

# Cursos i tallers

---

ONLINE ESTIU

Inscripcions a partir del 18 de maig a les 10 h

---

***#elscentresACASA***

***#AraEnllocComaCasa***



AJUNTAMENT DE  
**SantCugat**

Cultura

Des dels **Centres Culturals de Sant Cugat** us proposem l'oferta de **cursos i tallers online** d'aquest estiu, de l'1 de juny al 17 de juliol.

El catàleg de cursos s'adapta a la realitat que estem vivint i té com a objectiu seguir oferint la **mateixa línia de cursos** amb els mateixos professionals que hi ha darrere. D'aquesta manera l'equip de talleristes poden tenir l'oportunitat de no aturar la seva activitat i alhora l'alumnat pot seguir amb les classes des de casa seva.

Els i les talleristes oferiran mitjançant l'eina digital de la **videotrucada** les sessions **en directe**.

Aquest canal permetrà:

- Sessions en directe exclusives per als i les alumnes
- Sessions amb dates i hores concretes
- Seguiment personal dels i les alumnes
- Comunicació directa amb l'equip de talleristes

Es podrà completar la formació amb material que s'enviarà per correu o pels mitjans digitals dels quals disposi l'alumne/a.

Les inscripcions seguiran el procediment habitual mitjançant la **web dels centres culturals**, amb la diferència dels preus, que es reduiran ja que l'oferta és adaptada i no l'original. L'alumne/a, un cop inscrit, rebrà les **instruccions** per a poder fer la formació i tindrà sempre un interlocutor del centre de referència per a resoldre dubtes mitjançant **correu electrònic**.

***Podreu trobar el link directe del curs que us interessi clicant codi en aquest pdf interactiu***

D'aquesta manera podem seguir oferint la cultura a casa i col·laborem amb el col·lectiu d'autònoms i petites empreses que han vist aturada la seva activitat laboral.

**#elscentresACASA**

**#AraEnllocComaCasa**

## CASA DE CULTURA

### CONeixement

#### Parlem d'història de l'art

Professora: Laura Llanelli  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[CON01](#) · Dilluns, de 17.45 a 19.15 h  
Preu: 36 € · 6 sessions

#### Aprèn italià a través de l'art: Linguarte

Professora: Gisella Tiberio  
Del 26 de maig al 30 de juny  
[CON02](#) · Nivell 4 tarda  
Dimarts, de 18.30 a 20.30 h  
Del 29 de maig al 3 de juliol  
[CON03](#) · Nivell 4 matí  
Divendres, d'11 a 13 h  
Del 2 de juny al 7 de juliol  
[CON04](#) · Nivell 6 grup A  
Dimarts, d'11 a 13 h  
Del 4 de juny al 9 de juliol  
[CON05](#) · Nivell 6 grup B  
Dijous, d'11 a 13 h  
Preu: 41 € · 6 sessions

#### Sicilia mon amour (Linguarte)

Professora: Gisella Tiberio  
Del 3 de juny al 15 de juliol  
[CON06](#) · Dimecres, de 18 a 20 h  
Preu: 41 € · 6 sessions

#### Conversations in English

Professora: Linda Charlesworth  
Del 4 al 25 de juny  
[CON07](#) · Intermediate  
Dijous, de 18 a 19.30 h  
[CON08](#) · Upper intermediate / advanced  
Dijous, de 19.30 a 21 h  
Preu: 22 € · 4 sessions

#### Looking into popular British & American Series

Professora: Linda Charlesworth  
Del 2 al 23 de juny  
[CON09](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 22 € · 4 sessions

#### Taller de lectura. Kafka enamorat: un procés a Felice

Professor: Ricardo Baixeras  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[CON10](#) · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 27 € · 6 sessions

#### Viatge a la Divina Comèdia: L'infern de Dante

Professor: Francesco Luti  
Del 3 de juny al 15 de juliol  
[CON11](#) · Dimecres, de 12 a 14 h  
Preu: 45 € · 6 sessions

#### Saber qui som. La teràpia filosòfica

Professor: Xavier López  
Del 9 de juny al 14 de juliol  
[CON12](#) · Dimarts, de 19 a 20.30 h  
Preu: 34 € · 6 sessions

## INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

### *Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 1. Intensiu*

Professora: Maria Vancells

De l'1 al 5 de juny

[INF01](#) · De dilluns a divendres, de 10 a 12 h

Preu: 45 € · 5 sessions

### *Fes la teva pàgina web amb Wordpress. Nivell 2. Intensiu*

Professora: Maria Vancells

Del 8 al 12 de juny

[INF02](#) · De dilluns a divendres, de 10 a 12 h

Preu: 45 € · 5 sessions

### *Crea la teva botiga online: curs d'E-Commerce 1. Intensiu*

Professora: Maria Vancells

Del 15 al 19 de juny

[INF03](#) · De dilluns a divendres, de 10 a 12 h

Preu: 45 € · 5 sessions

### *Posicionament SEO. Nivell 1*

Professor: Toni López

Del 4 al 25 de juny

[INF04](#) · Dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 22 € · 4 sessions

### *Posicionament SEO. Nivell 2*

Professor: Toni López

Del 2 al 16 de juliol

[INF05](#) · Dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 17 € · 3 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### *Feldenkrais*

Professora: Itziar Fenollar

Del 2 de juny al 14 de juliol

[CRE01](#) · Grup Matí

Dimarts, de 10 a 11 h

[CRE02](#) · Grup Tarda

Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 32 € · 7 sessions

### *Pilates*

Professora: Itziar Fenollar

Del 3 de juny al 15 de juliol

[CRE03](#) · Grup A

Dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 27 € · 6 sessions

Del 4 de juny al 16 de juliol

[CRE04](#) · Grup B

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 32 € · 7 sessions

Del 3 de juny al 15 de juliol

[CRE05](#) · Grup C

Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 27 € · 6 sessions

Del 4 de juny al 16 de juliol

[CRE06](#) · Grup D

Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 32 € · 7 sessions

## XALET NEGRE

### BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

#### *Tai Txi i Txi Kung*

Professora: Marta Fernández  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[CRE01](#) · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 30 € · 6 sessions

#### *Mindfulness: transforma la teva vida*

Professora: Anna Coderch  
Del 3 de juny al 15 de juliol  
[CRE02](#) · Manteniment  
Dimecres, de 18 a 19 h  
[CRE03](#) · Introducció  
Dimecres, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 21 € · 6 sessions

### EXPRESSIONÓ

#### *Salsa cubana*

Professor: Raimond Lahera  
Del 4 de juny al 16 de juliol  
[EXP01](#) · Iniciació  
Dijous, de 18.30 a 19.30 h  
[EXP02](#) · Intermedi  
Dijous, de 19.30 a 20.30 h  
Preu: 32 € · 7 sessions

## CASAL TORREBLANCA

### EXPRESSIÓ

#### *Lindy hop (ball swing)*

Professors: Alba Casadellà i Jose M. Farfán (Mago)

De l'1 de juny al 13 de juliol

[EXP01](#) · Bàsic

Dilluns, de 18 a 19 h

[EXP02](#) · Intermedi

Dilluns, de 19 a 20 h

[EXP03](#) · Intermedi Avançat

Dilluns, de 20 a 21 h

Preu: 27 € · 6 sessions

Professora: Anna Bustins

Del 2 de juny al 14 de juliol

[EXP04](#) · Followers Bàsic

Dimarts, de 19 a 20 h

Professora: Roser Ros

Del 2 de juny al 14 de juliol

[EXP05](#) · Followers Intermedi

Dimarts, de 20 a 21 h

Preu: 32 € · 7 sessions

#### *Solo jazz*

Del 4 de juny al 16 de juliol

Professora: Anna Bustins

[EXP06](#) · Bàsic

Dijous, de 19 a 20 h

Professor: Javi Leal

Del 4 de juny al 16 de juliol

[EXP07](#) · Intermedi

Dijous, de 20 a 21 h

Preu: 32 € · 7 sessions

#### *Variacions favorites d'en Frankie Manning*

Professors: Alba Casadellà i

Jose M. Farfán (Mago)

Del 3 de juny a l'1 de juliol

[EXP08](#) · Dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 18 € · 4 sessions

#### *Jazz en el lindy*

Professors: Alba Casadellà i

Jose M. Farfán (Mago)

Del 3 de juny a l'1 de juliol

[EXP09](#) · Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 18 € · 4 sessions

#### *Intensiu de musicalitat*

Professor: Javi Leal

Del 18 al 25 de juny

[EXP10](#) · Dijous, de 19 a 20 h

Preu: 9 € · 2 sessions

#### *El solo jazz al cinema*

Professor: Javi Leal

Del 6 al 27 de juny

[EXP11](#) · Dissabtes, de 18 a 19 h

Preu: 18 € · 4 sessions

#### *Balla amb els grans músics del jazz*

Professor: Javi Leal

Del 27 de juny al 18 de juliol

[EXP12](#) · Dissabtes, d'11 a 12 h

Preu: 18 € · 4 sessions

#### *Claqué a casa*

Professora: Clara Martínez

Del 2 de juny al 14 de juliol

[EXP13](#) · Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 32 € · 7 sessions



---

## Dansa africana

---

A càrrec de l'associació Afro Alamuta  
(música en directe)

Del 2 de juny al 14 de juliol

[EXP14](#) · Nivell obert Grup A

Dimarts, de 20 a 21.15 h

Del 4 de juny al 16 de juliol

[EXP15](#) · Nivell obert Grup B

Dijous, de 19.30 a 20.45 h

Preu: 44 € · 7 sessions

---

## Zumba

---

Professora: Alba Calero

Del 2 de juny al 14 de juliol

[EXP16](#) · Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 25 € · 7 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

---

## Meditació

---

Professor: Àlex Yeste

Del 5 de juny al 17 de juliol

[CRE01](#) · Divendres, de 10 a 11 h

Preu: 27 € · 7 sessions

---

## Kundalini ioga

---

Professor: Àlex Yeste

Del 3 de juny al 15 de juliol

[CRE02](#) · Dimecres, de 20 a 21.30 h

Preu: 34 € · 6 sessions

---

## Hatha ioga

---

Professora: Anna Rafanell

Del 2 de juny al 14 de juliol

[CRE03](#) · Grup A

Dimarts, de 10 a 11.15 h

Professor: Àlex Yeste

Del 2 de juny al 14 de juliol

[CRE04](#) · Grup B

Dimarts, de 18 a 19.15 h

Professora: Anna Rafanell

Del 4 de juny al 16 de juliol

[CRE05](#) · Grup C

Dijous, de 10 a 11.15 h

Preu: 33 € · 7 sessions

---

## Gimnàstica abdominal hipopressiva. Manteniment

---

Professora: Maialen Nabarro

Del 2 de juny al 14 de juliol

[CRE06](#) · Dimarts, de 19.15 a 20 h

Preu: 27 € · 7 sessions

---

## Esquena saludable

---

Professora: Maialen Nabarro

Del 2 de juny al 14 de juliol

[CRE07](#) · Dimarts, de 18 a 19 h

Preu: 30 € · 7 sessions

## AULA GASTRONÒMICA

### CUINA CREATIVA I DE MERCAT

#### *Cuina mexicana amb estrella*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI01](#) · Dimecres 3 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Receptes vegetals amb molt Rock & roll*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI02](#) · Dimecres 17 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Els formatges a la cuina amb La Balda. Et portem el lot de formatges a casa*

Professor: Manel Guirado  
[CUI03](#) · Dijous 25 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 20 € de material (lot La Balda amb 2 formatges fermions, 1 Golany i 300 g de Baldat)

#### *Cuina de temporada amb estrella*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI04](#) · Dimecres 1 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Cuina asiàtica amb estrella*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI05](#) · Dimecres 8 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Poké bowls estiuencs*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI06](#) · Dimecres 15 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

### PA, PASTISSERIA I REBOSTERIA

#### *Els secrets del pa casolà amb massa mare*

Professors: Francesc Danés i Sue Chávez  
[CUI07](#) · Dimecres 10 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Fes la teva mousse de 3 xocolates*

Professor: David Hernández  
[CUI08](#) · Dimarts 16 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Pastisseria creativa: cassoletes de postres*

Professor: David Hernández  
[CUI09](#) · Dimarts 7 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

## ENS MENGEM EL MÓN

#### *Fet a mà. Gyozes, tortellis, coques i pancakes*

A càrrec de: Mitja Lliura (projecte dels  
restaurants Antic de la Plaça i La Rita)  
[CUI10](#) · Dilluns 15 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €

#### *Fermentats japonesos per a la cuina de cada dia amb Kenshō Sake. Et portem el lot de productes Kenshō a casa*

Professor: Manel Guirado  
[CUI11](#) · Dijous 18 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 20 € de material (lot amb  
amazake, miso, tamari y mirin de Kenshō  
Sake)

#### *Shojin Ryori: Cuina de temples japonesos*

Professora: Camila Loew  
[CUI12](#) · Dimarts 30 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 €



## MARIDATGES

---

### *Cuina i maridatge amb Orto Vins. Et portem els vins a casa*

---

Professor: Manel Guirado

[CUI13](#) · Dijous 4 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 25 € de material (lot 3 vins Orto)

---

### *Tast de formatges d'autor i sidres. Et portem els formatges i la sidra a casa*

---

Professor: Kike Ojanguren

[CUI14](#) · Dimarts 9 de juny, de 19 a 20.30 h  
Preu: 13 € + 12 € de material

---

### *Tast de cerveses artesanes locals. Et portem la cervesa a casa*

---

A càrrec de: L'Estupenda, Senglaris i Brètol

[CUI15](#) · Dijous 11 de juny, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 12 € de material

---

### *Cuina i maridatge amb La Gutina. Et portem els vins a casa*

---

Professor: Manel Guirado

[CUI16](#) · Dijous 2 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 25 € de material (lot 3 vins de La Gutina)

---

### *Cuina i maridatge amb Un Sol Cel. Et portem els vins a casa*

---

Professor: Manel Guirado

[CUI17](#) · Dijous 9 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 25 € de material (lot 3 vins d'Un Sol Cel)

---

### *Cuina i maridatge amb Mas Bertran. Et portem els vins a casa*

---

Professor: Manel Guirado

[CUI18](#) · Dijous 16 de juliol, de 19 a 21 h  
Preu: 13 € + 25 € de material (lot 3 vins de Mas Bertran)

## Oh!FICINA JOVE

Tallers per a joves

+ info a 667 41 07 31 

### CUINA

#### *Molt més que smoothies! Begudes fresques i saludables*

A càrrec de Joana Millet

[OHJ01](#) · Divendres 5 de juny, de 17 a 18.30 h

Preu: 8 €

#### *Trites originals i exòtiques*

A càrrec de Joana Millet

[OHJ02](#) · Divendres 3 de juliol, de 19 a 20.30 h

Preu: 8 €

### CREACIÓ ARTÍSTICA

#### *Disseny de personatges per còmic, manga i videojocs*

“Aprèn a dissenyar personatges icònics per còmic, manga i videojocs”

A càrrec de Bernardo Marcos

Del 2 al 23 de juny

[OHJ03](#) · Dimarts, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Iniciació al modelatge 3D amb Blender*

A càrrec de Bernardo Marcos

Del 3 de juny a l'1 de juliol

[OHJ04](#) · Dimecres, de 16.30 a 18.30 h

Preu: 40 € · 4 sessions

#### *Iniciació a l'animació Stop Motion amb el mòbil*

A càrrec de Bernardo Marcos

Del 4 al 25 de juny

[OHJ05](#) · Dijous, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Iniciació a la fotografia amb càmera rèflex*

A càrrec d'Ester Pérez

[OHJ06](#) · Del 29 de juny al 3 de juliol, d'11 a 12.30 h

[OHJ07](#) · Del 6 al 10 de juliol, d'11 a 12.30 h

Preu per setmana : 45 € · 5 sessions

### EXPRESSIÓ

#### *Aprèn una coreografia de hip hop*

A càrrec de Silvia Barón, de The Basement Crew

[OHJ08](#) · Divendres 12 de juny, a les 17 h

Preu: gratuït

#### *Uneix-te al repte 21 dies per a la transformació! Tècniques d'equilibri emocional i meditació*

A càrrec de Marta Bonilla

[OHJ09](#) · Diàriament, de l'1 al 21 de juny, de 8 a 8.20 h

Preu: 30 € · 21 sessions (7 h total)

### ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

#### *Com encarem la transició de primària a secundària? Trobada online per a famílies de 6è de primària*

A càrrec de Carles Andreu, assessor acadèmic, psicòleg i psicopedagog

[OHJ10](#) · Dilluns 15 de juny, a les 17 h

Preu: gratuït

## La Pua-Oficina Musical

### CURSOS

#### *Percussió corporal. Iniciació*

Professora: Anna Llombart

Del 8 al 29 de juny

[PUA01](#) · Dilluns, de 18 a 19 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Percussió corporal. Intermedi*

Professora: Anna Llombart

Del 8 al 29 de juny

[PUA02](#) · Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Batuescola Summer Camp (de 6 a 12 anys)*

Professor: Xavi Manyoses

Del 8 al 29 de juny

[PUA03](#) · Dilluns, de 16 a 17 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Escola del ritme*

Professor: Xavi Manyoses

Del 9 al 30 de juny

[PUA04](#) · Dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 20 € · 4 sessions

#### *Loop and Beatbox*

Professor: Dani Pulmón

Del 9 al 30 de juny

[PUA05](#) · Dimarts, de 17 a 18 h

Preu: 60 € · 4 sessions

### TALLERS

#### *Chalart Dub Lessons*

Professor: Chalart 58

[PUA06](#) · Dimecres 10 de juny,  
de 18 a 20 h

Preu: 10 €

#### *El món dels monitors en gira. Configuració, metodologia i mescla*

Exemple real: Per La Bona Gent

Tour – Manel

A càrrec de Àlex Carretero

[PUA07](#) · Dimecres 17 de juny,  
de 17 a 19 h

Preu: 8 €

#### *Masterclass Beatbox*

Professor: Dani Pulmón

[PUA08](#) · Dimecres 1 de juliol,  
de 18 a 20 h

Preu: 10 €

### XERRADES

#### *Down by the Riverside. Història de la música negra (Part I)*

A càrrec de Ricard Valls, Sotasons

[PUA09](#) · Dimecres 3 de juny,  
de 18 a 20 h

Preu: gratuït

## CENTRE D'ART MARISTANY

### ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENENTATGE

#### *Del dibuix a la pintura: idea, mètode i procés. Crònica d'un confinament*

Professora: Marc Badia

Del 3 de juny al 15 de juliol

[ART01](#) · Dimecres, de 10 a 13 h

Preu: 81 € · 6 sessions

#### *Tècniques de perspectiva i trucs pel retrat, en aquarel·la*

Professora: Alejandra Atarés

Del 16 de juny al 14 de juliol

[ART02](#) · Dimarts, de 10 a 13 h

Preu: 68 € · 5 sessions

#### *Llums i ombres (contrastos) en objectes quotidians i façanes d'edificis*

Professora: Alejandra Atarés

Del 19 de juny al 17 de juliol

[ART03](#) · Divendres, de 10 a 13 h

Preu: 68 € · 5 sessions

#### *Dibuixar la natura. Rural sketching. Quaderns de passejades o de testos amb flors i plantes de casa (a partir de 12 anys)*

Professora: Laura Klamburg

Del 22 de juny al 20 de juliol

[ART04](#) · Dilluns i divendres, d'11 a 12 h

[ART05](#) · Dilluns i divendres, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 42 € · 7 sessions

#### *La risa dibujada. Taller d'humor gràfic i caricatura (a partir de 12 anys)*

Professora: Pedro Espinosa

Del 2 de juny al 16 de juliol

[ART06](#) · Dimarts i dijous, de 10 a 13 h

Preu: 75 € · 5 sessions

## CASA AYMAT

### ART. CREACIÓ, CONEIXEMENT I APRENTATGE

#### *Ceràmica online. Fem ceràmica de supervivència!\**

Professora: Sandra Rubio

De l'1 de juny al 16 de juliol

[CA01](#) · Grup A

Dilluns, de 10.30 a 12 h i

Dijous, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 81 € + 10 € \* · 12 sessions

De l'1 de juny al 16 de juliol

[CA02](#) · Grup B

Dilluns, de 18 a 19.30 h i

Dijous, de 18 a 19 h

Preu: 81 € + 10 € \* · 12 sessions

#### *Càpsula desconfmada. Ceràmica a la planxa! Fem ampolles, coladors, gerros...amb planxes*

Professora: Sandra Rubio

Dimecres, 10 i 17 de juny

[CA03](#) · Grup A

10 de juny, de 10.30 a 12.30 h i

17 de juny de 10.30 a 11.30 h

[CA04](#) · Grup B

10 de juny, de 18 a 20 h i

17 de juny de 18 a 19 h

Preu: 20 € + 5 € \* · 2 sessions

#### *Càpsula desconfmada. Tècnica japonesa del Kurinuki*

Professora: Sandra Rubio

Dimecres, 1 i 8 de juliol

[CA05](#) · Grup A

1 de juliol, de 10.30 a 12.30 h i

8 de juliol, de 10.30 a 11.30 h

[CA06](#) · Grup B

1 de juliol, de 18 a 20 h i

8 de juliol de 18 a 19 h

Preu: 20 € + 5 € \* · 2 sessions

\*Servei de forn sota les condicions especificades a la web. A la web trobareu també detalls del material necessari pel curs i com adquirir-lo

---

### ***Monogràfic de tapís i brodat***

---

Professora: Mariadela Araujo

De l'1 al 8 de juny

[CA07](#) · Dilluns, de 10 a 13 h

[CA08](#) · Dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 36 € · 2 sessions

---

### ***Monogràfic de tapís. Com crear relleus i projectar un teixit tridimensional***

---

Professora: Mariadela Araujo

Del 15 al 22 de juny

[CA09](#) · Dilluns, de 10 a 13 h

[CA10](#) · Dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 36 € · 2 sessions

---

### ***Monogràfic de tapís. Com crear un teixit en un teler simulant un teixit de puntes***

---

Professora: Mariadela Araujo

[CA11](#) · Dilluns 6 de juliol, de 10 a 13 h

[CA12](#) · Dilluns 6 de juliol, de 17 a 20 h

Preu: 23 € · 1 sessió

---

### ***Enquadernació de llibres d'artista. La màgia d'inventar***

---

Professora: Nele Urbanowicz

Del 2 al 30 de juny

[CA13](#) · Dimarts, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 60 € · 5 sessions

---

### ***Enquadernació de llibres d'artista. Escriptura experimental***

---

Professora: Nele Urbanowicz

De l'1 al 15 de juliol

[CA14](#) · Dimecres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 45 € · 3 sessions



## CASAL DE MIRA-SOL

### CONEIXEMENTS

#### *Conversa en anglès. Intermedi*

Professor: Peter Steinhagen

Del 2 de juny al 14 de juliol

[MC01](#) · Dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 35 € · 7 sessions

Del 3 de juny al 15 de juliol

[MC02](#) · Dimecres, d'11.30 a 12.30 h

Preu: 30 € · 6 sessions

#### *Empoderament digital: uses internet o internet t'usa a tu?*

Professor: Rafa Ferrandis

Del 4 de juny al 16 de juliol

[MC03](#) · Dijous, de 17.30 a 19 h

Preu: 47 € · 7 sessions

### EXPRESSIÓ

#### *Sevillanes*

Professora: Alba Cayuela

De l'1 de juny al 13 de juliol

[ME01](#) · Iniciació

Dilluns, de 10 a 11 h

Preu: 30 € · 6 sessions

[ME02](#) · Continuació

Dilluns, d'11.15 a 12.15 h

Preu: 30 € · 6 sessions

#### *Zumba*

Professor: Aleix Cívico

Del 3 de juny al 15 de juliol

[ME03](#) · Dimecres, de 20 a 21 h

Preu: 30 € · 6 sessions

#### *Country*

Professora: Àngels Lalinde

Del 4 de juny al 16 de juliol

[ME04](#) · Dijous, de 17 a 18 h

Preu: 35 € · 7 sessions

### FORMACIÓ MUSICAL

#### *Classes individuals de tècniques de cant (30 minuts)*

Professora: Alba Cayuela

De l'1 de juny al 13 de juliol

[MF01](#) · Horari a convenir

Dilluns, de 17 a 19 h

Preu: 98 € · 6 sessions

#### *Classes individuals de guitarra (30 minuts)*

Professor: Paco López

Del 2 de juny al 14 de juliol

[MF02](#) · Horari a convenir

Dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 114 € · 7 sessions

Del 3 de juny al 15 de juliol

[MF03](#) · Horari a convenir, dimecres de 17 a 20 h

Preu: 98 € · 6 sessions

## RECURSOS

### *Curs de fotografia de retrat*

Professor: Sergi Oriola

Del 3 de juny al 15 de juliol

[MR01](#) · Dimecres, de 17 a 18 h

Preu: 30 € · 6 sessions

### *Curs de fotografia en blanc i negre*

Professor: Sergi Oriola

Del 3 de juny al 15 de juliol

[MR02](#) · Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 30 € · 6 sessions

### *Restauració de mobles*

Professora: Paquita Izquierdo

De l'1 de juny al 13 de juliol

[MR03](#) · Dilluns, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 40 € · 6 sessions

## BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

### *Pilates correcció postural*

Professora: Verònica Llorens

De l'1 de juny al 13 de juliol

[MP01](#) · Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 36 € · 6 sessions

Del 3 de juny al 15 de juliol

[MP02](#) · Dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 36 € · 6 sessions

### *Ioga*

Professora: Catherine Rossier

Del 5 de juny al 17 de juliol

[MP03](#) · Divendres, de 10 a 11 h

Preu: 42 € · 7 sessions

Del 5 de juny al 17 de juliol

[MP04](#) · Divendres, de 18 a 19 h

Preu: 42 € · 7 sessions

### *Gimnàstica abdominal hipopressiva*

Professor: Alexandre Gràcia

De l'1 de juny al 13 de juliol

[MP05](#) · Dilluns, de 19 a 20 h

Preu: 30 € · 6 sessions

Del 2 de juny al 14 de juliol

[MP06](#) · Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 35 € · 7 sessions

### *Meditació*

Professora: Virginia Tarín

De l'1 de juny al 13 de juliol

[MP07](#) · Dilluns, de 9 a 10.30 h

Preu: 41 € · 6 sessions

Del 2 de juny al 14 de juliol

[MP08](#) · Dimarts, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 47 € · 7 sessions

---

### *Pilates*

---

Professora: Patricia Bedós

Del 4 de juny al 16 de juliol

[MP09](#) · Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 35 € · 7 sessions

[MP10](#) · Dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 35 € · 7 sessions

---

### *Mindfulness*

---

Professora: Virginia Tarín

Del 5 de juny al 17 de juliol

[MP11](#) · Divendres, de 9 a 10.30 h

Preu: 47 € · 7 sessions

[MP12](#) · Divendres, de 16 a 17.30 h

Preu: 47 € · 7 sessions

## **FAMILIAR**

---

### *Gimnàstica abdominal hipopressiva amb nadons*

---

Professor: Alexandre Gràcia

Del 2 de juny al 14 de juliol

[MF01](#) · Dimarts, d'11.15 a 12.15 h

Preu: 35 € · 7 sessions

---

### *Ioga per embarassades*

---

Professora: Anna Santos

Del 4 de juny al 16 de juliol

[MF02](#) · Dijous, de 10 a 11.30 h

Preu: 47 € · 7 sessions

---

### *Ioga amb nadons*

---

Professora: Anna Santos

Del 4 de juny al 16 de juliol

[MF03](#) · Dijous, d'11.30 a 13 h

Preu: 47 € · 7 sessions

---

### *Grup de criança*

---

Professora: Anna Santos

Del 4 de juny al 16 de juliol

[MF04](#) · Dijous, de 13 a 14 h

Preu: 35 € · 7 sessions

---

### *Música en família a través de l'Ukelele (adult + infants 0-6 anys)*

---

Professora: Laura Viladrich

Del 6 de juny a l'11 de juliol

[MF05](#) · Dissabtes, d'11 a 12 h

Preu: 40 € · 6 sessions

## CASINO LA FLORESTA

### EXPRESSIONÓ

#### Bollywood

Professora: Diana Aguirre  
Del 3 de juny al 15 de juliol  
[LE1](#) · Dimecres, de 18 a 19 h  
Preu: 25 € · 6 sessions

#### Dansa fusió oriental

Professora: Luna Àrea  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[LE2](#) · Dilluns, de 18 a 19.30 h  
Preu: 45 € · 6 sessions

### FORMACIÓ MUSICAL

#### Tècnica de cant

Professora: Marina "BBface" Torres  
De l'1 al 22 de juny  
LM1 · Grup A\*  
Dilluns matí. Horari a convenir  
Del 2 al 30 de juny  
LM2 · Grup B\*\*  
Dimarts tarda. Horari a convenir

\*Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir  
4 sessions:  
[30 min./set.: 50 €](#)  
[45 min./set.: 75 €](#)  
[1 h./set.: 100 €](#)

\*\*Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir  
5 sessions:  
[30 min./set.: 63 €](#)  
[45 min./set.: 94 €](#)  
[1 h./set.: 125 €](#)

#### Introducció a la tècnica vocal

Professora: Marina "BBface" Torres  
Del 2 al 16 de juliol  
[LM3](#) · Dimarts i dijous, de 17 a 18.30 h  
Preu: 68 € · 5 sessions

#### Piano\*\*\*

Professor: Jordi Berni  
Del 2 de juny al 14 de juliol  
LM4 · Dimarts tarda. Horari a convenir

\*\*\*Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir  
7 sessions:  
[30 min./set.: 88 €](#)  
[45 min./set.: 132 €](#)

#### Violi\*\*\*

Professor: Nacho López  
Del 5 de juny al 17 de juliol  
LM5 · Divendres tarda. Horari a convenir

\*\*\*Classes individuals per a infants i adults  
Preu en funció de l'horari a escollir  
7 sessions:  
[30 min./set.: 88 €](#)  
[45 min./set.: 132 €](#)

### RECURSOS

#### Cuina del Nord

Professor: Natxo Granda  
Del 9 al 30 de juny  
[LR1](#) · Dimarts, de 12 a 13.30 h  
Preu: 36 € · 4 sessions

#### Diari de lectura

Professora: Jesica Casanova,  
de "Arquitectura del libro"  
Del 6 al 20 de juny  
[LR2](#) · Dissabte, de 10 a 12 h  
Preu: 36 € · 3 sessions

---

### *Llibretes japoneses*

---

Professora: Jesica Casanova,  
de "Arquitectura del libro"

Del 6 al 13 de juny

[LR3](#) · Dissabte, de 16 a 18 h

Preu: 24 € · 2 sessions

---

### *Refrescs naturals*

---

Professora: Noèlia Narejo

De l'1 al 22 de juny

[LR4](#) · Dilluns, de 17 a 18 h

Preu: 24 € · 4 sessions

## **BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL**

---

### *Hatha ioga*

---

Professora: Anna Rafanell

Del 2 de juny al 14 de juliol

[LB1](#) · Dimarts, de 18.45 a 20.15 h

Preu: 53 € · 7 sessions

---

### *Meditació*

---

Professora: Laura Jardí

Del 4 de juny al 16 de juliol

[LB2](#) · Dijous, d'11 a 12 h

Preu: 35 € · 7 sessions

---

### *Pilates*

---

Professora: Laura Jardí

De l'1 de juny al 13 de juliol

[LB3](#) · Dilluns, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 30 € · 6 sessions

---

### *Pilates suau*

---

Professora: Laura Jardí

Del 5 de juny al 17 de juliol

[LB4](#) · Divendres, d'11 a 12 h

Preu: 35 € · 7 sessions

## **MONOGRÀFICS**

---

### *Taller floral: Rams XL*

---

Professora: Irene Martín

[LMO1](#) · Dijous 11 de juny, de  
18.30 a 20 h

Preu: 12 €

---

### *Taller floral: Corona*

---

Professora: Irene Martín

[LMO2](#) · Dijous 25 de juny, de  
18.30 a 20.30 h

Preu: 15 €

## INFÀNCIA I JOVENTUT

### *Bollywood infantil (de 6 a 14 anys)*

Professora: Diana Aguirre

Del 3 de juny al 15 de juliol

[LI1](#) · Dimecres, de 17 a 18 h

Preu: 25 € · 6 sessions

## ACTIVITATS PER A FAMÍLIES

### *Com viure millor a través del ioga i la meditació. Cicle de xerrades- tallers (per a famílies amb fills de totes les edats)*

A càrrec de: Namasté ioga i meditació

[LF1](#) · Estrès familiar? No puc més!

Dimecres 3 de juny, de 10.30 a 12 h

[LF2](#) · Em costa dormir

Divendres 5 de juny, de 17.30 a 19 h

[LF3](#) · Cuidar-se en temps de crisi

Divendres 12 de juny, de 17.30 a 19 h

[LF4](#) · No visquis de “likes”!

Dissabte 13 de juny, de 10.30 a 12 h


Preu: 9 € cada sessió

## ESPAI JOVES DE 12 A 18 ANYS

### *Espai de trobada per a joves a partir dels 12 anys*

Segueix-nos a l'instagram [@espaijovelf](#) i descobreix un munt d'activitats!  
Activitat gratuïta.

Més informació:

 **681 27 14 95**

[ejovelaforestas@santcugat.cat](mailto:ejovelaforestas@santcugat.cat)

Centre Sociosanitari de la Floresta  
Carrer Pearson, 30



## CASAL LES PLANES

### CONeixEMENT

#### Anglès conversa

Professor: Peter Steinhagen  
Del 4 de juny al 16 de juliol  
[PC1](#) · Dijous, de 18 a 19 h  
Preu: 14 € · 7 sessions

#### Anglès gramàtica

Professor: Peter Steinhagen  
Del 4 de juny al 16 de juliol  
[PC2](#) · Dijous, de 19 a 20 h  
Preu: 14 € · 7 sessions

### EXPRESSIÓ

#### Balls de Saló

Professor: Josep Vilaplana  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[PE1](#) · Dilluns, de 20 a 21 h  
Preu: 12 € · 6 sessions

#### Iniciació al dibuix

Professora: Amanda Nevado  
Del 2 de juny al 14 de juliol  
[PE2](#) · Dimarts, de 10 a 11 h  
Material necessari: llapis HB i 2B i làmines o llibret amb fulls de dibuix i llapis de colors o aquarel·les  
Preu: 14 € · 7 sessions

### FORMACIÓ MUSICAL

#### Classes individuals de guitarra

Cal que l'alumne tingui guitarra pròpia.  
Professor: Miquel Castanyer  
Del 5 de juny al 17 de juliol  
[MF1](#) · Divendres, de 16 a 18 h  
Classes de mitja hora, horari a concretar  
Preu: 10 € · 7 sessions

### INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

#### Iniciació a la Informàtica i la tablet\*. Convertim les noves tecnologies en una eina del dia a dia

Professor: Àxel Benavidez  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[PP1](#) · Dilluns, de 17 a 18 h  
Preu: gratuït · 6 sessions

#### Robòtica 2.0\*

Professor: Àxel Benavidez  
Del 4 de juny al 16 de juliol  
[PP2](#) · Dijous, de 17 a 18 h  
Preu: gratuït · 7 sessions

#### Fem una animació amb fotogrames

Professor: Àxel Benavidez  
[PP3](#) · Divendres 12 i 19 de juny,  
de 17 a 18 h  
Preu: gratuït · 2 sessions

### BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

#### Meditació

Professora: Laura Jardí  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[PB1](#) · Dilluns, de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 12 € · 6 sessions

#### Aikido. L'Art de la Pau

Professor: Fidel Fernández  
De l'1 de juny al 13 de juliol  
[PB2](#) · Dilluns, de 19 a 20 h  
Preu: 12 € · 6 sessions

\*Matrícula preferent per als antics alumnes

---

### *Pilates*

---

Professora: Laura Jardí

Del 3 de juny al 15 de juliol

[PB3](#) · Dimecres, de 16 a 17 h

Preu: 12 € · 6 sessions

---

### *Gimnàstica abdominal hipopressiva*

---

Professor: Àlex Gràcia

Del 3 de juny al 15 de juliol

[PB4](#) · Dimecres, de 17.15 a 18.15 h

Preu: 12 € · 6 sessions

---

### *Hatha ioga*

---

Professora: Anna Rafanell

Del 4 de juny al 16 de juliol

[PB5](#) · Dijous, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 14 € · 7 sessions

---

### *Ioga en família. Ioga per a practicar en família: pares, mares i infants*

---

Professora: Paloma Remolina

Del 2 de juny al 14 de juliol

[PB6](#) · Dimarts, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 14 € · 7 sessions

---

### *Iogamas. Combinació d'estils de ioga*

---

Professora: Paloma Remolina

Del 2 de juny al 14 de juliol

[PB7](#) · Dimarts, de 16.45 a 17.45 h

Preu: 14 € · 7 sessions

---

### *Iogamas. Kundalini, power yoga i meditació*

---

Professora: Lorena Candia

Del 2 de juny al 13 de juliol

[PB8](#) · Grup Dimarts

Dimarts, de 10 a 11 h

Preu: 14 € · 7 sessions

Del 4 de juny al 16 de juliol

[PB9](#) · Grup Dijous

Dijous, de 10 a 11 h

Preu: 14 € · 7 sessions

## ESPORT A LES PLANES

### *Esport per infants*

Professor: Albert Larriba

Del 2 de juny al 14 de juliol

[PS1](#) · Per infants de 8 a 12 anys

Dimarts, de 18 a 19 h

Preu: gratuït · 7 sessions

### *Entrenament funcional\**

Professor: Albert Larriba

Del 2 de juny al 16 de juliol

[PS2](#) · Per a majors de 18 anys

Dimarts i dijous, de 19 a 20 h

Preu: gratuït · 14 sessions

### *Fitness esportiu*

Professor: Albert Larriba

Del 3 de juny al 15 de juliol

[PS3](#) · Per a majors de 18 anys

Dimecres, de 18.30 a 19.30 h

Preu: gratuït · 6 sessions

## ESPAI JOVE


### *Espai de trobada per a joves a partir dels 12 anys*

Segueix-nos a l'instagram

@[espaijovelesplanes](#) i descobreix un munt d'activitats!

Activitat gratuïta.

Més informació:

 **686 505 750**

[espaijovelesplanes@santcugat.cat](mailto:espaijovelesplanes@santcugat.cat)

## ESPAI ECO

### *Punt de trobada comunitari, espai de criança i molt més*

Segueix-nos al Facebook @[EspaiEco](#) les Planes i descobreix totes les activitats!

Més informació:

[espaiperegrau@santcugat.cat](mailto:espaiperegrau@santcugat.cat)

Espai Pere Grau

Camí de Can Flo 19, les Planes

\*Matrícula preferent per als antics alumnes

[centresculturals.santcugat.cat](http://centresculturals.santcugat.cat)