 2 d'octubre al 4 de desembre
Dijous, de 20.30 a 22 h
Preu: 147 € · 10 sessions + concert fi de trimestre 13 de desembre

DIBUIX I PINTURA

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Marc Badia
Del 13 d'octubre al 22 de desembre
Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 152 € · 10 sessions

Introducció a l'aquarel·la

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano
Del 29 de setembre al 15 de desembre
Grup A
Dilluns, de 18 a 20 h
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup B
Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 179 € · 10 sessions

Sumi-E. Pintura i estètica japonesa

Professora: Anna M. Llagostera
Del 6 d'octubre al 10 de novembre
Dilluns, de 17 a 19 h
Preu: 80 € + 25 € material · 6 sessions

Color i composició

Professor: Marc Badia
Del 14 d'octubre al 16 de desembre
Dimarts, de 10 a 13 h
Preu: 152 € · 10 sessions

Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés

Professor: Rafel G. Bianchi
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 152 € · 10 sessions

Dibuix i color

Professor: Miquel Angel Benejam
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 151 € · 11 sessions

Dibuix i pintura experimental

Professora: Martina Manyà
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 17 a 20 h
Preu: 167 € · 11 sessions

Taller de flors a l'aquarel·la

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano
Del 8 al 22 d'octubre
Dimecres, de 18 a 20 h
Preu: 69 € + 7 € material · 3 sessions

Bestiari marí en aquarel·la

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano
Del 5 al 19 de novembre
Dimecres, de 18 a 20 h
Preu: 69 € + 7 € material · 3 sessions

Retrats a l'aquarel·la

Professores: Monica Kopatschek i Ana López Serrano
Del 26 de novembre al 10 de desembre
Dimecres, de 18 a 20 h
Preu: 69 € + 7 € material · 3 sessions

Llenguatge entre l'aigua i el paper

Professor: Oscar Sanchis
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup A
Dijous, de 10 a 13 h
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Grup B
Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 167 € · 11 sessions

Natura i procediments artístics

Professora: Montse Màrmol
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 150 € + 20 € material · 10 sessions

TALLERS EN COL·LABORACIÓ AMB L'OFICINA JOVE

Gratuïts i adreçats a joves de 17 a 25 anys.

Transforma un objecte, llueix la teva joia

Professora: Carla Tejedor
Del 23 d'octubre al 20 de novembre
Dijous, de 17.30 a 20.30 h · 5 sessions

Brodant històries

Professor: David González
Del 27 de novembre al 18 de desembre
Dijous, de 17.30 a 19.30 h · 4 sessions

Activitats dins del catàleg **Va per tu**
Inscripcions a oficinajove.santcugat.cat

ESCULTURA

Escultura

Professor: Pere Borrat
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup A
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 152 € + 10 € material* · 11 sessions
Del 3 d'octubre al 19 de desembre
Grup B

Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 139 € + 10 € material* · 10 sessions

CERÀMICA

Iniciació a la ceràmica !

Professora: Sandra Rubio
Del 30 de setembre al 16 de desembre
Dimarts, de 18 a 21 h
Preu: 167 € + 32 € material* · 11 sessions

Ceràmica

Professora: Sandra Rubio
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 10 a 13 h
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B
Dimecres, de 10 a 13 h
Grup C
Dimecres, de 17 a 20 h
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup D
Dijous, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 167 € + 32 € material* · 11 sessions

Curs d'iniciació al torn !

Professora: Vero Díaz
Del 29 de setembre al 15 de desembre
Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 231 € + 25 € material* · 11 sessions

Curs de torn. Avançat !

Professora: Vero Díaz
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 16.30 a 19.30 h



La inscripció als cursos de Ceràmica marcats serà per sorteig.

Els i les alumnes interessades en els cursos de Ceràmica es podran preinscriure del 10 al 15 de setembre a centresculturals.santcugat.cat

Important per fer la preinscripció: Anar al curs escollit - Afegir al carret - Veure/anar al carret - Confirmar. I heu de rebre un correu conforme esteu inscrits a la llista d'espera del sorteig. El sorteig es realitzarà públicament el 16 de setembre a les 11 h a la Casa de Cultura.

Casa Aymat

Preu: 231 € + 25 € material* · 11 sessions

Taller experimentació de linogravat i estampació en ceràmica

Professores: Sandra Rubio i Natalia Ros
Del 27 d'octubre a l'1 de desembre
Dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 85 € + 35 € material · 6 sessions

GRAVAT

Taller de gravat

Professora: Aina Ache
Del 7 d'octubre al 9 de desembre
Dimarts, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 182 € + 15 € material · 10 sessions

Taller de cianotípia: dissenya el teu calendari artesanal amb llum solar

Professora: Anna Bustins
Del 4 de novembre al 9 de desembre
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 108 € + 20 € material · 6 sessions

ART TÈXTIL

Tapís

Professora: Luna Muñoz
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 10 a 13 h
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Grup B
Divendres, de 10 a 13 h
Preu: 165 € + 15 € material · 11 sessions

Professora: Carla Mañosas
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup C
Dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 165 € + 15 € material · 11 sessions

Iniciació al tapís

Professora: Luna Muñoz
Del 2 d'octubre al 6 de novembre
Grup A
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 108 € + 10 € material · 6 sessions

Del 13 de novembre a l'11 de desembre
Grup B
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 90 € + 10 € material · 5 sessions

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 10 a 13 h
Preu: 165 € + 15 € material · 11 sessions

Joieria tèxtil. Avançat

Professora: Chiqui Martín
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Dilluns, de 10 a 13 h
Preu: 152 € + 20 € material · 10 sessions

Joieria tèxtil. Iniciació

Professora: Chiqui Martín
Del 8 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 10 a 13 h
Preu: 152 € + 20 € material · 10 sessions

Aquarel·la brodada sobre tela

Professora: Elizabeth Quito
Del 6 d'octubre al 15 de desembre
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 120 € · 10 sessions

Del tenyit a l'estampació amb tints naturals. Creació d'una segona pell tèxtil

Professora: Solange Dalannais
Del 2 d'octubre al 6 de novembre
Dijous, de 18 a 20.30 h

Preu: 105 € + 15 € material · 6 sessions

Taller de sargit visible

Professora: Penny (Back to Eco)
Dissabte 22 de novembre, de 10.30 a 13 h
Preu: 32 € + 5 € material

Monogràfic d'artesanía tèxtil. Teixir rivets amb pinta rígida

Professora: Joana Garganté
3 i 10 de desembre
Dimecres, de 17 a 20 h
Preu: 49 € + 8 € material · 2 sessions

ART I PENSAMENT

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

Professora: Gisella Tiberio
Del 30 de setembre al 16 de desembre
Dimarts, de 18 a 20 h
Preu: 132 € · 11 sessions

Aprèn italià a través de l'art: Linguarte. Nivell 6

Professora: Gisella Tiberio
Del 30 de setembre al 16 de desembre
Dimarts, d'11 a 13 h
Preu: 132 € · 11 sessions

ACTIVITATS DE LINGUARTE

Linguarte a ruota libera

Professora: Gisella Tiberio
De l'1 d'octubre al 17 de desembre
Dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 132 € · 11 sessions

Cineforum: papabile

Professora: Gisella Tiberio
Del 6 d'octubre a l'1 de desembre (cada quinze dies)
Dilluns, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 75 € · 5 sessions

Learn catalan through contemporary art!

Professora: Monica Kopatschek
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 10.30 a 12 h
Preu: 110 € · 11 sessions

CICLE DE MASTERCLASS: SOBRE ELS PROCESSOS CREATIUS

Sense cost addicional per als alumnes de Casa Aymat
Preu per a no alumnes: 12€ per masterclass

De la idea a la representació. Camins infinits per a la creació.

A càrrec de David González
Dissabte 22 de novembre, de 10 a 13 h

Estampació tèxtil a partir de linogravat

A càrrec de Pep Walls
Dissabte 13 de desembre, de 10 a 13 h

CONEXIEMENTS

Conversa en anglès

Professora: Noemí Cañete
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Nivell Iniciació
Dimecres, de 16.45 a 17.45 h
Nivell Alt
Dimecres, de 17.45 a 18.45 h
Nivell Intermedi
Dimecres, de 18.45 a 19.45 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Francès. Iniciació

Professora: Alexandra Cremona
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

EXPRESSIÓ

Aprèn a ballar

Professora: Ainoa Soler
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 18 a 19 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Dansa i expressió

Professora: Patricia Bedós
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 10 a 11.15 h
Preu: 83 € · 11 sessions

Fotografia creativa

Professor: Sergi Oriola
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 10.30 a 12.30 h
Preu: 132 € · 11 sessions

Dibuix i pintura

Professora: Sol Arguindégui
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 132 € · 11 sessions

Esriptura creativa

Professor: Josep Amorós
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 10.30 a 12 h
Preu: 99 € · 11 sessions

Zumba

Professora: Carla Bustamante
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Grup A
Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Grup B
Dilluns, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup C
Dimarts, de 19.30 a 20.30 h
Grup D
Dimarts, de 20.45 a 21.45 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Ballet per a adults

Professora: Montse Pallàs
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Intermedi A
Dimarts, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 99 € · 11 sessions
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Iniciació Nivell 1
Dimecres, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Iniciació Nivell 0/1
Dijous, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Country

Professora: Àngels Lalinde
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Nivell Mitjà
Divendres, de 17.15 a 18.15 h
Nivell Mitjà-Avançat
Divendres, de 18.15 a 19.15 h
Nivell Iniciació
Divendres, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Bollywood

Professora: Diana Aguirre
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 20.30 a 21.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Sevillanes

Professora: Alba Cayuela
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Nivell Iniciació
Dilluns, de 16 a 17 h
Nivell Avançat
Dilluns, de 17 a 18 h
Nivell Mitjà-Avançat
Dilluns, de 18 a 19 h
Preu: 60 € · 10 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Classes individuals de guitarra (30 minuts)

Professor: Paco López
Del 29 de setembre a l'11 de desembre

Classes individuals de piano (30 minuts)

Professora: Carme Mas
Del 30 de setembre a l'11 de desembre

Horari a convenir
Preu per dia i sessions:
Dilluns · 10 sessions
30 min/set.: 165 €
Dimarts, dimecres o dijous · 11 sessions
30 min/set.: 182 €

Taller de guitarra (1 hora, 2 alumnes)

Professor: Paco López
Del 30 de setembre a l'11 de desembre
Horari a convenir
Preu per dia i sessions
Dilluns · 10 sessions
1 h/setmana (2 alumnes): 165 € per alumne
Dimarts, dimecres o dijous · 11 sessions
1 h/setmana (2 alumnes): 182 € per alumne

Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts o 45 minuts)

Professora: Elsa Correia
Del 30 de setembre a l'11 de desembre
Horari a convenir
Preu per dia i sessions:
Dimarts o dijous · 11 sessions
30 min/set.: 182 €
45 min/set.: 273 €

RECURSOS

Cosir a màquina

Professora: Judith Guré
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Nivell intermedi
Dilluns, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 120 € · 10 sessions
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Nivell iniciació
Dimecres, de 17 a 19 h
Preu: 132 € · 11 sessions

Tapisseria

Professora: Alexandra Cremona
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 9 a 12 h
Preu: 150 € + 10 € material · 10 sessions

Restauració de mobles - Matí

Professora: Alexandra Cremona
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Grup A
Dilluns, de 12 a 14 h
Preu: 100 € + 10 € material · 10 sessions
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup B
Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
Preu: 110 € + 10 € material · 11 sessions
Grup C
Dimarts, d'11.30 a 14.30 h
Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup D
Dijous, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 165 € + 10 € material · 11 sessions

Casal de Mira-sol

Restauració de mobles - Tarda

Professora: Sílvia Martínez
Del 29 de setembre al 1^{er} de desembre
Grup E
Dilluns, de 16.30 a 18.30 h
Grup F
Dilluns, de 18.30 a 20.30 h
Preu: 100 € + 10 € material · 10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Feldenkrais

Professora: Ainoa Soler
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 16 a 17 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Txikung

Professora: Verònica Llorens
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 10 a 11 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Pilates correcció postural

Professora: Verònica Llorens
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup A
Dimecres, d'11 a 12 h
Grup B
Dimecres, de 12 a 13 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Pilates

Professora: Patricia Bedós
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
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: 60 € · 10 sessions

Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Grup D
Dijous, de 12.15 a 13.15 h
Grup E
Dijous, de 18.15 a 19.15 h
Grup F
Dijous, de 19.15 a 20.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Professor: Alexandre Gràcia
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Grup A
Dilluns, de 16.45 a 17.45 h
Preu: 60 € · 10 sessions
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup B
Dimarts, de 12 a 13 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Ioga

Professora: Catherine Rossier
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 9 a 10.15 h
Grup B
Dimarts, de 10.30 a 11.45 h
Preu: 83 € · 11 sessions

Hatha Ioga

Professora: Cecília Méndez
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Grup A
Dilluns, de 10 a 11.15 h
Preu: 75 € · 10 sessions
Grup B
Dilluns, de 17.50 a 18.50 h
Preu: 60 € · 10 sessions
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup C
Dimecres, de 17.45 a 19 h
Preu: 83 € · 11 sessions

INFÀNCIA

Dansa creativa (de 6 a 8 anys)

Professora: Ainoa Soler
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 17 a 18 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Skate (de 6 a 11 anys)

A càrrec d'Ungravity
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 17 a 18 h
Preu: 84 € · 11 sessions

Llengua russa (de 6 a 8 anys)

Professora: Yulia Ermolova
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 17.15 a 19.15 h
Preu: 132 € · 11 sessions

FAMILIAR

Cant prenatal

Professora: Anna Tomás - Escolta't
6 i 20 d'octubre – 3 i 17 de novembre
Dilluns, d'11.45 a 13.15 h
Preu: 66 € · 4 sessions

Grup de criança (de 0 a 2 anys)

Professora: Anna Noell
Del 9 d'octubre al 13 de novembre
Dijous, de 10 a 11.30 h
Preu: 54 € · 6 sessions

Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons

Professor: Alexandre Gràcia
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 10.30 a 11.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

ONLINE

Gimnàstica abdominal hipopressiva online

Professor: Alexandre Gràcia
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions

MONOGRÀFICS

Tast de vins catalans

A càrrec de Cristina Granado
Dijous 16 d'octubre, de 19 a 21 h
Preu: 26 € + 5 € material · 1 sessió

Remeieria tradicional amb plantes del nostre voltant

A càrrec de Nur Marín
Dijous 13 de novembre, de 17.30 a 20.30 h
Preu: 36 € + 4 € material · 1 sessió

Collage tèxtil: creant un missatge a través del tapís

A càrrec de Joana Calsamiglia
Del 27 de novembre a l'11 de desembre
Dijous, de 17 a 20 h
Preu: 90 € · 3 sessions

ESPAI FAMILIAR

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

Dimarts, de 15 a 17 h
Divendres, 12 a 14 h
Dissabte, de 10 a 13 h
Espai obert i gratuït

ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

Dansa en família (a partir de 4 anys)

Professora: Ainoa Soler
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 17 a 18 h
Preu: 60 € preu 1 adult + 1 infant
10 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Hatha loga 1

Professora: Fina Piqué
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Hatha loga 2

Professora: Fina Piqué
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 19.30 a 20.30 h
Preu: 60 € · 10 sessions

Pilates

Professora: Laura Jardí
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup C
Dimarts, de 19.45 a 20.45 h
Preu: 55 € · 11 sessions
Grup A
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 17.15 a 18.45 h
Preu: 83 € · 11 sessions
Grup B
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 19 a 20 h
Preu: 55 € · 11 sessions

Meditació i Mindfulness

Professora: Laura Jardí
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 55 € · 11 sessions

CONEIXEMENT

Eco living

Professora: Ainoa Soler
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 18.15 a 19.45 h
Preu: 90€ · 10 sessions

ART

Dibuix i Pintura

Professora Pati Baztan
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 18 a 20 h
Preu: 127 € · 11 sessions

EXPRESSIÓ

Dansa afrocaribenya

Professora: Carolina García
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 99 € · 11 sessions

Dansa africana

Professora: Núria Muñoz
(Associació Karamalà)
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 116 € amb música en directe · 11 sessions

Tango (iniciat-intermedi)

Professora: Amaia Zugadi
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 19.30 a 21 h
Preu: 99 € per persona · 11 sessions

Feldenkrais

Professora: Nair Frutos
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 19.30 a 21 h
Preu: 95 € · 11 sessions

PreJam

A càrrec de l'associació El hilo rojo,
mujeres creando
Divendres 10 d'octubre, de 17.30 a 18.30 h
Divendres 7 de novembre, de 17.30 a 18.30 h
Divendres 5 de desembre, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 21 € · 3 sessions

Iniciació al tango

A càrrec de Yves Bourguet
Divendres 3 d'octubre, de 17.30 a 18.30 h
Divendres 31 d'octubre, de 17.30 a 18.30 h
Divendres 21 de novembre, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 7 € · 1 sessió

FORMACIÓ MUSICAL

Bateria

Professor: Pol Sánchez
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns. Horari a convenir. 10 sessions
30 min./set.: 125 €
45 min./set.: 188 €
Professor: Jordi Marquès
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres. Horari a convenir. 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Guitarra acústica i elèctrica

Professor: Sergi Coch
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts. Horari a convenir. 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Piano

Professora: Gemma López
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts. Horari a convenir. 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Professor: Nicolás Ravanal
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous. Horari a convenir. 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Baix

Professor: Modest Pelfort
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres. Horari a convenir. 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Guitarra espanyola

Professor: Modest Pelfort
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Saxo

Professor: Modest Pelfort
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

Trompeta

Professor: Modest Pelfort
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres. Horari a convenir · 11 sessions
30 min./set.: 138 €
45 min./set.: 207 €

INFÀNCIA

Danses del món (a partir de 8 anys)

Professora: Carolina Garcia
Del 2 d'octubre al 11 de desembre
Dijous, de 17 a 18 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Combo de rock per a infants (de 7 a 9 anys)

Professor: Jordi Marquès
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 16.45 a 17.30 h
Preu: 83 € + 10 € material · 11 sessions

RECURSOS

Regala la teva autenticitat

Professor: Carlos Salgado
Del 2 d'octubre al 11 de desembre
Dijous, de 17.45 a 19.15 h
Preu: 99 € · 11 sessions

Perdre la por de parlar en públic

Professora: Judit Cruellas
Del 1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 18.15 a 19.15 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Escriptura creativa

Professora: Judit Cruellas
Del 1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 19.30 a 21 h
Preu: 99 € · 11 sessions

MONOGRÀFICS

Cants del món i percussió 1

Professora: Naiara Armendariz
Divendres 14 de novembre,
de 18.30 a 20.30 h
Preu: 15 € · 1 sessió

Cants del món i percussió 2

Professora: Naiara Armendariz
Divendres 28 de novembre,
de 18.30 a 20.30 h
Preu: 15 € · 1 sessió

AULES OBERTES

TROBADES OBERTES A TOTHOM

Jams contact improvisació

A càrrec de l'associació El hilo rojo,
mujeres creando
Trobada 1
Divendres 10 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Trobada 2
Divendres 7 de novembre, de 18.30 a
21.30 h
Trobada 3
Divendres 5 de desembre, de 18.30 a
21.30 h
Preu: gratuït · Cal inscripció prèvia.

“Milongas” – Trobades de tango

A càrrec de: Yves Bourguet
Trobada 1
Divendres 3 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Trobada 2
Divendres 31 d'octubre, de 18.30 a 21.30 h
Trobada 3
Divendres 21 de novembre, 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
centresculturals.santcugat.cat

EXPRESSIÓ

Dansa contemporània, essència en moviment

Professora: Joana Torelló
Del 1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 19 a 21 h
Preu: 66 € · 11 sessions

Balls de saló. Nivell avançat

Professor: Josep Vilaplana
Del 1 d'octubre al 10 de desembre
Dimecres, de 20.15 a 21.15 h
Preu: 41,5 € · 11 sessions

Teatre per a tothom

Professora: Lorena Candia
Del 2 d'octubre al 11 de desembre
Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Preu: 66 € · 11 sessions

FORMACIÓ MUSICAL

Teoria musical

Professor: Miquel Castanyer
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 37,5 € · 11 sessions

Classes grupals de guitarra

Professor: Miquel Castanyer
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 19.30 a 21 h
Preu: 56,5 € · 11 sessions
*Cal que l'alumne porti la seva guitarra

INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

Descobreix l'ordinador: ús pràctic i segur de les noves tecnologies

Professora: Pau Nadal
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 16.30 a 17.30 h
Preu: gratuït · 11 sessions

Domina el teu mòbil: eines i funcions per al dia a dia

Professora: Pau Nadal
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 11 sessions

Explica la teva història: taller audiovisual amb eines digitals

Professora: Pau Nadal
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 18.30 a 19.30 h
Preu: gratuït · 11 sessions

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

Ioga Hatha

Professora: Julieta Rozen
Del 29 de setembre al 1 de desembre
Grup A
Dilluns, de 17.30 a 18.30 h
Preu: 30 € · 10 sessions
Del 29 de setembre al 1 de desembre
Grup B
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Preu: 30 € · 10 sessions
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Grup C
Divendres, de 16.15 a 17.15 h
Preu: 33 € · 11 sessions

Casal les Planes

Cercle de dones

Professora: Julieta Rozen
Del 29 de setembre a l'1 de desembre
Dilluns, de 19.35 a 20.35 h
Preu: 30 € · 10 sessions

logamas loga dinàmic, consciència corporal i meditació

Professora: Lorena Candia
Del 2 d'octubre a l'11 de desembre
Dijous, de 19.45 a 21 h
Preu: 41,5 € · 11 sessions

loga per a gent gran

Professora: Julieta Rozen
Del 3 d'octubre al 12 de desembre
Divendres, de 17.15 a 18.15 h
Preu: 33 € · 11 sessions

Gimnàstica prepart, postpart i maternitat

Professora: Cristina Salvany
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Dimarts, de 16.15 a 17.15 h
Preu: 33€ · 11 sessions

ESPORT A LES PLANES

Gimnàstica per a gent gran

Professor: Mateo Vescovi
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Professor: Ignasi Ramírez
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B
Dimecres, de 17.30 a 18.30 h
Preu: gratuït · 11 sessions

G.A.C.

Per a majors de 18 anys
Professor: Mateo Vescovi
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 18.30 a 19 h
Professor: Ignasi Ramírez
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B
Dimecres, de 18.30 a 19 h
Preu: gratuït · 11 sessions

Activitat física*

Per a majors de 18 anys
Professor: Mateo Vescovi
Del 30 de setembre al 9 de desembre
Grup A
Dimarts, de 19 a 20 h
Professor: Ignasi Ramírez
De l'1 d'octubre al 10 de desembre
Grup B
Dimecres, de 19 a 20 h
Preu: gratuït · 11 sessions

MONOGRÀFICS

Tupper saludables

Professora: Núria Fernandez.
Noshture nutrició
Dimecres 8 d'octubre, de 18 a 19 h
Preu: 7,5 € per taller

Relaxa el teu sistema nerviós a través de la música

Professora: Anna Tomás-Escolta't
Dimecres 29 d'octubre, de 18.30 a 19.45 h
Preu: 15 € per taller

Taller de l'alimentació pel teu cervell

Professora: Núria Fernandez.
Noshture nutrició
Dimecres 19 de novembre, de 18 a 19 h
Preu: 7,5 € per taller

Programació espai eco tardor 2025

MONOGRÀFICS A L'ESPAI ECO

Concert Manu Om Inauguració "Espai sense estrès"

A càrrec de Manu Om
Divendres 3 d'octubre, a les 18 h

Hort urbà i cicles naturals. Aprèn sobre cures de plantes i la terra, connecta amb els cicles de la naturalesa

Sessió: 1/3
A càrrec de Luisa Cardenete de las Heras
Dissabte 18 d'octubre, de 10 a 13 h
Sessió: 2/3
A càrrec de Luisa Cardenete de las Heras
Dissabte 8 de novembre, de 10 a 13 h
Sessió: 3/3
A càrrec de Luisa Cardenete de las Heras
Dissabte 13 de desembre, de 10 a 13 h

Taller de ceràmica. Crea el teu esperit del bosc en ceràmica

A càrrec de Rebeca González d'Ático Rojo
Dimecres 22 d'octubre, de 17 a 20 h

Taller de ceràmica. Crea el teu arbre per il·luminar la taula de Nadal

A càrrec de Rebeca González d'Ático Rojo
Dimecres 5 de novembre, de 17 a 20 h

Plantes silvestres comestibles. Sortida etnobotànica i showcooking participatiu

A càrrec d'Arrels Voladores
Dimecres 12 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Contacontes. L'elefantet curiós

A càrrec d'Anna Tomás - Escolta't
Dimecres 17 de desembre, de 18 a 19 h

Activitats gratuïtes amb places limitades.

Important: un cop t'has inscrit 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.

Programació espai eco tardor 2025

AULES I GRUPS AUTOGESTIONATS

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

Restauració de mobles i creació amb palets reciclats

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

Espai de criança

Dilluns, dimecres de 15 a 18.45 i 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

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

Cada 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.

Més informació a: espaiperegrau@santcugat.cat

Truca'ns al +34 622 39 57 83

<http://espaiecosantcugat.cat/>

 [espaiecolesplanes](#)



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 CENTRESCULTURALS.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.

DESCOMPTES

El descompte s'aplicarà en el preu del curs, en cap cas s'aplicarà en el material (si el curs ho requereix):

- 20 % famílies nombroses
- 20 % famílies monoparentals
- 10 % targeta T-Jove de l'Ajuntament de Sant Cugat

Els descomptes no són acumulables i cal presentar l'acreditació de forma digital per correu electrònic.

Cal que us poseu en contacte amb el referent del Centre un cop formalitzada la inscripció.

XARXA DE CENTRES CULTURALS

CASA DE CULTURA

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

XALET NEGRE

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

CASAL TORREBLANCA

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

CASINO LA FLORESTA

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

CASAL LES PLANES

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

CASAL DE MIRA-SOL

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

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

@centresculturals / #DeProp

