



NO ET QUEDIS A CASA!

Guia d'activitats esportives,
culturals i formatives
en temps de lleure
2018 / 2019



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta



■ ESPLUGUES ÉS ESPORT!

- Complex Esportiu Municipal La Plana 3
- Informació i inscripció als cursos 6
- Escoles Esportives 7
- Jocs Esportius Escolars 10

■ APRENDRE ART I MÚSICA!

- Escola Municipal de Ceràmica i pintura 11
- Escola Municipal de Música 15

■ TALLERS JUVENILS

- Espai Jove Remolí 19
- Oficina Jove d'Emancipació 19
- Casal de Cultura Robert Brillas 19

■ EN CLAU D'IGUALTAT

■ GENT GRAN, SEMPRE ACTIVA!

■ VIU EL TEU PATRIMONI

- Museus i Arxiu 29

■ ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

- AE Eplugua Viva 31
- Grup d'Esplai Espurnes 32
- Club d'Esplai Pubilla Cases-Can Vidalet 33
- Agrupament Escolta i Guies Sant Jordi 35
- Grup de Joves Santa Gemma-Sant Antoni en el Lleure 35

■ LA FORMACIÓ, SEMPRE CONTÍNUA

- Escola d'Adults Eugeni d'Ors 36
- Taller "Deseducar-nos per educar" 36

■ QÜESTIÓ DE LLENGÜES

- Servei Local de Català 37
- Escola Oficial d'Idiomes 37

■ SERVEI DE BIBLIOTEQUES

■ LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

■ AJUTS PER A ACTIVITATS PER A INFANTS I ADULTS 40



ESPLUGUES ÉS ESPORT!

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

A partir de l'1 d'octubre

Preus trimestrals (amb IVA inclòs):

- (1) Preu del servei
- (2) Preu per a ciutadans/es empadronats/des a Esplugues

B Activitats subjectes a beca. Més informació a la p. 40

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

En els cursos de 6 mesos a 3 anys és necessària la companyia del pare o la mare durant tota la sessió aquàtica.

Activitats aquàtiques lúdiques per a nadons **B**

Gaudiu amb vostre fill al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques.

Nens i nenes de 6 a 24 mesos

- NN1: divendres, de 16 a 16.45 h



- NN2: dissabtes, d'11.15 a 12 h
- NN3: dissabtes, de 12 a 12.45 h

Nens i nenes de 12 a 24 mesos

- NN4: dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- NN5: dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- NN6: dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- NN7: dijous, de 17.30 a 18.15 h
- NN8: divendres, de 17.30 a 18.15 h

Preu: (1) 67,35 € (2) 61,23 €

Activitats aquàtiques lúdiques per a petits (nivell cavallets) **B**

Iniciació al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques amb pares

Nens i nenes de 24 a 36 mesos

- Cavallets 1: dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- Cavallets 2: dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- Cavallets 3: dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- Cavallets 4: dijous, de 17.30 a 18.15 h

NO ET QUEDIS A CASA!

- **Cavallets 5:**
divendres, de 16 a 16.45 h
 - **Cavallets 6:**
divendres, de 17.30 a 18.15 h
 - **Cavallets 7:**
dissabtes, de 10.30 a 11.15 h
- Preu:** (1) 67,35 € (2) 61,23 €

** no es podrà accedir al vas de piscina, fins que el tècnic us ho comuniqui.

Cursos de natació per a petits (nivell tortugues) B

Treballar l'autonomia en el medi aquàtic

Nens i nenes de 3 a 5 anys (de P3 a P5)

- **Tortuga 1:**
dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 2:**
dilluns, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 3:**
dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 4:**
dimarts, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 5:**
dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 6:**
dimecres, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 7:**
dijous, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 8:**
dijous, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 9:**
divendres, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 10:**
divendres, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 11:** dissabtes, de 9 a 9.45 h

- **Tortuga 12:** dissabtes, de 9.45 a 10.30 h
- Preu:** (1) 67,35 € (2) 61,23 €
- Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia.



Cursos de natació infantil (nivell dofí) B

Perfeccionament de l'estil de la natació

Nens i nenes de 6 a 8 anys (a partir de 1r de primària)

- **Dofí 1:** dilluns, de 17.30 a 18.15 h
 - **Dofí 2:** dilluns, de 18.15 a 19 h
 - **Dofí 3:** dimarts, de 17.30 a 18.15 h
 - **Dofí 4:** dimarts, de 18.15 a 19 h
 - **Dofí 5:** dimecres, de 17.30 a 18.15 h
 - **Dofí 6:** dimecres, de 18.15 a 19 h
 - **Dofí 7:** dijous, de 17.30 a 18.15 h
 - **Dofí 8:** dijous, de 18.15 a 19 h
 - **Dofí 9:** divendres, de 17.30 a 18.15 h
 - **Dofí 10:** divendres, de 18.15 a 19 h
 - **Dofí 11:** dissabtes, de 9 a 9.45 h
- Preu:** (1) 51,87 € (2) 50,92 €
- Hi ha possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Cursos de natació infantil (nivell pingüí) B

Perfeccionament de l'estil de la natació

Nens i nenes de 9 a 11 anys

- **Pingüí 1:**
dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüí 2:**
dilluns, de 18.15 a 19 h
- **Pingüí 3:** dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüí 4:** dimarts, de 18.15 a 19 h
- **Pingüí 5:** dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüí 6:** dimecres, de 18.15 a 19 h
- **Pingüí 7:** dijous, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüí 8:** dijous, de 18.15 a 19 h
- **Pingüí 9:** divendres, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüí 10:** divendres, de 18.15 a 19 h
- **Pingüí 11:** dissabtes, de 9 a 9.45 h

Preu: (1) 51,87 € (2) 50,92 €

Hi ha possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Cursos de natació per a joves (nivell tauró) B

Cal saber nedar. Treball dels estils crol, esquena, braça i papallona i diferents activitats aquàtiques.

Nois i noies de 12 a 15 anys.

- **Tauró 1:** dilluns, de 17.30 a 18.15 h

- **Tauró 2:** dilluns, de 18.15 a 19 h
- **Tauró 3:** dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- **Tauró 4:** dimecres, de 18.15 a 19 h
- **Tauró 5:** divendres, de 19 a 19.45 h

Preu: (1) 51,87 € (2) 50,92 €

Hi ha possibilitat d'inscriure's més d'un dia



Cursos de natació d'iniciació per a adults

De 16 a 65 anys

- **NAI 1:** dimarts, de 20 a 20.45 h
- **NAI 2:** dijous, de 8 a 8.45 h

Preu: 51,87 €

Cursos de natació millora per a adults

Cal saber nedar crol i esquena

De 16 a 65 anys

- **NAV 1:** dimarts, de 8 a 8.45 h
- **NAV 2:** dimarts, de 20 a 20.45 h
- **NAV 3:** dijous, de 8 a 8.45 h
- **NAV 4:** dijous, de 20 a 20.45 h

Preu: 51,87 €

Cursos de natació per a embarassades (matronatació)

Activitats aquàtiques higienicopreventives en el període d'embaràs.

- **NE1:** divendres, de 16 a 16.45 h
- Preu:** (1) 22,03 € (2) 22,03 €

ACTIVITATS FÍSQUES

Zumba infantil

A partir de 6 anys

- Z1:
divendres, de 17.30 a 18.15 h
- Preu: (1) 51,50 € (2) 49,94 €

Cursos de sol pèlvic

- SP 1:
dimarts, de 17.45 a 18.15h
- Preu: 51,87€



Informació i inscripció als cursos CEM La Plana

Període d'inscripció:

- **Lloc:** recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya, s/n)
- **Horari:** de dilluns a divendres, de 8 a 21 h; dissabtes, de 9 a 19 h; diumenges, de 9 a 12.30 h.

Mitjançant la pàgina web: <http://laplana.duetsports/es/poliwin/preinscripcion#>

El pagament dels cursos es realitzarà en efectiu o targeta en el moment de la inscripció el 1r trimestre. El segon pagament (mes de desembre) i el tercer (mes de març) es pagarà per domiciliació bancària.

Per donar-se de baixa d'un curs és imprescindible informar a la recepció del CEM La Plana deu

dies abans d'iniciar-se el següent període.

Els cursos són anuals, d'acord amb el calendari escolar. S'iniciaran l'1 d'octubre del 2018 i finalitzaran el 21 de juny del 2019. Les vacances també són en període escolar (Nadal i Setmana Santa).

La documentació que cal per formalitzar a les inscripcions és:

- Fotocòpia DNI
- Fotocòpia dades bancàries
- Fotocòpia del padró

Per a més informació:

- Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya s/n. Tel.: 93 480 27 18)
- www.esplugues.cat
- Telèfon gratuït 900 300 082
- Els abonats i abonades tenen un 30% de descompte en els preus dels cursos

ESCOLES ESPORTIVES

Les entitats esportives ofereixen a infants i joves del municipi la possibilitat de practicar una disciplina esportiva.

- B** Activitats subjectes a beca. Més informació a la p. 40

ESCOLA DE BÀSQUET **B**

Nascuts/des entre 2007 i 2014

- **Organitza:** Club Bàsquet Nou Esplugues
- **Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20.30 h, al CEM Les Moreres, a partir del 4 de setembre.
- **Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres



ESCOLA D'HANDBOL **B**

Nascuts/des entre 2003 i 2014

- **Organitza:** Club Handbol Esplugues
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 17 a 20 h, al CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre. També via *mail* a chesplugues@gmail.com
- **Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

ESCOLA DE VOLEIBOL **B**

Nascuts/des entre 2006 i 2013

- **Organitza:** Club Voleibol Esplugues
- **Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 18 a 20 h al CEM Les Moreres, a partir del 3 de setembre.
- **Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

ESCOLA DE NATACIÓ **B**

Nascuts/des entre 2015 i 2012 (escola) i a partir 2011 (club, amb prova de nivell)

- **Organitza:** Club Natació Esplugues
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 18 a 20 h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 3 de setembre.
- **Lloc de l'activitat:** piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE NATACIÓ SINCROITZADA **B**

Nascuts/des a partir del 2010

- **Organitza:** Club Natació Esplugues
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 18 a 20h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 3 de setembre. Es realitza prova de nivell de natació

- **Lloc de l'activitat:** piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE PATINATGE ARTÍSTIC B

Nascuts/des a partir de 2014 i anteriors

- **Organitza:** Esplu-Artistic Club Patí
- **Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 19.30 h, al Poliesportiu Municipal Can Vidalet, a partir del 4 de setembre. Es realitza prova de nivell.
- **Lloc de l'activitat:** Poliesportiu Municipal Can Vidalet i CEM les Moreres



ESCOLA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I TRAMPOLÍ B

Nascuts/des a partir de 2015 per a grup Babygym i a partir de 2014 grups entrenament

- **Organitza:** Club Gimnàstica Esplugues Les Moreres
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a dijous, de 17.30 a 20 h, al despatx del club del CEM Les Moreres, a partir del 5 de setembre.

- **Lloc de l'activitat:** gimnàs del CEM Les Moreres

ESCOLA DE FUTBOL CF CAN VIDALET B

Nascuts/des entre 2000 i 2014

- **Organitza:** Club Futbol Can Vidalet
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 18 a 20h, al Camp Municipal de Futbol El Molí, a partir del 3 de setembre
- **Lloc de l'activitat:** camp Municipal de Futbol El Molí



ESCOLA DE FUTBOL CFA ESPLUGUENC B

Nascuts/des entre 2000 i 2014

- **Organitza:** CFA Espluguenc
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 18 a 20 h, al telèfon 608.55.62.15 i al mail info@cfaespluguenc.com a partir de l'1 de setembre i al Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.
- **Lloc de l'activitat:** Camp Municipal de Futbol Salt del Pi

ESCOLA DE JUDO B

Nascuts/des a partir de 2012

- **Organitza:** Gimnàs Judo Tao
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 9 a 20 h, al telèfon 93 372 16 02 i a www.judo-tao.com, a partir de l'3 de setembre.
- **Lloc de l'activitat:** Gimnàs Judo Tao (c. de l'Ave Maria, 7-9)

ESCOLA D'ESCACS B

Nascuts/des entre 1999 i 2012

- **Organitza:** Club Escola Esportiva Espluguenc d'Escacs
- **Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres de 18 a 19 h, a partir del 3 de setembre al local de l'entitat. Més informació a www.espluguenc.com i al mail escola@espluguenc.com
- **Lloc de l'activitat:** Escola d'Escacs CEE Espluguenc, (c. Josep Miquel Quintana, 6-8)

ESCOLA DE TENNIS TAULA B

Nascuts/des a partir del 2011

- **Organitza:** Escola Club Tennis Taula L'Avenç
- **Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 16 a 20 h, al Centre Cultural L'Avenç (c. Àngel Guimerà, 27-29). Tel 93 513 54 45
- **Lloc de l'activitat:** Centre Cultural L'Avenç

ESCOLA DE FUTBOL SALA B

Nascuts/des a partir del 2014

- **Organitza:** AE Penya Esplugues Futbol Sala
- **Informació i inscripcions:** dimarts, dijous i divendres, de 17.30 a 20 h, al CEM Les Moreres, partir del 3 de setembre. (Més informació a www.penyaesplugues.com i al mail coordinacioaepe@gmail.com)
- **Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres.



ESCOLA ESPORTS DE RAQUETA (Pàdel, Tennis, Squash)

Nascuts/des entre 1981 i 2013

- **Organitza:** Club Ciudad Diagonal
- **Informació i inscripcions:** info@clubciudaddiagonal.com al tel. 93 473 96 71
- **Lloc de l'activitat:** Club Ciudad Diagonal (plaça Mireia, s/n)



NO ET QUEDIS A CASA!**ESCOLA DE CICLISME** **B****Nens i nenes de 6 a 16 anys**

- **Organitza:** Parc Ciclista del Llobregat
- **Informació i inscripcions:** dilluns i divendres, de 18 a 14 h
parcciclista@cebllob.cat
www.cebllob.cat
comite@cebllob.cat
- **Lloc de l'activitat:** Parc Ciclista del Llobregat

BTTEA (ciclisme per nens/es amb autisme) **B****Nascuts/des entre 2000 i 2014**

- **Organitza:** Dinamiks Educació Lleure i Esport.
- **Informació i inscripcions:** Atenció telefònica de dilluns a divendres, de 9 h a 14 h i de 15 h a 19 h trucant al 935888681 o mitjançant mail a extraescolars@dinamiks.cat. Inscripcions obertes a l'espai web www.dinamiks.cat (Extraescolars-SPORTTEA) a partir del 4 de setembre.
- **Lloc de l'activitat:** Escola Lola Anglada

JOCS ESPORTIUS ESCOLARS CURS 2018-2019

Aquest programa té com a finalitat promoure la pràctica esportiva entre els infants i el jovent d'Esplugues.

El propòsit d'aquest programa és que nois i noies adquireixin l'hàbit d'ocupar una part del seu temps de lleure realitzant una activitat físico-esportiva. Es pretén també potenciar i divulgar el concepte de l'esport educatiu.

**A qui va adreçat**

Poden participar-hi nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i els 17 anys.

Per poder participar en els JOCS ESPORTIUS ESCOLARS us heu d'adreçar a les associacions de pares i mares dels centres escolars corresponents o a les diferents entitats esportives participants.

Organització

S'organitzen competicions esportives regulars de novembre a maig en esports col·lectius com són el futbol 7, bàsquet, futbol sala, voleibol, handbol... i individuals com escacs, tennis taula, gimnàstica artística...

Els dies de les competicions dels esports d'equip seran preferentment els dissabtes al matí, de 9 a 13 h.

Per a més informació:

Departament d'Esports de l'Ajuntament d'Esplugues.
Tel. 93 371 33 50

APRENDRE ART I MÚSICA**ESPAI MUNICIPAL DE LES ARTS (CERÀMICA, PINTURA, DIBUIX I MÚSICA)**

Centre Municipal Puig Coca
Petit Parc de l'Amistat, s/n
4a planta. Tel. 93 372 04 16

PREUS:

- (1) Preu per a persones empadronades a Esplugues
- (2) Preu per a persones de fora d'Esplugues

CERÀMICA I PINTURA**Cursos per a famílies****Taller artístic: (de 0 a 6 anys)**

Curs per a infants que, acompanyats d'un membre de la seva família, puguin desenvolupar la seva creativitat i les seves habilitats artístiques

- Grup de 0 a 3 anys: divendres, de 17.30 a 18.30 h
- Grup de 4 a 6 anys: divendres, de 18.30 a 19.30 h
- Preus:
(1) 46 € (2) 69 € (preus per unitat familiar, no per persona)

Cursos per a infants (de 6 a 13 anys)**Ceràmica**

- Dimarts, de 17.30 a 19 h
- Preus: (1) 55,65 € (2) 83,50 €

Taller artístic

Per a infants amb inquietuds artístiques variades i ganes de crear nous projectes.

- Dijous, de 17.30 a 19 h
- Preus: (1) 55,65 € (2) 83,50 €

Dibuix i pintura

Proporció i color. Es practica la proporció en el dibuix amb diferents estils, i el color amb la pintura a l'aigua, pintura al tremp, acrílic, aquarel·la...

- Dilluns, de 17 a 18.30 h
- Preus: (1) 43 € (2) 65 €

Tallers per a joves (a partir de 14 anys)

Iniciació a la ceràmica

Per conèixer les tècniques bàsiques de treballar el fang de baixa temperatura i familiaritzar-te amb aquest material.

- Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

Taller artístic

Per a persones interessades en l'art, la creació i conèixer diferents tècniques i possibilitats expressives.

- Dijous, de 17.30 a 19.00 h
- Preus: (1) 55,65 € (2) 83,50 €

Dibuix i pintura

Per provar i desenvolupar diferents tècniques artístiques, els seus processos i la seva aplicació en el món del llenguatge visual i la creació plàstica.

- Dimecres, de 17.30 a 19 h
- Preus: (1) 43 € (2) 65 €



Tallers per a adults (a partir de 16 anys)

Iniciació a la ceràmica I, II i III

Per conèixer les tècniques bàsiques de treballar el fang de baixa temperatura i familiaritzar-se amb aquest material. També per a alumnes amb coneixements

bàsics, serveix per consolidar allò après. Iniciació a treballar el fang i esmalts d'alta temperatura, i aprendre a poc a poc a treballar de manera més autònoma i menys pautada. (Cal escollir un horari)

■ Classes de tres hores:

- Dilluns o dimecres, de 10 a 13 h
- Dilluns o dimecres, de 17.30 a 20.30 h
- Preus: (1) 111,30 € (2) 167 €

■ Classes de dues hores:

- Dilluns o dimecres, d'11 a 13 h
- Dilluns o dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Dimecres, de 14.30 a 16.30 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

Ceràmica en planxa

Pensat per a persones amb coneixements de ceràmica o sense, per treballar amb la tècnica de la planxa fent peces variades. (Cal escollir un horari)

■ Classes de dues hores:

- Dilluns o dimecres, d'11 a 13 h
- Dilluns o dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Dimecres, de 14.30 a 16.30 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

Ceràmica en xurros

Pensat per a persones amb coneixements de ceràmica o sense, per treballar amb la tècnica dels xurros (Cal escollir un horari)

■ Classes de dues hores:

- Dilluns o dimecres, d'11 a 13 h

- Dilluns o dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Dimecres, de 14.30 a 16.30 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

Investigació d'esmalts

Per a persones amb coneixements de ceràmica o sense (Cal escollir un horari)

■ Classes de dues hores:

- Dilluns, d'11 a 13 h
- Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Dimecres, de 14.30 a 16.30 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,30 €



Iniciació i perfeccionament de torn

Ideal per començar i aprendre a fer una peça, centrat, cilindres... i també per a persones ja iniciades, aprendre a fer peces compostes en torn (teteres, cànirs...).

■ Classe de tres hores:

- Dijous, de 17.30 a 20.30 h
- Preus: (1) 111,30 € (2) 167 €

■ Classe de dues hores:

- Dimarts, de 10 a 12 h
- Preus: 74,20 € (2) 111,30 €

Taller de creació artística

Es treballen diferents oficis i materials: paper, ceràmica, joieria, fimo... (Cal escollir un horari)

- Dimarts, de 17.30 a 19.30 h
- Dijous, de 10 a 12 h
- Preus: (1) 74,20 € (2) 111,33 €

Modelat

- Dilluns, de 19 a 20.30 h
- Preus: (1) 55,65 € (2) 83,50 €

Tècniques a l'aigua

- Dimarts, de 10 a 12 h
- Preus: (1) 55,10 € (2) 82,45 €

Oli i pastel

- Dimarts, de 19 a 20.30 h
- Preus: (1) 33 € (2) 49 €

Dibuix i pintura

- Dimecres, de 15.30 a 17.00 h
- Preus: (1) 33 € (2) 49 €

Tècniques mixtes

Per aprendre a desenvolupar un projecte des de la idea fins al resultat final, i anar descobrint diferents tècniques pictòriques.

- Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
- Preus: (1) 55,10 € (2) 82,45 €

Iniciació/perfeccionament a l'aquarel·la a la tinta xinesa

- Dijous, de 10 a 11.30 h
- Preu trimestral: (1) 33 € (2) 9 €

Desenvolupament i realització de projectes

Dibuix acadèmic, suports i mètode d'aplicació. Pintura d'ofici i lliure (transparències). La figura, el retrat, l'autoretrat, el paisatge (construcció i proporció).

- Dijous, de 16.30 a 19.30 h
- Preu trimestral: (1) 82,65 € (2) 123,68 €

Perfeccionament/procediments pictòrics

Per a iniciats
Dijous, de 19.30 a 21.30 h

Preu trimestral:
(1) 55,10 € (2) 82,45 €

Joieria

Per conèixer diferents tècniques i tipus diferents. Tallers curts i variats (consultar web cada trimestre per veure tallers, dies i preus)

- Dilluns, de 10 a 12 h
- Divendres, de 15 a 17 h

Tallers Craft: art i manualitats

Tallers amb varietat de tècniques i materials, pensats per a persones amb ganes d'introduir-se en el món de l'art i les manualitats: macramé, pasta polimèrica, pintura decorativa... (consultar web cada trimestre per veure tallers, dies i preus)

- Dilluns, de 10 a 12 h
- Dilluns i divendres, de 15 a 17 h

Monogràfics ceràmica

Tallers de curta durada especialitzats de ceràmica, per a persones amb coneixements i sense

(consultar web cada trimestre per veure tallers, dies i preus)

- Dimarts, de 10 a 12 h
- Dimarts, de 14.30 a 16.00 h
- Dimarts, de 19 a 20.30 h
- Dijous, de 10 a 11.30 h

En funció de l'activitat, el material correrà a càrrec de l'alumne

ESCOLA MUNICIPAL DE CERÀMICA

mail: escoladeceramica@esplugues.cat
www.espaidelesarts.esplugues.cat/ceramica
Facebook: Escola Municipal de ceràmica d'Esplugues de Llobregat

ESCOLA-TALLER MUNICIPAL DE PINTURA I DIBUIX

mail: abenavides@esplugues.cat
www.espaidelesarts.esplugues.cat/pintura-i-dibuix

17.30 a 20.30 h, i divendres, de 17.30 a 19.30 h).

Setmana de portes obertes: del 12 al 18 de setembre (ambdós inclosos). Inscripció i més informació a l'escola, o a la web.

Activitats d'inaguració del curs: dimecres 19 i dijous 20 de setembre

Les classes començaran el dilluns 24 de setembre.
L'autoservei començarà el dilluns 1 d'octubre.

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA

Inici del curs: 12 de setembre

PREUS:

(1) Preu per a persones empadronades a Esplugues
(2) Preu per a persones de fora Esplugues

Matrícula per curs i per persona: (1) 66 € (2) 99 €

TOTS ELS PREUS INDICATS A CONTINUACIÓ SÓN TRIMESTRALS

B Activitats subjectes a beca. Més informació a la p. 40



Música per als més petits: 0-3 anys

Acompanyats de pares o mares. Sessions de 40 minuts setmanals. Cada trimestre s'obre un nou taller 1 per als nadons.

Taller 1. Sol, solet

(4 a 12 mesos). Dimarts, 16.45 h

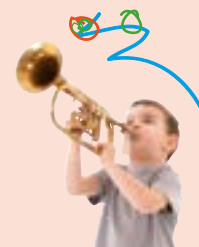
Taller 2. Cinc pometes

(1 a 2 anys). Dijous, 16.45 h

Taller 3. Escarabat, bum, bum

(2 a 3 anys). Dijous, 16.45 h

Preus dels tallers per als més petits: (1) 66 € (2) 99 €



Música i Moviment: de 3 a 5 anys

Música i moviment 1

(3 anys).
Dilluns o dimecres, a les 17.30 h

Música i moviment 2

(4 anys).
Dilluns o dijous, a les 17.30 h

Música i moviment 3

(5 anys).
Dimarts o dijous, a les 17.30 h

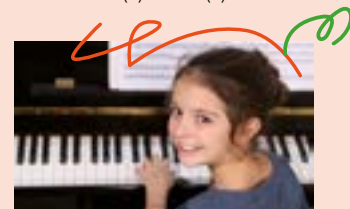
Preu Música i moviment:

(1) 66 € (2) 99 €

Coral Si Fa Sol

(optativa a partir de 5 anys).
Dilluns o dijous, 17.30 h

Preu coral: (1) 36 € (2) 54 €



Formació Musical Bàsica: de 6 a 11 anys

Aprentatge d'un instrument i participació en conjunts. A partir de 9 anys es pot accedir a una de les formacions i grups infantils:

banda, grup de guitarres, orquestra de corda, combo de música moderna, grups de teclats i percussió.

Conjunts, grups i formacions

Conjunt de flautes, Conjunt d'instruments Orff, Conjunts instrumentals, de corda i de vent, Orquestra, Banda, Grup de guitarres, Combo de música moderna, Coral Si Fa Sol i Coral L'Espurna.

Preus conjunts, grups i formacions: (1) 36 € (2) 54 €



Instruments

Clarinet, Contrabaix, Flauta travessera, Guitarra clàssica, Guitarra i Baix elèctrics, Percussió i Bateria, Piano, Saxofon, Trombó, Trompeta, Viola, Violí i Violoncel.

Preus de classe d'instrument:

- Classe en grup d'instrument 0,45 h: (1) 93 € (2) 139,50 €
- Instrument individual 0,30 h: (1) 120 € (2) 180 €
- Instrument individual 0,45 h: (1) 180 € (2) 270 €

Llenguatge musical

Nivell 1: dijous, a les 18.30 h
 Nivell 2: dijous, a les 18.30 h
 Nivell 3: dimecres a les 18.45 h
 Nivell 4: dilluns, a les 18.45 h
 Preu: (1) 73 € (2) 109,50 €

Música jove: 12 a 17 anys

B

Fer música en grup és l'eix de l'aprenentatge, i s'ofereixen diverses opcions de formacions i conjunts. També s'ofereix un programa d'aprenentatge avançat per a l'alumnat que vol accedir als estudis oficials de música. Totes les combinacions de matèries són possibles, exceptuant fer només classe d'instrument.

Formacions

Banda, Orquestra, Grup de guitarres i Coral Teen Star Voices.

Preus formacions:

(1) 36 € (2) 54 €

Conjunts

Combo de música moderna, Grup de percussió Fireflies, Grup de teclats.

Preus conjunts:

(1) 100 € (2) 150 €



Instruments

Acordió, Baix elèctric, Bateria, Bombardí, Cant Clàssic i Cant modern, Clarinet, Contrabaix, Flauta travessera, Fiscorn, Guitarra clàssica, Guitarra elèctrica,

Percussió, Piano, Piano modern, Saxofon, Teclats, Trombó de pistons, Trombó de vares, Trompeta, Viola, Violí i Violoncel.

Preus de classe d'instrument:

- Classe en grup d'instrument 0,45 h: (1) 115 € (2) 172,50 €
- Instrument individual 0,30 h: (1) 130 € (2) 195 €
- Instrument individual 0,45 h: (1) 183 € (2) 274,50 €

PREUS

- Llenguatge musical: (1) 80 € (2) 120 €
- Harmonia i composició: (1) 74 € (2) 111 €
- Pack especial d'accés estudis oficials (4 hores setmanals). Programa d'aprenentatge avançat: (1) 250 € (2) 375 €
Horaris individualitzats



Pràctica Musical: a partir de 18 anys

B

Es basa en la pràctica musical en grup, oferint diverses possibilitats de participar en formacions i conjunts. Es recomana fer algun curs de Llenguatge musical abans de participar en una formació o con-

junt instrumental, en cas de no tenir coneixements previs.

També s'ofereix un programa d'Aprenentatge avançat per preparar l'accés als estudis oficials. Totes les combinacions són possibles, exceptuant fer només classe d'instrument.

Formacions

Banda, Orquestra, Grup de guitarres, Jazz Band, Coral Sons i Veus, Cor Kwaya (cor de pares i mares).

Preus formacions:

(1) 38 € (2) 57 €

Conjunts

Combo de música moderna, Grup de percussió i Grup de teclats

Preus conjunts:

(1) 100 € (2) 150 €



Instruments

Acordió, Baix elèctric, Bateria, Bombardí, Cant clàssic, Cant modern, Clarinet, Contrabaix, Flauta travessera, Fiscorn, Guitarra clàssica, Guitarra elèctrica, Percussió, Piano, Piano modern, Saxofon, Teclats, Trombó de pistons, Trombó de vares, Trompeta, Viola, Violí i Violoncel.

Preus de classe d'instrument:

- Classe en grup d'instrument 1h: (1) 130 € (2) 195 €

NO ET QUEDIS A CASA!

- Instrument individual 0,30 h:
(1) 142 € (2) 213 €
- Instrument individual 0,45 h:
(1) 186 € (2) 279 €
- Instrument individual 1 h:
(1) 237 € (2) 355,50 €

Teòriques

Llenguatge musical, Harmonia i composició, Arranjaments.

PREUS:

- Llenguatge musical:
(1) 100 € (2) 150 €
- Harmonia i composició:
(1) 75 € (2) 112,50 €
- Harmonia i arranjaments:
(1) 80 € (2) 120 €
- Pack especial accés estudis oficials (4 hores setmanals):
(1) 250 € (2) 375 €



Informació dels horaris i inscripcions

Escola Municipal de Música
Centre Municipal Puig Coca Petit
Parc de l'Amistat, s/n
Tel 93 372 04 16
escolademusica@esplugues.cat

Tallers trimestrals **B**

Propostes formatives de curta durada per apropar la pràctica artística a tothom.

Per a alguns tallers no es requereix coneixements previs de teoria musical.

Guitarra amb acords 1

Guitarra amb acords 2

Harmònica Blues

Informàtica musical

Musicoteràpia

Jazz improvisació

Preus dels tallers trimestrals:

(1) 72 € (2) 108 €

Horari:

- Matins: dilluns i dimecres, de 10,30 a 14 h
 - Tardes: de dilluns a divendres, de 16 a 21 h
- www.espaidelesarts.esplugues.cat/musica

TALLERS JUVENILS



Un ampli ventall d'activitats per satisfer les inquietuds de joves de 16 a 35 anys. Cada trimestre, una programació nova.

Tallers per al trimestre setembre-desembre 2018

ESPAI JOVE REMOLÍ

De 16 a 35 anys

Dances urbanes

Dilluns, de 19 a 20.30 h

Zumba joves

Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.30 h

Bhangra

Dimecres, de 19 a 20.30 h

Bollywood

Dijous, de 20.15 a 21.45 h

Hipopilates

Divendres, de 19 a 20.30 h

OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ

De 16 a 35 anys

Prepara't per a l'examen d'anglès

Dilluns, de 19 a 20.30 h

Massatge i relaxació

Dimarts, de 19 a 20.30 h

loga

Dimecres, de 19 a 20.30 h

Passejades fotogràfiques

(Requereix portar càmera digital)
Dijous, de 19 a 20.30 h

Espai Dona Jove: autodefensa feminista

Divendres, de 19 a 20.30 h

CASAL DE CULTURA ROBERT BRILLAS

A partir de 16 anys

Dances de l'Índia

Dilluns, de 20 a 21.30 h

NO ET QUEDIS A CASA!

Inscripcions

- **Primer trimestre:** del 3 al 20 de setembre (inici dels tallers: la setmana del 24 de setembre).
- **Segon trimestre:** del 7 al 18 de gener (inici dels tallers: la setmana del 21 de gener).
- **Tercer trimestre:** de l'1 al 12 d'abril (inici dels tallers: la setmana del 23 d'abril).

Fora d'aquestes dates consulteu disponibilitat.

Per confirmar la inscripció és necessari acreditar haver efectuat l'ingrés en un màxim de tres dies hàbils. Si no s'arriba al 80% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar.

Cada persona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions.

Alguns tallers requereixen un suplement a la quota. Estaran degudament identificats.

No es retornaran els diners de la matrícula si no és per anul·lació del taller.

L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació.

Lloc:

- Inscripció en línia al web www.esplujove.net (apartat *Inscripcions als tallers*)
- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central**
Pl. Sant Magdalena, 24.
- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet**
Rambla Verge de la Mercè, 1

Horari: de dilluns a divendres, de 8.30 a 18.30 h

Preus:

- Joves de 16 a 35 anys:
18,40 € (no residents: 47,19 €)
- Adults+35 anys:
59,70 € (no residents: 75,73 €)

Per consultar les programacions de taller es pot fer mitjançant la publicació *L'Agenda Cultural i d'Activitats d'Esplugues* i el web www.esplujove.net.



EN CLAU D'IGUALTAT

CIRD VIL·LA PEPITA

C. Sant Francesc Xavier, 1
93 371 33 50 Ext. 2190

Tallers programats per al període d'octubre a desembre del 2018.



Taller d'iniciació Pilates

- Dilluns, de 9.45 a 11.15 h
- Data d'inici: dilluns 1 d'octubre
- 8 sessions
- Preu: 25,46 € (no residents: 50,93 €)
- 10 places màxim

Entrenament variat i segur per iniciar-se en els principis del Pi-



lates: respiració, mobilitat, suport i flexibilitat del nostre cos. Exercicis al terra. Cal portar estora.

Taller d'iniciació Hatha ioga

- Dilluns, d'11.30 a 13 h
- Data d'inici: dilluns 1 d'octubre
- 8 sessions
- Preu: 25,46 € (no residents: 50,93 €)
- 10 places màxim

Ens iniciarem en un conjunt de tècniques de ioga per mantenir el benestar integral, l'harmonia postural, l'elasticitat i la fermesa de la musculatura. Cal portar estora.

Va de poesia

- Dimarts, de 9.30 a 11.30 h
- Data d'inici: dimarts 2 d'octubre
- 8 sessions
- Preu: 27,16 € (no residents: 47,53 €)
- 20 places màxim

Aprenentatge creatiu de tècniques i recursos per iniciar-se en l'escriptura poètica.

NO ET QUEDIS A CASA!**Tertúlies per pensar**

- Dimarts, de 12 a 13.30 h
- Data d'inici: dimarts 2 d'octubre
- 8 sessions
- Preu: 20,37 €
(no residents: 35,65 €)
- 20 places màxim

Iniciació a la pràctica del diàleg per comprendre el present a través de la filosofia i relat literari.

Creixement personal (1r torn)

- Dijous, de 16 a 17.30 h
- Data d'inici: dijous 27 de setembre

**Inscripcions:**

Dates: del 12 al 21 de setembre
Tallers dirigits a dones

Observacions:

- Els tres darrers dies d'inscripció es podran inscriure les usuàries no empadronades a Esplugues.
- Per confirmar la inscripció és necessari acreditar haver efectuat el pagament en un màxim de tres dies hàbils. Si no s'arriba al 90% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar.
- Cada persona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions.
- No es retornaran els diners de la

- 10 sessions
- Preu: 33,62 €
(no residents: 61,12 €)
- 20 places màxim

Creixement personal (2n torn)

- Dijous, de 17.30 a 19 h
- Data d'inici: dijous 27 de setembre
- 10 sessions
- Preu: 33,62 €
(no residents: 61,12 €)
- 20 places màxim

Treballar l'autoestima, la resolució de conflictes, la intel·ligència emocional, l'empatia i la convivència des de l'ètica.

matrícula *si no és per anul·lació del taller.*

- L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació.

Lloc:

- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central**
Pl. Santa Magdalena, 24.
- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet**
Rambla Verge de la Mercè, 1
Telèfon 900 300 082
Horari: de dilluns a divendres, de 8.30 a 18.30 h

Les inscripcions també es podran fer a la pàgina web: www.esplugues.cat

**GENT GRAN, SEMPRE ACTIVA!****PROGRAMA D'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL PER A LA GENT GRAN**

Adreçat a persones de 60 anys o més, residents a Esplugues · Cursos gratuïts

AULA CULTURAL

Inici primera setmana d'octubre.

Viu el teatre musical

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
Horari: dilluns, de 16.30 a 18.30 h.

Teatre de la vida

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
Horari: dimecres, de 18.30 a 20.30 h.

Taller escola x gent gran. Calculem

Lloc: Esplai de Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 15.45 a 16.45 h.
Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dimarts, de 9.30 a 10.30 h.

**Taller escola per gent gran. Llenguatge i lectura**

Lloc: Esplai de Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 16.45 a 17.45 h.
Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dimarts, de 11 a 12 h.

Taller de memòria 1

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dilluns, de 9.30 a 10.30 h.

Taller de memòria 2

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dimecres, de 9.30 a 10.30 h.

Taller de memòria 3

Lloc: Esplai de Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimecres, de 10 a 11 h

Taller de memòria 4

Lloc: Esplai de Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimecres, d'11 a 12 h

Taller de memòria 5

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: divendres, de 10 a 11 h

Taller de memòria 6

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: divendres, d'11 a 12 h

Estimulació cognitiva i memòria

Lloc: Associació de Gent Gran Esplugues-Can Vidalet (rbla. V. de la Mercè, 57)

Horari: dimarts, de 10 a 11h

Estimulació cognitiva i memòria

Lloc: Associació de Gent Gran Esplugues-Can Vidalet (rbla. V. de la Mercè, 57)

Horari: dimarts, d'11 a 12 h

Connecta't a les xarxes

Tallers d'informàtica de nivell bàsic, mitjà i avançat, quadrimestrals. Únic període d'inscripció anual per a tots els grups.

Grup bàsic: dilluns, de 16 a 17.30 h (inici 1 d'octubre)

Grup bàsic: dilluns, de 18.30 a 19.30 h (inici 11 de febrer)

NOVETAT

Grup mitjà: dilluns, de 16 a 17.30 h (inici 11 de febrer)

Lloc: Centre Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

Grup bàsic: dimecres, de 10 a 11.30 h (inici 3 d'octubre)

Grup mitjà: dimecres, de 10 a 11.30 h (inici 13 de febrer)

Lloc: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108)

Grup bàsic: dimecres, de 16 a 17.30 h (inici 3 d'octubre)

Grup mitjà: dimecres, de 16 a 17.30 h (inici 13 de febrer)

Lloc: Centre Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

Grup mitjà: dimecres, de 17.30 h a 19.00 h (inici 3 d'octubre)

Grup avançat: dimecres, de 17.30 h a 19.00 h (inici 13 de febrer)

Lloc: Centre Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)



Taller d'informàtica de fotografia (quadrimestral)

Lloc: Centre Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

Horari: dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Inici: 1 d'octubre (1r torn)

Inici: 11 de febrer (2n torn)

Requisits: nivell d'informàtica mitjà/avançat

Taller d'informàtica multimèdia (quadrimestral)

Lloc: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108)

Horari: dimecres, de 11.30 a 13 h

Inici: 3 d'octubre (1r torn)

Inici: 13 de febrer (2n torn)

Requisits: nivell de informàtica mitjà/avançat

Suma't al voluntariat intergeneracional

Borsa de voluntariat per participar a les diferents activitats amb

infants i joves a diferents centres educatius de la ciutat. Inscripció oberta tot l'any.

Ús del telèfon mòbil i tablet.

Els joves te n'ensenyen

Lloc: Esplai Gent Gran Can Clota (c. La Pau, 10)

Horari: dijous, de 11.15 a 12.15 h (joves de l'Escola Garbí)

Ús del telèfon mòbil i tablet.

Els joves te n'ensenyen

Lloc: Biblioteca del col·legi Garbí (Sant Mateu, 34-38)

Horari: divendres, de 11 a 12 h

NOVETAT

(joves de l'Escola Garbí)

Ús del telèfon mòbil i tablet.

Els joves te n'ensenyen

Lloc: Esplai Gent Gran del Gall (c.Àngel Guimerà, 128)

Horari: divendres, de 15.30 a 16.30 h (joves del Natzaret)



Ús del telèfon mòbil i tablet.

Els joves te n'ensenyen

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: divendres, de 17 a 18 h (joves de l'Escola Isabel de Villena)

Club de lectura al Centre-La Plana

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La

Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: Inici 1 d'octubre, dilluns alterns, de 12 a 13 h

CINEFÒRUM mensual

Lloc: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108) i Biblioteca La Bòbila (plaça de la Bòbila, 1)

D'octubre a juny, un cop al mes

AULA DE SALUT INTEGRAL

Inici: primera setmana d'octubre

Taller de memòria amb ordinador

Lloc: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108)

Horari: dilluns, de 10.15 a 11.45 h

Requisits: nivell bàsic d'informàtica

Millora la memòria jugant

Amb diferents jocs com *mastermind*, *rumikub*, dòmino, simon,... i d'altres s'exercitarà la memòria i tots els processos cognitius que la mantenen.

Lloc: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: dilluns, d'11 a 12 h

Memòria i moviment

Lloc: Esplai de Gent Gran Can Clota (La Pau, 10)

Horari: dimarts i dijous, de 10 a 11 h

Psicologia pel dia a dia

Suport i millora de l'educació emocional, tenint en compte la família com a sistema de relacions.

Lloc: Edifici Municipal Puig Coca (Vallerona, 30)

Horari: de 10 a 12 h

Inici: dimecres 3 d'octubre, cada primer dimecres de mes

Memòria temps-espai

Fixació de l'aprenentatge i record dels itineraris pel barri i la ciutat, entrenament de les rutines domèstiques i els espais propis de la llar, tot exercitant els processos mentals per mantenir activa la memòria.

Lloc: Casal de Cultura Robert Brilles (Àngel Guimerà, 38)

Horari: dimarts, de 16 a 17 h

Herbes remeieres.

Fem cura dels òrgans

Descobriments i aprofitament de les plantes remeieres per a l'elaboració d'una farmaciola i també les seves aplicacions terapèutiques.

Lloc: Casal de Cultura Robert Brilles (Àngel Guimerà, 38)

Horari: de 17 a 19 h.

Dies: Dimarts, del 23 d'abril a l'11 de juny.

AULA D'ACTIVITATS FÍSQUES

Inici de les activitats físiques: la primera setmana d'octubre.

■ COMPLEX ESPORTIU LES MORERES

(plaça de les Moreres, s/n)

Activitats físiques adaptades per mantenir i millorar la condició física

- GGGM1 dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h
- GGGM2 dilluns i dimecres, de 15 a 16 h
- GGGM3 dimarts i dijous, de 9.15 a 10.15 h
- GGGM4 dimarts i dijous, de 11.30 a 12.30 h
- GGGM5 dimarts i dijous, de 12.30 a 13.30 h
- GGGM6 dilluns i dimecres, de 12 a 13 h

Activitats musicals i aeròbic per a la gent gran

- GGGA1 dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h
- GGGA2 dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h
- GGGA5 dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Gimnàstica suau i rehabilitadora per a gent gran

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

- GGGS2 dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h
- GGGS3 dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Pilates i estiraments al terra

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

- GGP dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Balls per a la gen gran-jove

Balls en línia i amb coreografies

- GGGB1 divendres, de 10.15 a 11.15 h
- GGGB2 divendres de 11.15 a 12.15 h
- Lloc:** complex esportiu Les Moreres
- GGGB3 dimecres de 12.30 a 13.30 h
- Lloc:** complex esportiu Les Moreres



Exercicis hipopressius

Gimnàstica abdominal, de la musculatura lumbar i del sòl pèlvic mitjançant exercicis hipopressius (millora la incontinència urinària, prevenció de prolapses...)

- GGGEH1 dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h
- Treball del sòl pèlvic en cadires
- GGGEH2 dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h
- Treball del sòl pèlvic estirats al terra

■ CASAL CAN VIDALET

(plaça Blas Infante, s/n)

Exercicis hipopressius

Gimnàstica abdominal, de la



musculatura lumbar i del sòl pèlvic mitjançant exercicis hipopressius (millora la incontinència urinària, prevenció de prolapses...)

- GGGEH3 dilluns, de 10.15 a 11.15 h
- Lloc:** Casal de Gent Gran Can Vidalet

Activitats físiques adaptades per mantenir i millorar la condició física

Lloc: Poliesportiu Municipal Can Vidalet (Eucaliptus, 2-16)

- GGGA3 dilluns i dimecres, de 9 a 10 h
- GGGM7 dimarts i dijous, de 9 a 10 h

Treball reforç equilibri

Treball de força de cames i exercicis d'equilibri per prevenir la inestabilitat al caminar i a l'estar dempeus.

- GGFE dimecres, de 10.45 a 11.45 h
- Lloc:** Edifici Cadí (Rbla.Verge de la Mercè, 57)

■ CASAL CENTRE LA PLANA

(Rafael Sebastià Irla, s/n, bxs.)

Treball reforç equilibri

Treball de força de cames i exercicis d'equilibri per prevenir la inestabilitat al caminar i a l'estar dempeus.

- GGFE divendres, de 9 a 10 h

NOVAT

NO ET QUEDIS A CASA!**■ CENTRE MUNICIPAL
PUIG COCA** (Vallerona, 30)**Activitats de relaxació
per a la gent gran**

Tai-txi

· GGGR divendres, d'11.15 a
12.15 h**Inscripcions:**

- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC)** Central, plaça Santa Magdalena, 24
- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet**, rbla. Verge de la Mercè, 1
- Horari: de 8.30 h a 18.30 h
- Per a més informació, telèfon 900 300 082

Cada persona podrà realitzar màxim 2 inscripcions.

Les inscripcions també es podran fer a la pàgina web: www.esplugues.cat**Dates: del 17 al 26 de setembre**

- **Dilluns 17**, inscripcions només de ball, tai-txi, grups d'activitat física GGA3, GGM7, GGFE i d'hipopressius.
- **Dimarts 18**, inscripcions només de ball, tai-txi, grups d'activitat física GGA3, GGM7, GGFE i d'hipopressius.
- **Dimecres 19**, inscripcions només de les activitats d'informàtica, grups de Connecta't, de fotografia i multimèdia.
- **Dijous 20**, inscripcions només dels grups de memòria (inclosos tallers de millora la memòria jugant i taller de memòria amb ordinador)
- **Dilluns 24**, inscripcions només dels grups de memòria (inclosos el taller de memòria temps-espai, millora la memòria jugant, taller de memòria amb ordinador i taller de memòria i moviment)

- **Dimarts 25**, inscripcions només dels grups de teatre, d'escola per a gent gran, Psicologia pel dia a dia en família, del Club de lectura, del taller d'herbes remeieres i grups d'ús del telèfon mòbil.

A partir del dimecres 26 de setembre es faran inscripcions de les activitats amb places vacants.

Confirmació de places dels usuaris del curs anterior: (IMPORTANT)

Complex esportiu Les Moreres (plaça de les Moreres, s/n)

Horari: de 9 a 13.30 h

Per a més informació, telèfon 900 300 082

Dates: del 17 al 26 de setembre

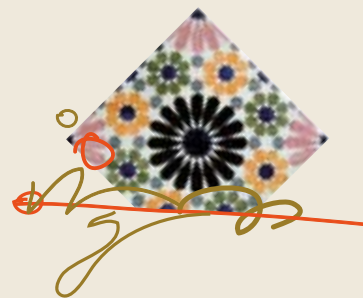
- **Dilluns 17**, inscripcions grups GGM1, GGM2 i GGM4
- **Dimarts 18**, inscripcions grups GGS3 i GGM3.
- **Dimecres 19**, inscripcions grups GGM5 i GGM6
- **Dijous 20**, inscripcions grups GGA1 i GGA2
- **Dilluns 24**, inscripcions grups GGP i GGA5.
- **Dimarts 25**, inscripcions GGS1 i GGS2.

Els dies 27 i 28 de setembre es faran les inscripcions per als nous usuaris d'aquests grups.

Per més informació el dia 13 de setembre a les 10 h es farà una sessió informativa a l'edifici municipal Puig Coca (Vallerona,25).**MUSEUS I ARXIU****Vine a descobrir l'art de la ceràmica i el patrimoni cultural d'Esplugues****Activitats**

Els Museus d'Esplugues presenten bimensualment una programació completa d'activitats per a tots tipus de públics que inclou:

- Tallers
- Conferències
- Activitats familiars
- Visites teatralitzades
- Trobades especialitzades
- Sortides
- Etc

Consulta la programació mes a mes a la web dels museus: www.museus.esplugues.cat**Visita combinada al Museu Can Tinturé i al Museu de Ceràmica 'La Rajoleta'****Tots els diumenges**

A través de la col·lecció de Salvador Miquel coneixerem l'evolució estètica de la rajola de mostra per enllaçar amb la producció industrial de ceràmica arquitectònica de l'antiga fàbrica Pujol i Bausis, "La Rajoleta"

- Horari: "La Rajoleta" (11 i 13 h) i Can Tinturé (12 h)

Tots els diumenges excepte el mes d'agost

Itinerari per la bateria antiaèria de Sant Pere Màrtir

Recorregut per la muntanya de Sant Pere Màrtir per descobrir les restes d'una bateria antiaèria de la Guerra Civil espanyola.

- Horari: 11 h. Plaça Mireia.

Tots els primers diumenges de mes, excepte gener i agost. Inscripció prèvia al Museu Can Tinturé

NO ET QUEDIS A CASA!**Ruta 'De la mà d'Esplugues'**

Recorregut pel centre històric de la ciutat descobrint petits tresors amagats i apropant-nos a la seva història. L'itinerari senyalitza 16 racons emblemàtics del centre històric d'Esplugues, i pot realitzar-se de manera autònoma amb l'ajuda del seu *smartphone* o en format d'itinerari guiat. Itinerari guiat: últim diumenge de mes excepte agost i desembre.




- Horari: 11h
- Punt de trobada: Museu Can Tinturé.
- Preu: 3 euros.
- Inscripció prèvia al Museu Can Tinturé

Informació i reserves

MEL. Museus d'Esplugues de Llobregat Can Tinturé i "La Rajoleta"

C. Església, 36.
Tel. 93 470 02 18.
museus@esplugues.cat
www.museus.esplugues.cat

També a :

-  MuseusdEsplugues
-  @MuseusEsplugues
-  Museus_Esplugues

Visita els Museus d'Esplugues

- Can Tinturé: de dimarts a dissabtes, de 17 a 20 h. Dissabtes, diumenges i festius, de 10 a 14 h.
- "La Rajoleta": Visites guiades tots els diumenges a les 11 i a les 13 h. (agost tancat)
- Reserves de grup: de dimarts a dissabtes, de 10 a 14 h

Visita l'Arxiu Municipal d'Esplugues

Visites guiades prèvia concertació al 93 371 33 50 ext. 2112/2113

- Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h., i dimecres i dijous, de 17 a 19 h. (agost tancat)

Arxiu Municipal d'Esplugues

Casal de Cultura Robert Brillas.
C. Àngel Guimerà, 38, 1r pis
Tel. 93 371 33 50
ext. 2112/2113




ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

AE ESPLUGA VIVA

C. St. Francesc Xavier, 5-7
93 473 39 09 (de dilluns a dijous, de 16 a 20 h)
secretaria@esplugaviva.cat

TALLERS I CURSOS PER A TOTES LES EDATS**Aula de música**

- Gralla
- Guitarra (clàssica i elèctrica) / Baix elèctric / Contrabaix
- Ukelele

Tallers i cursos per a infants de 4 a 12 anys (de p-5 a 6è de primària)**Ludoteca diària**

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h (Acollida a les escoles llsidre Martí, Gras i Soler i Lola An-



glada i també possibilitat d'acollida al centre escolar)

- Reforç escolar
- Cuina en anglès
- Fem ritmes i construïm instruments
- Art urbà
- Pintura i manualitats
- Teatre i expressió corporal
- 'Funky'
- Danses tradicionals
- 'Save room'

Tallers per a joves i adults

- Anglès per viatjar (dos nivells)
- 'Kundalini' ioga
- Pilates (Simonson Technique)
- Risoteràpia
- Llengua de signes satalana
- Lectura i recitació de poemes
- 'Scrapbooking'

Casals setembre 2018

Un casal diferent on es fan sortides, activitats i tallers (escalada, parcs, platja...)

Del 3 al 10 de setembre

GRUP D'ESPLAI ESPURNES

C. Bruc, 40, baixos
Tel. 93 372 06 06
<http://www.esplaiespurnes.org>
espurnes@fundesplai.org
Horari de secretaria:
de dilluns a divendres,
de 16.30 a 19 h

L'esplai diari

B Activitats subjectes a beca.
Més informació a la p. 40

Recollida a les escoles Folch i Torres i Gras i Soler a les 16.30 h. A continuació, espai de joc i berenar fins a les 17.30 h.

A partir d'aquesta hora, diferents activitats:

- **Dilluns: experimentació i descoberta**
Espais en què els infants poden experimentar de forma autònoma, fomentant així la seva creativitat.
- **Dimarts: expressió oral i corporal**
Cançons i danses són el fil conductor. El cos i la veu com a mitjà d'expressió individual i grupal.
- **Dimecres: racons de joc simbòlic**
Metges, mecàniques, bombers, veterinàries, mestres... Podem ser allò que vulguem! Petits i grans compartint els racons del joc d'imitació a la vida.
- **Dijous: literatura i contes**

Lectura d'un conte que ens faci viatjar a mons llunyans, aventures, monstres, enigmes...

- **Divendres: jocs i ludoteca**
Jocs de taula, pati, disfresses, construccions, etc. Dia per gaudir i aprendre jugant.

Portes obertes

Del 18 al 22 de setembre tots els nens i nenes que vulguin poden provar els tallers de forma gratuïta. Cal inscripció prèvia al formulari que trobareu a la nostra pàgina web o trucar a secretaria.



L'esplai els dissabtes

Cada dissabte, de 10.30 a 13.30 h, trobada de companys/es per gaudir d'un munt d'activitats com tallers, gimcanes, excursions... estructurades entorn d'un centre d'interès o temàtica educativa. A més, a les vacances d'hivern i de primavera es fan colònies.

S'organitzen en diversos grups:

- Pol-lioth (P3 a P5)
- Sírius (2n a 3er)
- Iris (4t a 6è)
- Orió (1r a 2n d'ESO)
- Joves (3r a 4t d'ESO)

Espai nadó

Espai d'acompanyament i suport per a les famílies amb infants menors d'1 any, en què poden compartir experiències sobre la maternitat i la paternitat, la criança i l'educació, amb l'acompanyament de professionals.

- Horari: dimecres, de 10 a 12 h

Espai familiar

Activitat orientada a les famílies amb infants menors de 5 anys. Espai de joc i relació, on els infants poden explorar i relacionar-se entre ells i amb adults, i on les famílies poden compartir la seva experiència de criança i educació dels seus fills i filles. La seva finalitat és incidir en la millora de la qualitat de vida dels infants, mitjançant la intervenció de professionals experts.

- Horari: dimarts i dijous, de 10 a 12 h. i de 16.45 a 18.45 h



Inscripcions

- **Preus:** a consultar
- **Cal portar:** fotocòpia de targeta sanitària i fotografia de l'infant, DNI de qui autoritza la inscripció i domiciliació bancària.


CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

Pl. de la Bòbila, 1
Tel. 93 438 48 96
esplaiubilla@fundesplai.org
Horari de secretaria:
de dilluns a divendres, de
16 a 19.30 hores; dimarts i
dissabtes, de 10 a 13 hores

L'esplai diari

B Activitats subjectes a beca.
Més informació a la p. 40

Recollida a escoles a les 16.30 h, joc i berenar fins les 18 h. A partir d'aquesta hora, diferents activitats segons els grups d'edat següents:

- **Secció Orió (de 3 a 8 anys)**
Patinatge, coneixement de la natura, calaix d'artistes, psicomotricitat, piscina...
- **Secció Corona Boreal (de 9 a 12 anys)**
Guitarra, esports, circ, patinatge, piscina, expressió corporal, art i creativitat...
Enguany a la Corona Boreal realitzarem un nou taller d'art  contemporani amb la col·laboració amb el TPK (Taller Pubilla Cases).
- **Secció Jove (de 13 a 17 anys)**
Es treballa l'autonomia i l'esperit crític a través de tallers de natura i reciclatge, hort i jardí

NO ET QUEDIS A CASA!

neria, cuina, guitarra, l'edició d'un curtmetratge, activitats d'oci nocturn...

- **Secció Indi (Joves i adults amb discapacitat psíquica moderada)**
Musicoteràpia, cuina, taller de creació i creació de contes...
- **Aula d'estudi**
Més informació a la secretaria de l'Esplai.
- **Els dissabtes** a l'esplai "fem grup".
- **Horari:** de 10 a 13 h (les excursions, tot el dia).

Famílies

Xerrades per a pares i mares, cursos formatius i tallers d'informàtica, excursions, sopar intercultural i sortides al llarg del curs. Curs de català i activitats compartides amb infants i adults (festes i celebracions de l'Esplai).

Espai familiar

Servei orientat a les famílies i infants menors de tres anys. És un espai de joc i relació, on els infants poden explorar i relacionar-se entre ells i amb els adults, i on les famílies poden compartir la seva experiència de criança i educació dels seus fills i filles. La seva finalitat és incidir en la millora de la qualitat de vida dels infants, promoure els seus drets i vetllar per les seves necessitats per mitjà d'uns espais de trobada entre les famílies i els infants, mi-

tjançant la intervenció de professionals experts.

Centre Obert

Espai on es realitza una tasca socioeducativa inclusiva durant els temps de lleure d'infants i joves, atenent especialment les situacions de risc social.



Punt Òmnia (gratuït)

Projecte adreçat a joves i adults per fer arribar les noves tecnologies a sectors desfavorits de la població, amb càpsules de formació i espais d'aula oberta amb connexió wifi.

Colla de Diables Toc de Foc de la Bòbila

Un espai per a conèixer i compartir la cultura popular catalana a través de la tradició del foc i la música dels tabals.

Projectes d'Aprenentatge i Servei

Projectes educatius amb una clara utilitat social, on els infants i/o joves reben una doble experiència. Una formació específica d'iniciació al voluntariat i un període de participació i compromís amb la comunitat i el barri.

AGRUPAMENT ESCOLTA I GUIES SANT JORDI

C. Àngel Guimerà, 27-29
aeigsantjordi@gmail.com

- Activitats des del mes d'octubre fins a la finalització del curs escolar al juny.
- Activitats de dissabte, de 16 a 19 h amb excursions.
- A l'estiu i a la primavera es realitzen campaments per a totes les edats.
- **Castors:** de 4 a 7 anys
- **Llops:** de 8 a 10 anys
- **Rangers:** d'11 a 14 anys
- **Pioners:** de 15 a 17 anys
- **Truc:** de 17 a 18 anys

GRUP DE JOVES SANTA GEMMA -SANT ANTONI EN EL LLEURE

C. Verge de la Mercè, 67
Tel. 93 473 66 88
grupdejovesgdj@gmail.com
www.grupdejoves.org
www.facebook.com/GdjGrupDeJoves

Entitat infantil i juvenil, amb monitors voluntaris formadors en el temps de lleure. Espai obert i d'interrelació cultural, amb activitats gratuïtes i obertes a tothom.

ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE



Activitats

Tots els dissabtes, exceptuant-ne els festius, d'11 a 12.30 h es realitzen activitats per a grups d'edat amb infants de 8 a 18 anys. Un cop al trimestre, excursió d'un dia a llocs com el Tibidabo, Cosmo Caixa, Laberint d'Horta... Per Nadal, Setmana Santa i estiu, colònies a cases de colònies o campaments d'estiu.



Inscripcions

- **Preu:** Gratuït
- **Fa falta portar:** fotocòpia de targeta sanitària de Catalunya, DNI de qui autoritza la inscripció, fotocòpia del carnet de vacances.

LA FORMACIÓ, SEMPRE CONTÍNUA

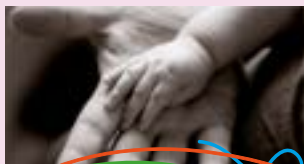


CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS EUGENI D'ORS

C. Cedres, 38 1r pis
Tel. 93 371 98 99
a8061993@xtec.cat

Nivells educatius

Alfabetització, neoelectors, graduat escolar en secundària, preparació proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà i superior, accés a universitat per a majors de 25 anys, castellà per a estrangers, català acolliment i inicial, iniciació a l'anglès i informàtica.



Les inscripcions també es podran fer a la pàgina web: www.esplugues.cat

DESEDCAR-NOS PER EDUCAR. CANVIAR EL NO PEL SÍ

Aula de família d'Esplugues

Espai de participació i aprenentatge obert a les mares i els pares de la ciutat on es treballen d'una manera pràctica i participativa les habilitats i conductes per gaudir de l'experiència de la maternitat i paternitat. L'objectiu és que fills i filles creixin segurs de si mateixos i disposats a cooperar, sans, equilibrats, respectuosos, expressius i feliços a través d'uns pares i unes mares preparats en l'art d'educar.

- **Inscripció** GRATUÏTA
- **Tel.** 900 300 082 (places limitades)
- **Horari:** de 18 a 21 h
- **Lloc:** Casal de Cultura Robert Brillas
- **Calendari del curs:** 15 d'octubre, 12 de novembre, 10 de desembre, 14 de gener, 11 de febrer, 11 de març, 8 d'abril, 13 de maig, 17 de juny

QÜESTIÓ DE LLENGÜES



SERVEI LOCAL DE CATALÀ D'ESPLUGUES

Centre Municipal Puig Coca
Petit Parc de l'Amistat, s/n
Tel. 93 372 04 16
www.cpnl.cat
esplugues@cpnl.cat

Les classes de català es fan als barris de La Plana (Centre Municipal Puig Coca) i de Can Vidalet (Escola d'Adults Eugeni d'Ors) als matins, tardes i vespres.

Cursos per a no catalanoparlants

Inicials, bàsics i elementals

Cursos per a catalanoparlants:

Intermedis, de suficiència, de nivell superior, tècniques d'expressió escrita. Així mateix, es fa assessorament i dinamització lingüística i es promou el programa del voluntariat per la Llengua.

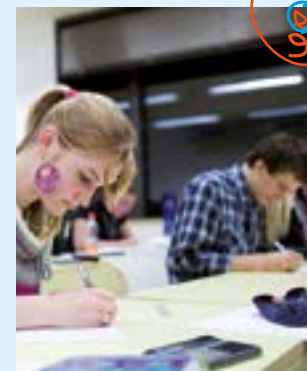
ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES

C/ Laureà Miró, 63
Tel. 93 470 50 40
www.eoiesplugues.com
a8054344@xtec.cat

Idiomes

Anglès, francès, alemany i italià

- Horaris i preus: consulteu pàgina web al setembre



SERVEI DE BIBLIOTEQUES

BIBLIOTECA PARE MIQUEL D'ESPLUGUES

C/ Àngel Guimerà, 106-108
Tel. 93 371 91 19

Horari:

- De dilluns a divendres,
de 15.30 a 20.30 h.
- Dijous, divendres i dissabtes,
de 10 a 13.30 h.

Horari d'estiu, del 15 de juny
fins al 15 de setembre:

- Tanca els dissabtes

BIBLIOTECA LA BÒBILA

Plaça de la Bòbila, 1
Tel. 93 480 74 38

Horari:

- De dilluns a divendres,
de 15.30 a 20.30 h.
- Dimecres, dijous i dissabtes,
de 10 a 13.30 h.

Horari d'estiu, de l'1 de juliol
fins a l'1 de setembre:

- Tanca tots els matins



ACTIVITATS

- **Activitats familiars**
L'hora del conte
Tallers de manualitats
Contes menuts (Pare Miquel)
Contes en anglès (Pare Miquel)
- **Trobades amb autors
i presentacions de llibres**
- **Clubs de lectura generals**
- **Clubs de lectura de novel·la
negra**
- **Club de Música Clàssica**
Discofòrum: per aprendre a gau-
dir de la música (Pare Miquel)
- **Concursos i premis literaris**
L'H Confidencial (la Bòbila)
Jocs Florals d'Esplugues
(Pare Miquel)
- **Tallers i grups de conversa en
anglès**
- per a adults (la Bòbila)
- per a infants (Pare Miquel)
- **Conferències, xerrades
i taules rodones**
- **Recitals de poesia i de música**
- **Projeccions de cinema**
Familiar i de cinema negre
(la Bòbila)
- **Exposicions**
- **Aules d'estudi**
(coincidint amb èpoques d'exà-
mens - Pare Miquel)

LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

CURSOS, TALLERS, XERRADES... PARTICIPA-HI!

L'Avenç Centre Cultural

Activitats didàctiques encamina-
des a l'aprenentatge de diferents
disciplines que abasten el teatre
-per a adults, joves i infants- el
cant i la dansa.

C. Àngel Guimerà, 27-29

Tel. 93 513 54 45

centreculturalavenc@gmail.com

Més informació a:

www.avenccentrecultural.cat

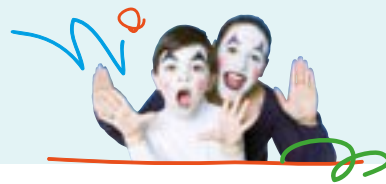
Centro Cultural Plaza Macael

Classes de futbol sala, coro ro-
cier, ball andalús, 'chirigotas' o
comparses, guitarra i 'cajón'.

Plaza Macael, 4

Tel. 93 372 51 01

ccaplazamacael@gmail.com



Asociacion Cultural Andaluza de Esplugues (ACAE)

Classes de manualitats, ball, fla-
menc i guitarra.

C. Josep Anselm Clavé, 90

Tel. 93 372 85 52,

ACAE@esplugues.org

Associació de Veïns La Plana

Classes d'anglès per a nens, tai-
txi, ioga i ball (country, ball en
línea, dansa del ventre, sensual
dance, ball tahitià, dansa moder-
na per a nens...).

C. Dr. Manuel Riera, 93

Tel. 93 473 63 41

avvlaplana@esplugues.org

Associació de Veïns de Can Vidalet

Classes de pilates, tai-txi, guita-
rra, manualitats, dibuix i pintura i
costura.

C. Verge de la Mercè, 1

(Edifici Moli)

Tel. 93 371 02 66

avvcanvidalet@yahoo

Associació de Veïns Districte Primer - Barri Centre

Classes de reparació de mobles,
pintura, manualitats, 'xi-kung',
sevillanes i anglès parlat.

C. Àngel Guimerà, 43

Per a més informació, trucar al
tel. 93 473 66 97 els dilluns i di-
jous, de 19 a 20.30 hores.



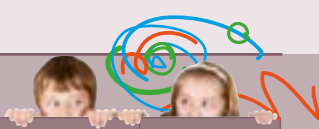
Ajuts per a activitats culturals, físiques i de lleure per a infants i persones adultes durant el curs escolar

Termini de presentació: Fins el 30 d'octubre de 2018.

Per a informació i presentació de sol·licituds:

- Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central: pl. Santa Magdalena, 24
- Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet: rambla Verge de la Mercè, 1
- Tel. 900 300 082.
- Horari: de dilluns a divendres, de 8.30 a 18.30 h

BAREMS



Renda per càpita anual	Activitats culturals i físiques	Renda per càpita anual	Activitats socio-educatives
		Fins a 2.828,09 €	90%
Fins a 3.624,89 €	65%	De 2.828,09 € a 3.624,89 €	65%
De 3.624,90 € a 4.421,69 €	40%	De 3.624,90 € a 4.421,69 €	40%
De 4.421,69 € a 5.218,49 €	25%	De 4.421,69 € a 5.218,49 €	25%
De 5.218,50 € a >	0%	De 5.218,50 € a >	0%