



¡NO TE QUEDES EN CASA!

Guía de actividades deportivas,
culturales y formativas
en tiempo de ocio
2018 / 2019



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta



■ ¡ESPLUGUES ES DEPORTE!

- Complex Esportiu Municipal La Plana 3
- Información e inscripciones a los cursos 6
- Escuelas Deportivas 7
- Juegos Deportivos Escolares 10

■ APRENDER ARTE Y MÚSICA 11

- Escuela Municipal de Cerámica y Pintura 11
- Escuela Municipal de Música 15

■ TALLERES JUVENILES 19

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

■ EN CLAVE DE IGUALDAD 21

■ ¡PERSONAS MAYORES, SIEMPRE ACTIVAS! 23

- VIVE TU PATRIMONIO 29
- Museos y Archivo 29

■ ENTIDADES QUE EDUCAN EN EL TIEMPO LIBRE 31

- 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 FORMACIÓN, SIEMPRE CONTINUA 36

- Escuela de adultos Eugeni d'Ors 36
- Taller "Deseducarnos para educar" 36

■ CUESTIÓN DE LENGUAS 37

- Servei Local de Català 37
- Escuela Oficial de Idiomas 37

■ SERVICIO DE BIBLIOTECAS 38

■ LAS ENTIDADES TE ABREN LAS PUERTAS 39

■ AYUDAS PARA ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS Y PERSONAS ADULTAS 40



¡ESPLUGUES ES DEPORTE!

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

A partir del 1 de octubre

Cursos (precios trimestrales con IVA incluido):

Precios: (1) Precio del servicio
(2) Precio para personas empadronadas en Esplugues

B Actividades sujetas a beca.
Más información en la p. 40

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

En los cursillos de 6 meses a 3 años es necesaria la compañía del padre o la madre durante toda la sesión acuática.

Actividades acuáticas lúdicas para bebés **B**

Disfrutad con vuestro hijo en el medio acuático mediante actividades lúdicas.

Niños y niñas de 6 a 24 meses

- NN1: viernes, de 16 a 16.45 h



- NN2: sábados, de 11.15 a 12 h
- NN3: sábados, de 12 a 12.45 h

Niños y niñas de 12 a 24 meses

- NN4: lunes, de 17.30 a 18.15 h
- NN5: martes, de 17.30 a 18.15 h
- NN6: miércoles, de 17.30 a 18.15 h
- NN7: jueves, de 17.30 a 18.15 h
- NN8: viernes, de 17.30 a 18.15 h

Precio: (1) 67,35 € (2) 61,23 €

Actividades acuáticas lúdicas para pequeños (Nivel Caballitos) **B**

Iniciación en el medio acuático mediante actividades lúdicas con padres

Niños y niñas de 24 a 36 meses

- Caballitos 1: lunes, de 17.30 a 18.15 h
- Caballitos 2: martes, de 17.30 a 18.15 h
- Caballitos 3: miércoles, de 17.30 a 18.15 h
- Caballitos 4: jueves, de 17.30 a 18.15 h

¡NO TE QUEDES EN CASA!

- **Caballitos 5:** viernes, de 16 a 16.45 h
 - **Caballitos 6:** viernes, de 17.30 a 18.15 h
 - **Caballitos 7:** sábados, de 10.30 a 11.15 h
- Precio:** (1) 67,35 € (2) 61,23 €

** no se podrá acceder a la zona de la piscina, hasta que el técnico os lo comunique.

Cursos de natación para pequeños (Nivel Tortugas) B

Trabajar la autonomía en el medio acuático

Niños y niñas de 3 a 5 años (de P3 a P5)

- **Tortuga 1:** lunes, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 2:** lunes, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 3:** martes, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 4:** martes, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 5:** miércoles, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 6:** miércoles, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 7:** jueves, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 8:** jueves, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 9:** viernes, de 17.30 a 18.15 h
- **Tortuga 10:** viernes, de 18.15 a 19 h
- **Tortuga 11:** sábados, de 9 a 9.45 h

- **Tortuga 12:** sábados, de 9.45 a 10.30 h
- Precio:** (1) 67,35 € (2) 61,23 €
Hay la posibilidad de inscribirse más de un día.



Cursos de natación infantil (Nivel Delfin) B

Perfeccionamiento del estilo de natación

Niños y niñas de 6 a 8 años (a partir de 1º de primaria)

- **Delfin 1:** lunes, de 17.30 a 18.15 h
 - **Delfin 2:** lunes, de 18.15 a 19 h
 - **Delfin 3:** martes, de 17.30 a 18.15 h
 - **Delfin 4:** martes, de 18.15 a 19 h
 - **Delfin 5:** miércoles, de 17.30 a 18.15 h
 - **Delfin 6:** miércoles, de 18.15 a 19 h
 - **Delfin 7:** jueves, de 17.30 a 18.15 h
 - **Delfin 8:** jueves, de 18.15 a 19 h
 - **Delfin 9:** viernes, de 17.30 a 18.15 h
 - **Delfin 10:** viernes, de 18.15 a 19 h
 - **Delfin 11:** sábados, de 9 a 9.45 h
- Precio:** (1) 51,87 € (2) 50,92 €
Hay la posibilidad de inscribirse más de un día

Cursos de natación infantil (Nivel Pingüino) B

Perfeccionamiento del estilo de natación

Niños y niñas de 9 a 11 años

- **Pingüino 1:** lunes, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüino 2:** lunes, de 18.15 a 19 h
- **Pingüino 3:** martes, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüino 4:** martes, de 18.15 a 19 h
- **Pingüino 5:** miércoles, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüino 6:** miércoles, de 18.15 a 19 h
- **Pingüino 7:** jueves, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüino 8:** jueves, de 18.15 a 19 h
- **Pingüino 9:** viernes, de 17.30 a 18.15 h
- **Pingüino 10:** viernes, de 18.15 a 19 h
- **Pingüino 11:** sábados, de 9 a 9.45 h

Preu: (1) 51,87 € (2) 50,92 €

Hay la posibilidad de inscribirse más de un día

Cursos de natación para jóvenes (Nivel Tiburón) B

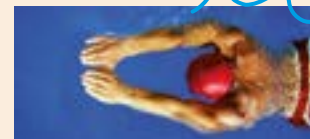
Es necesario saber nadar. Trabajo de los estilos crol, espalda, braza y mariposa y diferentes actividades acuáticas.

Chicos y chicas de 12 a 15 años

- **Tiburón 1:** lunes, de 17.30 a 18.15 h

¡ESPLUGUES ES DEPORTE!

- **Tiburón 2:** lunes, de 18.15 a 19 h
 - **Tiburón 3:** miércoles, de 17.30 a 18.15 h
 - **Tiburón 4:** miércoles, de 18.15 a 19 h
 - **Tiburón 5:** viernes, de 19 a 19.45 h
- Precio:** (1) 51,87 € (2) 50,92 €
Hay la posibilidad de inscribirse más de un día



Cursos de natación de iniciación para adultos

De 16 a 65 años

- **NAI 1:** martes, de 20 a 20.45 h
 - **NAI 2:** jueves, de 20 a 20.45 h
- Precio:** 51,87 €

Cursos de natación mejora para adultos

Es necesario saber nadar crol i espalda

De 16 a 65 años

- **NAV 1:** martes, de 8 a 8.45 h
 - **NAV 2:** martes, de 19 a 19.45 h
 - **NAV 3:** jueves, de 19 a 19.45 h
 - **NAV 4:** jueves, de 20 a 20.45 h
- Precio:** 51,87 €

Cursos de natación para embarazadas (Matronatación)

Actividades acuáticas higiénico-preventivas en el período de embarazo.

¡NO TE QUEDES EN CASA!

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

ACTIVIDADES FÍSICAS

Zumba infantil

A partir de 6 años

- Z1: viernes, de 17.30 a 18.45 h
- Precio:** (1) 51,50 € (2) 49,94 €



Información e inscripciones a los cursos CEM La Plana

Período de inscripción:

- **Lugar:** Recepción del Complex Esportiu Municipal La Plana (Plaça Catalunya, s/n)
- **Horario:** de lunes a viernes, de 8 a 21 h; sábados, de 9 a 19 h; domingos, de 9 a 12.30 h.

A través de la página web: <http://laplana.duetsports/es/poliwin/preinscripcion#>

El pago de los cursos se realizará en efectivo o tarjeta en el momento de la inscripción el 1er trimestre. El segundo pago (mes de diciembre) y el tercero (mes de marzo) se pagará mediante domiciliación bancaria.

Para darse de baja de un curso es imprescindible informar a la recepción del CEM La Plana

Cursos de suelo pélvico

- SP 1:
martes, de 17.45 a 18.15 h
- Precio:** 51,87€

diez días antes de iniciarse el siguiente período.

Los cursos son anuales, de acuerdo con el calendario escolar. Se iniciarán el 1 de octubre del 2018 y finalizarán el 21 de junio del 2019. Las vacaciones también son en período escolar (Navidad y Semana Santa).

La documentación necesaria para formalizar la inscripción es:

- Fotocopia del DNI
- Fotocopia de los datos bancarios
- Fotocopia del padrón

Para más información:

- Recepción del Complex Esportiu Municipal La Plana (Pl. Catalunya s/n. Tel.: 93 480 27 18)
- www.esplugues.cat
- Teléfono gratuito 900 300 082
- Los abonados/as tienen un 30% de descuento en los precios de los cursos.

¡ESPLUGUES ES DEPORTE!

ESCUELAS DEPORTIVAS

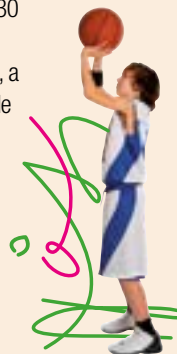
Las entidades deportivas ofrecen a niños y jóvenes del municipio la posibilidad de practicar una disciplina deportiva.

- B** Actividades sujetas a beca. Más información en la p. 40

ESCUELA DE BALONCESTO

Nacidos/as entre 2007 y 2014

- **Organiza:** Club Bàsquet Nou Esplugues
- **Información e inscripciones:** lunes, miércoles y viernes, de 17.30 a 20.30 h en el CEM Les Moreres, a partir del 4 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** CEM Les Moreres



ESCUELA DE BALONMANO

Nacidos/das entre 2003 y 2014

- **Organiza:** Club Handbol Esplugues
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 17 a 20 h en el CEM Les Moreres, a partir del 1 de septiembre. También vía mail al chesplugues@gmail.com
- **Lugar de la actividad:** CEM Les Moreres

ESCUELA DE VOLEIBOL

Nacidos/das entre 2006 y 2013

- **Organiza:** Club Voleibol Esplugues
- **Información e inscripciones:** lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h en el CEM Les Moreres, a partir del 3 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** CEM Les Moreres

ESCUELA DE NATACIÓN

Nacidos/das entre 2015 y 2012 (escuela) y a partir 2011 (club, con prueba de nivel)

- **Organiza:** Club Natació Esplugues
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 18 a 20 h en la oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 3 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCUELA DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Nacidos/das a partir del 2010

- **Organiza:** Club Natació Esplugues
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 18 a 20 h en la oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 3 de septiembre. Se realiza prueba de nivel de natación

- **Lugar de la actividad:** Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCUELA DE PATINAJE ARTÍSTICO B

Nacidos/das a partir del 2014 y anteriores

- **Organiza:** Esplu-Artistic Club Patí
- **Información e inscripciones:** lunes, miércoles y viernes, de 17.30 a 19.30 h en el Poliesportiu Municipal de Can Vidalet, a partir del 4 de septiembre. Se realiza prueba de nivel.
- **Lugar de la actividad:** Poliesportiu Municipal de Can Vidalet y CEM les Moreras



ESCUELA DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLIN B

Nacidos/das a partir de 2015 para grupo Babygym y a partir de 2014 grupos entrenamiento

- **Organiza:** Club Gimnàstica Esplugues Les Moreres.
- **Información e inscripciones:** de lunes a jueves, de 17.30 a 20 h en la oficina del club del CEM Les Moreres, a partir del 5 de septiembre.

- **Lugar de la actividad:** Gimnasio del CEM Les Moreres

ESCUELA DE FÚTBOL CF CAN VIDALET B

Nacidos/das entre 2000 y 2014

- **Organiza:** Club de Futbol Can Vidalet
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes de 18 a 20h, en el Camp Municipal de Futbol El Molí, a partir del 3 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** Camp Municipal de Futbol El Molí.



ESCUELA DE FÚTBOL CFA ESPLUGUENC B

Nacidos/das entre 2000 y 2014

- **Organiza:** CFA Espluguenc
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 18 a 20 h. en el teléfono 608.55.62.15 y en el mail info@cfaespluguenc.com, a partir del 1 de septiembre y en el Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.
- **Lugar de la actividad:** Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.

ESCUELA DE JUDO B

Nacidos/das a partir de 2012

- **Organiza:** Gimnàs Judo Tao
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 9 a 20 h en el teléfono 93 372 16 02 y en www.judo-tao.com, a partir del 3 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** Gimnàs Judo Tao (C/ de l'Ave Maria, 7-9)

ESCUELA DE AJEDREZ B

Nacidos/das entre 1999 i 2012

- **Organiza:** Club Escola Esportiva Espluguenc d'Escacs
- **Información e inscripciones:** lunes, miércoles y viernes, de 18 a 19 h, a partir del 3 de septiembre en el local de la entidad. Más información a www.espluguenc.com y al mail escola@espluguenc.com
- **Lugar de la actividad:** Escola d'Escacs CEE Espluguenc (C/ Josep Miquel Quintana, 6-8)

ESCUELA DE TENIS MESA B

Nacidos/das a partir del 2010

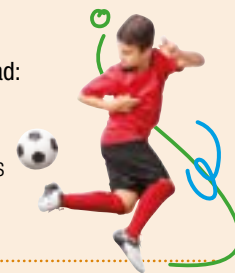
- **Organiza:** Escuela Club Tennis Taula L'Avenç
- **Información e inscripciones:** de lunes a viernes, de 16 a 20 h, en el Centre Cultural L'Avenç (C/ Angel Guimerà, 27-29). Tel 93 513 54 45
- **Lugar de la actividad:** Centre Cultural L'Avenç.

ESCUELA DE FÚTBOL SALA B

Nacidos/das a partir del 2013

- **Organiza:** AE Penya Esplugues Futbol Sala
- **Información e inscripciones:** martes, jueves y viernes, de 17.30 a 20 h, en el CEM Les Moreres, a partir del 3 de septiembre. (Más información en www.penyaesplugues.com i en el mail coordinacioaep@gmail.com)

- **Lugar de la actividad:** CEM Les Moreres



ESCUELA DEPORTES DE RAQUETA (Padel, Tenis, Squash)

Nacidos/das entre 1980 y 2012

- **Organiza:** Club Ciudad Diagonal
- **Información e inscripciones:** info@clubciudadidiagonal.com o al tel. 934739671
- **Lugar de la actividad:** Club Ciudad Diagonal (plaza Mireia s/n).



¡NO TE QUEDES EN CASA!

ESCUELA DE CICLISMO **B****Niños y niñas de 6 a 16 años**

- **Organiza:** Parc Ciclista del Llobregat
- **Información e inscripciones:** lunes y viernes, de 10 a 14 h
parcciclista@cebllob.com
www.cebllob.cat
comité@cebllob.cat
Av Baix Llobregat, s/n (esquina c. Sant Martí de L'Erm) St Joan Despí
- **Lugar de la actividad:** Parc Ciclista del Llobregat

BTTEA (Ciclismo para niños/as con autismo) **B****Nacidos/das entre 2000 i 2014**

- **Organiza:** Dinamiks Educació Lleure i Esport.
- **Información e inscripciones:** Atención telefónica de lunes a viernes, de 9h a 14h i de 15h a 19h llamando al 935888681 o mediante el mail a extraescolars@dinamiks.cat. Inscripciones abiertas en el web: www.dinamiks.cat (Extraescolars-SPORTEA) a partir del 4 de septiembre.
- **Lugar de la actividad:** Escuela Lola Anglada

JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES CURSO 2018-2019

Este programa tiene como finalidad fomentar la práctica deportiva entre jóvenes de Esplugues.

El propósito de este programa es que chicos y chicas adquieran el hábito de ocupar una parte de su tiempo libre realizando actividades físico-deportivas. Se pretende también potenciar y divulgar el concepto de deporte educativo.

**A quién va dirigido**

Pueden participar niños y niñas de edades comprendidas entre los 6 y los 17 años.

Para poder participar en los JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES deben dirigirse a las asociaciones de madres y padres de los centros escolares correspondientes o a las diferentes entidades deportivas participantes.

Organización

Se organizan competiciones deportivas regulares de noviembre a mayo en deportes colectivos como el fútbol 7, baloncesto, fútbol sala, voleibol, balonmano... e individuales como ajedrez, tenis de mesa, gimnasia artística...

Los días de las competiciones de equipo serán preferentemente los sábados por la mañana, de 9 a 13 h.

Para más información:

Departamento de Deportes del Ayuntamiento de Esplugues.
Tel. 93 371 33 50

APRENDER ARTE Y MÚSICA**ESPAI MUNICIPAL DE LES ARTS (CERÁMICA, PINTURA, DIBUJO Y MÚSICA)**

Centre Municipal Puig Coca
Petit Parc de l'Amistat s/n

Tel. 93 372 04 16

PRECIOS:

- (1) Precio para personas empadronadas en Esplugues
- (2) Precio para personas de fuera de Esplugues

- Grupo de 0 a 3 años: viernes, de 17.30 a 18.30 h
- Grupo de 4 a 6 años: viernes, de 18.30 a 19.30 h
- Precios: (1) 46 € (2) 69 € (precios por unidad familiar, no por persona)

Cursos para niños y niñas (de 6 a 13 años)**Cerámica**

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

Taller artístico

Para niños y niñas con inquietudes artísticas variadas y ganas de crear nuevos proyectos.

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

CERÁMICA Y PINTURA**Cursos para familias****Taller artístico: (de 0 a 6 años)**

Curso para niños que, acompañados de un miembro de su familia, puedan desarrollar su creatividad y sus habilidades artísticas

Dibujo y pintura

Proporción y color. Se practica la proporción en el dibujo con diferentes estilos y el color con la pintura al agua, tempera, acrílico, acuarela...

- Lunes, de 17 a 18.30 h
- Precios: (1) 43 € (2) 65 €

Talleres para jóvenes (a partir de 14 años)

Iniciación a la cerámica

Para conocer las técnicas básicas de trabajar el barro de baja temperatura y familiarizarte con este material.

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

Taller artístico

Para personas interesadas en el arte, la creación y conocer diferentes técnicas y posibilidades expresivas.

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

Dibujo y pintura

Para probar y desarrollar diferentes técnicas artísticas, sus procesos y su aplicación en el mundo del lenguaje visual y la creación plástica.

- Miércoles de 17.30 a 19.00 h
- Precios:
(1) 43 €
(2) 65 €



Talleres para adultos (a partir de 16 años)

Iniciación a la cerámica I, II y III

Para conocer las técnicas básicas de trabajar el barro de baja temperatura y familiarizarse con este material. También para alumnos con conocimientos básicos, sir-

ve para consolidar lo aprendido. Iniciación a trabajar el barro y esmaltes de alta temperatura, y aprender poco a poco a trabajar de manera más autónoma y menos pautada. (Escoger un horario)

■ Clases de tres horas:

- Lunes o miércoles, de 10 a 13 h
- Lunes o miércoles, de 17.30 a 20.30 h
- Precios: (1) 111,30 € (2) 167 €

■ Clases de dos horas:

- Lunes o miércoles, de 11 a 13 h
- Lunes o miércoles, de 18.30 a 20.30 h
- Miércoles, de 14.30 a 16.30 h
- Precios:
(1) 74,20 € (2) 111,30 €

Cerámica en plancha

Pensado para personas con conocimientos de cerámica o sin, para trabajar con la técnica de la plancha. (Escoger un horario)

■ Clases de dos horas:

- Lunes o miércoles, de 11 a 13 h
- Lunes o miércoles, de 18.30 a 20.30 h
- Miércoles, de 14.30 a 16.30 h
- Precios:
(1) 74,20 € (2) 111,30 €

Cerámica en churros

Pensado para personas con conocimientos de cerámica o sin, para trabajar con la técnica de los churros. (Escoger un horario)

■ Clases de dos horas:

- Lunes o miércoles, de 11 a 13 h

- Lunes o miércoles, de 18.30 a 20.30 h
- Miércoles, de 14.30 a 16.30 h
- Precios:
(1) 74,20 € (2) 111,30 €

Investigación de esmaltes

Para personas con conocimientos de cerámica o sin. (Escoger un horario)

■ Clases de dos horas:

- Lunes, de 11 a 13 h
- Miércoles, de 18.30 a 20.30 h
- Miércoles, de 14.30 a 16.30 h
- Precios:
(1) 74,20 € (2) 111,30 €



Iniciación y perfeccionamiento de torno

Ideal para empezar y aprender a hacer una pieza, centrado, cilindros... y también para personas ya iniciadas, aprender a hacer piezas compuestas en turno (teteras, cántaros...).

■ Clase de tres horas:

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

■ Clase de dos horas:

- Martes, de 10 a 12 h
- Precios: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

Taller de creación artística

Se trabajan diferentes oficios y materiales: papel, cerámica, joyería, fimo... (Escoger un grupo)

- Martes, de 17.30 a 19.30 h

- Jueves, de 10 a 12 h
- Precios: (1) 55,65 € (2) 83,50 €

Modelado

- Lunes, de 19 a 20.30 h
- Precios: (1) 74,20 € (2) 111,33 €

Técnicas al agua

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

Aceite y pastel

- Martes, de 19 a 20.30 h
- Precios: (1) 33 € (2) 49 €

Dibujo y pintura

- Miércoles, de 15.30 a 17.00 h
- Precios: (1) 33 € (2) 49 €

Técnicas mixtas

Para aprender a desarrollar un proyecto desde la idea hasta el resultado final, e ir descubriendo diferentes técnicas pictóricas.

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

Iniciación/perfeccionamiento a la acuarela y la tinta china

- Jueves, de 10 a 11.30 h
- Precio trimestral: (1) 33 € (2) 49 €

Desarrollo y realización de proyectos

Dibujo académico, apoyos y método de aplicación. Pintura de oficio y libre (transparencias). La figura, el retrato, el autorretrato, el paisaje (construcción y proporción).

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

Perfeccionamiento/ procedimientos pictóricos Para iniciados.

Jueves, de 19.30 a 21.30 h

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

Joyería

Para conocer diferentes técnicas y tipos diferentes. Talleres cortos y variados (consultar web cada trimestre para ver talleres, días y precios)

- Lunes, de 10 a 12 h
- Viernes, de 15 a 17 h

Talleres Craft: arte y manualidades

Talleres con variedad de técnicas y materiales, pensados para personas con ganas de introducirse en el mundo del arte y las manualidades: macramé, pasta polimérica, pintura decorativa... (consultar web cada trimestre para ver talleres, días y precios)

- Lunes, de 10 a 12 h
- Lunes y viernes, de 15 a 17 h

Monográficos cerámica

Talleres de corta duración es-

pecializados de cerámica, para personas con conocimientos y sin (consultar web cada trimestre para ver talleres, días y precios)

- Martes, de 10 a 12 h
- Martes, de 14.30 a 16.00 h
- Martes, de 19 a 20.30 h
- Jueves, de 10 a 11.30 h

En función de la actividad, el material correrá a cargo del alumno

ESCUELA MUNICIPAL DE CERÁMICA

mail:
escoladeceramica@esplugues.cat
www.espaidelesarts.esplugues.cat/ceramica

Facebook: Escuela Municipal de cerámica de Esplugues de Llobregat

ESCUELA-TALLER MUNICIPAL DE PINTURA Y DIBUJO

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

a jueves de 10 a 13 h; tardes, de lunes a jueves de 17.30 a 20.30 h, y viernes, de 17.30 a 19.30 h).

Semana de puertas abiertas: Del 12 al 18 de septiembre (ambos inclusive). Inscripción y más información en la escuela, o en la web.
Actividades de inauguración del curso: Miércoles 19 y jueves 20 de septiembre

Las clases comenzarán el lunes 24 de septiembre.

El autoservicio comenzará el lunes 1 de octubre.

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

Inicio del curso:
12 de septiembre

PRECIOS:

- (1) Precio para personas empadronadas en Esplugues
- (2) Precio para personas de fuera Esplugues

Matrícula por curso y por persona: (1) 66 € (2) 99 €

TODOS LOS PRECIOS INDICADOS A CONTINUACIÓN SON TRIMESTRALES

B Actividades sujetas a beca. Más información en la p. 40



Música para los más pequeños: 0-3 años **B**

Acompañados de padres o madres. Sesiones de 40 minutos semanales. Cada trimestre se abre un nuevo taller 1 para los recién nacidos.

Taller 1. Sol, solet

(4 a 12 meses). Martes, 16.45 h

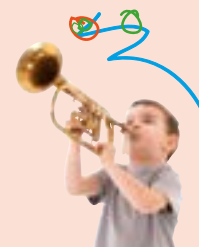
Taller 2. Cinc pometes

(1 a 2 años). Jueves, 16.45 h

Taller 3. Escarabat, bum, bum

(2 a 3 años). Jueves, 16.45 h

Precios de los talleres para los más pequeños: (1) 66 € (2) 99 €



Música y Movimiento: de 3 a 5 años **B**

Música y movimiento 1

(3 años).

Lunes o miércoles, a las 17.30 h

Música y movimiento 2

(4 años).

Lunes o jueves, a las 17.30 h

Música y movimiento 3

(5 a años).

Martes o jueves, a las 17.30 h

Precio Música y movimiento:

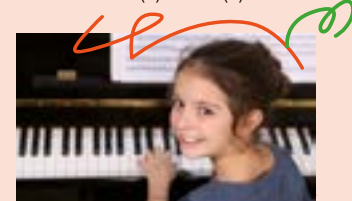
(1) 66 € (2) 99 €

Coral Si Fa Sol

(Optativa a partir de 5 años).

Lunes o jueves, a las 17.30 h

Precio coral: (1) 36 € (2) 54 €



Formación Musical Básica: de 6 a 11 años **B**

Aprendizaje de un instrumento y participación en conjuntos. A partir de los 9 años se puede acceder a una de las formaciones y grupos infantiles: banda, grupo de guita-

rras, orquesta de cuerda, combo de música moderna, grupo de teclados y de percusión.

Conjuntos, grupos y formaciones

Conjunto de flautas, Conjunto de instrumentos de percusión Orff, Conjuntos instrumentales, de cuerda y de viento, Orquesta, Banda, Grupo de guitarras, Combo de música moderna, Coral Si Fa Sol y Coral La Espurna.

Precios conjuntos, grupos y formaciones: (1) 36 € (2) 54 €



Instrumentos

Clarinete, Contrabajo, Flauta travesera, Guitarra clásica, Guitarra y Bajo eléctricos, Percusión y Batería, Piano, Saxofón, Trombón, Trompeta, Viola, Violín y Violoncelo.

Precios de clase de instrumento:

- Clase en grupo de instrumento 0,45 h: (1) 93 € (2) 139,50 €
- Instrumento individual 0,30 h: (1) 120 € (2) 180 €
- Instrumento individual 0,45 h: 180 € (1); 270 € (2)

Lenguaje musical

Nivel 1: Jueves, a las 18.30 h

Nivel 2: Jueves, a las 18.30 h

Nivel 3: Miércoles, a las 18.45 h

Nivel 4: Lunes, a las 18.45 h

Precio: (1) 73 € (2) 109,50 €

Música joven: 12 a 17 años

B

Hacer música en grupo es el eje del aprendizaje, ofreciéndose varias opciones de formaciones instrumentales y conjuntos. También se ofrece un programa de aprendizaje avanzado para aquellos que quieren acceder a estudios oficiales de música. Todas las combinaciones de materias son posibles, excepto hacer sólo clase de instrumento.

Formaciones

Banda, Orquesta, Grupo de guitarras i Coral Teen Star Voices.

Precios formaciones:

(1) 36 € (2) 54 €

Conjuntos

Combo de música moderna, Grupo de percusión Fireflies, Grupo de teclados.

Precios conjuntos:

(1) 100 € (2) 150 €



Instrumentos

Acordeón, Bajo eléctrico, Batería, Bombardino, Canto Clásico y Canto moderno, Clarinete, Contrabajo, Flauta travesera, Fiscorno, Guitarra clásica, Guitarra eléctrica,

Percusión, Piano, Piano moderno, Saxofón, Teclados, Trombón de pistones, Trombón de varas, Trompeta, Viola, Violín i Violoncelo.

Precios de clase de instrumento:

- Clase en grupo de instrumento 0,45 h: (1) 115 € (2) 172,50 €
- Instrumento individual 0,30 h: (1) 130 € (2) 195 €
- Instrumento individual 0,45 h: (1) 183 € (2) 274,50 €

PRECIOS

- Lenguaje musical: (1) 80 € (2) 120 €
- Armonía y composición: (1) 74 € (2) 111 €
- Pack especial de acceso a los estudios oficiales (4 horas semanales): (1) 250 € (2) 375 €



Práctica Musical: a partir de 18 años

B

Se basa en la práctica musical en grupo, ofreciendo varias posibilidades de participar en formaciones y conjuntos. Se recomienda hacer algún curso de Lenguaje musical antes de participar en las formaciones o conjuntos instrumentales en caso de no tener

conocimientos previos.

También se ofrece un programa de Aprendizaje avanzado para preparar el acceso a los estudios oficiales de música.

Todas las combinaciones de materias son posibles, excepto hacer sólo clase de instrumento.

Formaciones

Banda, Orquesta, Grupo de guitarras, Jazz Band, Coral Sons i Veus, Cor Kwaya (coro de padres y madres).

Precios formaciones:

(1) 38 € (2) 57 €

Conjuntos

Combo de música moderna, Grupo de percusión y Grupo de teclados

Preus conjuntos: (1) 100 € (2) 150 €



Instrumentos

Acordeón, Bajo eléctrico, Batería, Bombardino, Canto Clásico y Canto moderno, Clarinete, Contrabajo, Flauta travesera, Fiscorno, Guitarra clásica, Guitarra eléctrica, Percusión, Piano, Piano moderno, Saxofón, Teclados, Trombón de pistones, Trombón de varas, Trompeta, Viola, Violín i Violoncelo.

Precios de clase de instrumento:

- Clase en grupo de instrumento 1h: (1) 130 € (2) 195 €

¡NO TE QUEDES EN CASA!

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

Teóricas

Lenguaje musical, Armonía y composición, Arreglos e instrumentación

PRECIOS:

- Lenguaje musical:
(1) 100 € (2) 150 €
- Armonía y composición:
(1) 75 € (2) 112,50 €
- Arreglos e instrumentación:
(1) 80 € (2) 120 €
- Pack especial de acceso a los estudios oficiales (4 horas semanales): (1) 250 € (2) 375 €

**Información de los horarios e inscripciones**

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

Talleres trimestrales **B**

Propuestas formativa de corta duración para acercar la práctica musical a todos.

Para algunos talleres no se requiere conocimientos previos de teoría musical.

Guitarra de acordes 1**Guitarra de acordes 2****Harmónica Blues****Informática musical****Musicoterapia****Jazz improvisación**

Precios de los Talleres trimestrales: (1) 72 € (2) 108 €

Horario:

- Mañanas: lunes i miércoles, de 10.30 a 14 h
- Tardes: de lunes a viernes, de 16 a 21 h

www.espaiddelesarts.esplugues.cat/musica

TALLERES JUVENILES

Un amplio abanico de actividades para satisfacer las inquietudes de jóvenes de 16 a 35 años. Cada trimestre, una programación nueva.

Talleres para el trimestre septiembre-diciembre 2018**ESPAI JOVE REMOLÍ**

De 16 a 35 años

Danzas urbanas

Lunes, de 19 a 20.30 h

Zumba Joven

Martes y jueves,
de 19.30 a 20.30 h

Bhangra

Miércoles, de 19 a 20.30 h

Bollywood

Jueves, de 20.15 a 21.45 h

Hipopilates

Viernes, de 19 a 20.30 h

**OFICINA JOVEN DE EMANCIPACIÓN**

De 16 a 35 años

Prepárate para el examen de inglés

Lunes, de 19 a 20.30 h

Masaje i relajación

Martes, de 19 a 20.30 h

Yoga

Miércoles, de 19 a 20.30 h

Paseos fotográficos

(Requiere llevar cámara digital)
Jueves, de 19 a 20.30 h

Espacio Dona Jove: autodefensa feminista

Viernes, de 19 a 20.30 h

CASAL DE CULTURA ROBERT BRILLAS

A partir de 16 años

Danzas de la India

Lunes, de 20 a 21.30 h

¡NO TE QUEDES EN CASA!

Inscripciones

- **Primer trimestre: del 3 al 20 de septiembre** (Inicio de los talleres: la semana del 24 de septiembre).
- **Segundo trimestre: del 7 al 18 de enero** (Inicio de los talleres: la semana del 21 de enero)
- **Tercer trimestre: del 1 al 12 de abril** (Inicio de los talleres: la semana del 23 de abril)

Fuera de estas fechas consultar disponibilidad.

Para confirmar la inscripción es necesario acreditar haber efectuado el ingreso en un máximo de tres días hábiles. Si no se llega al 80% de la cobertura de las plazas, el taller se puede anular. Cada persona podrá realizar un máximo de 4 inscripciones. Algunos talleres requieren un suplemento a la cuota. Estarán debidamente identificados. No se devolverá el dinero de la matrícula si no es por anulación del taller.

La organización se reserva el derecho de hacer cambios en la programación

Lugar:

- Inscripción online al web www.esplujove.net (apartado Inscripciones a los talleres)
- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Central**
Pl. Santa Magdalena, 24.
- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Can Vidalet**
Rambla Verge de la Mercè, 1

Horario: de lunes a viernes, de 8.30 a 18.30 h

Precios:

- Jóvenes de 16 a 35 años:
18,40 € (no residentes: 47,19 €)
- Adultos+35 años :
59,70 € (no residentes: 75,73 €)

Las programaciones de los siguientes trimestres se pueden consultar mediante la publicación **L'Agenda Cultural i d'Activitats d'Esplugues** y la web www.esplujove.net



EN CLAVE DE IGUALDAD

CIRD VIL.LA PEPITA

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

Talleres programados para el periodo de octubre a diciembre del 2018.

**Taller de iniciación Pilates**

- Lunes, de 9.45 a 11.15 h
- Fecha de inicio:
lunes 1 de octubre
- 8 sesiones
- Precio: 25,46 €
(no residentes: 50,93 €)
- 10 plazas máximo

Entrenamiento variado y seguro para iniciarse en los principios del Pilates: Respiración, movilidad, soporte y flexibilidad de nuestro cuerpo. Ejercicios en el suelo. Se necesita esterilla.

**Taller de iniciación Hatha yoga**

- Lunes, de 11.30 a 13 h
- Fecha de inicio:
lunes 1 de octubre
- 8 sesiones
- Precio: 25,46 €
(no residentes: 50,93 €)
- 10 plazas máximo

Nos iniciaremos en un conjunto de técnicas de yoga para mantener el bienestar integral, la armonía postural, la elasticidad y la firmeza de la musculatura. Se necesita esterilla.

Va de poesía

- Martes, de 9.30 a 11.30 h
- Fecha de inicio:
martes 2 de octubre
- 8 sesiones
- Precio: 27,16 €
(no residentes: 47,53 €)
- 20 plazas máximo

Aprendizaje creativo de técnicas y recursos para iniciarse en la escritura poética.

¡NO TE QUEDES EN CASA!

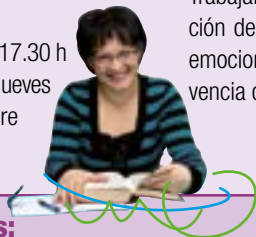
Tertulias para pensar

- Martes, de 12 a 13:30 h
- Fecha de inicio: martes 2 de octubre
- 8 sesiones
- Precio: 20,37 € (no residentes: 35,65 €)
- 20 plazas máximo

Iniciación en la práctica del diálogo para comprender el presente a través de la filosofía y relato literario.

Crecimiento personal (1er turno)

- Jueves, de 16 a 17.30 h
- Fecha de inicio: jueves 27 de septiembre
- 10 sesiones



Inscripciones:

Fechas:
del 12 al 21 de septiembre
Talleres dirigidos a mujeres

Observaciones:

- Los tres últimos días de inscripción se podrán inscribir las usuarias no empadronadas en Esplugues.
- Para confirmar la inscripción es necesario acreditar haber efectuado el pago en un máximo de tres días hábiles. Si no se llega al 90% de la cobertura de las plazas, el taller se puede anular.
- Cada persona podrá realizar un máximo de 4 inscripciones.
- No se devolverá el dinero de la matrícula si no es por anulación del taller.

- Precio: 33,62 € (no residentes: 61,12 €)
- 20 plazas máximo

Crecimiento personal (2º turno)

- Jueves, de 17.30 a 19 h
- Fecha de inicio: jueves 27 de septiembre
- 10 sesiones
- Precio: 33,62 € (no residentes: 61,12 €)
- 20 plazas máximo

Trabajar la autoestima, la resolución de conflictos, la inteligencia emocional, la empatía y la convivencia desde la ética.

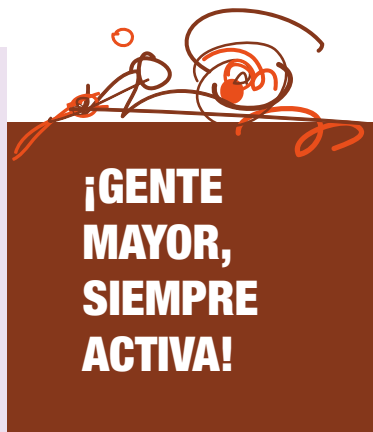
- La organización se reserva el derecho de hacer cambios en la programación.

Lugar:

- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Central**
Pl. San Magdalena, 24.
- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Can Vidalet**
Rambla Verge de la Mercè, 1
Teléfono 900 300 082
Horario: de lunes a viernes, de 8.30 a 18.30 h



Las inscripciones se podrán hacer también en la página web:
www.esplugues.cat



PROGRAMA DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA LA GENTE MAYOR

Dirigido a personas de 60 años o más, residentes en Esplugues · Cursos gratuitos

AULA CULTURAL

Inicio la primera semana de octubre.

Vive el teatro musical

Lugar: Casal Cultural Robert Brillles (Àngel Guimerà, 38)
Horario: lunes, de 16.30 a 18.30 h.

Teatro de la vida

Lugar: Casal Cultural Robert Brillles (Àngel Guimerà, 38)
Horario: miércoles, de 18.30 a 20.30 h

Escuela para personas mayores: Cálculo

Lugar: Esplai de Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: martes, de 15.45 a 16.45 h
Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)



Horario: martes, de 9.30 a 10.30 h.

Escuela para personas mayores: Lenguaje y lectura

Lugar: Esplai de Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: martes, de 16.45 a 17.45 h
Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: martes, de 11 a 12 h.

Taller de memoria 1

Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: lunes, de 9.30 a 10.30 h

Taller de memoria 2

Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: miércoles, de 9.30 a 10.30 h

Taller de memoria 3

Lugar: Esplai de Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: miércoles, de 10 a 11 h

Taller de memoria 4

Lugar: Esplai de Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: miércoles, de 11 a 12 h

Taller de memoria 5

Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Sebastià Irla, s/n)
Horario: viernes, de 10 a 11 h

¡NO TE QUEDES EN CASA!

Taller de memoria 6

Lugar: Esplai de Gent Gran Centre-La Plana (Sebastià Irla, s/n)
Horario: viernes, de 11 a 12 h.

Estimulación cognitiva y memoria

Lugar: Associació de Gent Gran Esplugues-Can Vidalet (rbla. V. de la Mercè, 57)
Horario: martes, de 10 a 11 h


Estimulación cognitiva y memoria

Lugar: Associació de Gent Gran Esplugues-Can Vidalet (rbla. V. de la Mercè, 57)
Horario: martes, de 11 a 12 h

Conéctate a las redes

Talleres de informática de nivel básico, medio y avanzado, cuatrimestrales. Único periodo de inscripción anual para todos los grupos

Grupo básico: lunes, de 16 a 17.30 h (inicio 1 de octubre)

Grupo básico: lunes, de 18.30 a 19.30 h (inicio 11 de febrer) 

Grupo medio: lunes, de 16 a 17.30 h (inicio 11 de febrero)

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

Grupo básico: miércoles, de 10 a 11.30 h (inicio 3 de octubre)

Grupo medio: miércoles, de 10 a 11.30 h (inicio 13 de febrero)

Lugar: Biblioteca Pare Miquel de Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108)

Grupo básico: miércoles, de 16 a 17.30 h (inicio 3 de octubre)

Grupo medio: miércoles, de 16 a 17.30 h (inicio 13 de febrero)

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

Grupo medio: miércoles, de 17.30 a 19.00 h (inicio 3 de octubre)

Grupo avanzado: miércoles, de 17.30 a 19.00 h (inicio 13 de febrero)

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

Taller de informática de fotografía (cuatrimestral)

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

Horario: lunes, de 17.30 a 18.30 h.

Inicio: 1 de octubre (1º turno)

Inicio: 11 de febrero (2º turno)

Requisitos: nivel de informática medio/avanzado

Taller de informática multimedia (cuatrimestral)

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

Horario: miércoles, de 11.30 a 13 h

Inicio: 3 de octubre (1º turno)

Inicio: 13 de febrero (2º turno)

Requisitos: nivel de informática medio/avanzado

Participa en el voluntariado intergeneracional

Bolsa de voluntariado para participar en las diferentes actividades con niños y jóvenes que se hacen en diferentes centros educativos

de la ciudad.
 Inscripción abierta todo el año

Uso del teléfono móvil y la tablet. Los jóvenes te enseñan

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

Horario: jueves, de 11.15 a 12.15 h (jóvenes del colegio Garbí)

Uso del teléfono móvil y la tablet. Los jóvenes te enseñan

Lugar: Colegio Garbí (Sant Mateu, 34-38)

Horario: viernes, de 11 a 12 h (jóvenes del colegio Garbí)

**Uso del teléfono móvil y la tablet. Los jóvenes te enseñan**

Lugar: Esplai de Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)

Horario: viernes, de 15.30 a 16.30 h (jóvenes del colegio Natzarret)

**Uso del teléfono móvil y la tablet. Los jóvenes te enseñan.**

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

Horario: viernes, de 17 a 18 h (jóvenes del colegio Isabel de Villena)

Club de lectura Centro-La Plana

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

¡PERSONAS MAYORES, SIEMPRE ACTIVAS!

Horario: inicio 1 de octubre, lunes alternativos, de 12 a 13 h

CINEFORUM mensual

Lugar: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106-108) y Biblioteca La Bòbila (plaza de la Bòbila, 1)

De octubre a junio, una vez al mes

AULA DE SALUT INTEGRAL

Inicio la primera semana de octubre

Taller de memoria y movimiento

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

Horario: martes y jueves, de 10 a 11 h

Taller de memoria con ordenador

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

Horario: lunes, de 10.15 a 11.45 h

Requisitos: nivel básico de informática

Mejora la memoria jugando

A través de diferentes juegos como *mastermind*, *rumikub*, dominó, simon.... ejercitamos la memoria y los procesos cognitivos que la mantienen.

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

Horario: lunes, de 11 a 12 h

Psicología para el día a día

Soporte y mejora en la educación emocional, conociendo la familia como sistema de relaciones

Lugar: Edificio Municipal Puig Coca (Vallerona, 30))

Horario: de 10 a 12 h

Inicio: 3 de octubre, cada primer miércoles de mes.

Memoria tiempo-espacio

Fijación del aprendizaje y memorización de itinerarios del barrio y la ciudad, entreno de las rutinas domésticas y espacios propios del hogar. Se ejercitará los procesos mentales para mantener fresca la memoria.

Lugar: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)

Horario: martes, de 16 a 17h

Plantas medicinales

Se elaborará una pequeña farmacia con plantas del entorno.

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)

Horario: de 17 a 19 h

Días: martes, del 23 al 11 de junio.

AULA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Inicio de las actividades físicas: la primera semana de octubre.

■ COMPLEX ESPORTIU LES MORERES

(plaza de les Moreres, s/n)

Actividades físicas adaptadas para mantener y mejorar la condición física

- GGGM1 lunes y miércoles, de 9.30 a 10.30 h.
- GGGM2 lunes y miércoles, de 15 a 16 h.
- GGGM3 martes y jueves, de 9.15 a 10.15 h.
- GGGM4 martes y jueves, de 11.30 a 12.30 h.
- GGGM5 martes y jueves, de 12.30 a 13.30 h.
- GGGM6 lunes y miércoles, de 12 a 13 h.

Actividades musicales y aerobic para personas mayores

- GGGGA1 lunes y miércoles, de 9.15 a 10.15 h
- GGGGA2 lunes y miércoles, de 10.15 a 11.15 h
- GGGGA5 martes y jueves, de 10.30 a 11.30 h

Gimnasia suave y rehabilitadora para personas mayores

Ejercicios para mejorar la movilidad articular y la circulación

- GGGGS2: lunes y miércoles, de 10.30 a 11.30 h
- GGGGS3: martes y jueves, de 9.30 a 10.30 h

Pilates y estiramientos en el suelo

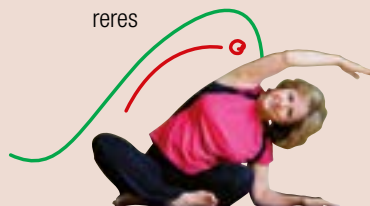
Ejercicios para mejorar la movilidad articular y la circulación

- GGGP lunes y miércoles, de 11.15 a 12.15 h

Bailes para las personas mayores

Bailes en línea y con coreografías

- GGGB1 viernes, de 10.15 a 11.15 h
- GGGB2 viernes, de 11.15 a 12.15 h
- Lugar:** polideportivo las Moreres
- GGGB3 miércoles, de 12.30 a 13.30 h
- Lugar:** polideportivo las Moreres

**Ejercicios hipopresivos**

Gimnasia abdominal, lumbar y de suelo pélvico mediante ejercicios hipopresivos (mejora la incontinencia urinaria, prevención de prolapsos...)

- GGGEH1 martes y jueves, de 11.30 a 12.30 h.
- Trabajo del suelo pélvico en sillas
- GGGEH2 martes y jueves, de 11.30 a 12.30 h.
- Trabajo del suelo pélvico en el suelo

■ CASAL CAN VIDALET

(Plaza Blas Infante, sn)

Ejercicios hipopresivos

NOVEDAD

Gimnasia abdominal, lumbar y de suelo pélvico mediante ejercicios hipopresivos (mejora la incontinencia urinaria, prevención de prolapsos...)

- GGGEH3 lunes, de 10.15 a 11.15 h.

Actividades físicas adaptadas para mantener y mejorar la condición física

Lugar: Polideportivo Municipal Can Vidalet (Eucaliptus, 2-16)

- GGGA3 lunes y miércoles, de 9 a 10 h.
- GGGM7 martes y jueves, de 9 a 10 h.

Refuerzo equilibrio

Trabajo de fuerza de piernas y ejercicios de equilibrio para prevenir la inestabilidad al caminar y al estar de pie.

- GGGFE miércoles, de 10.45 a 11.45 h
- Lugar:** Edificio Cadí (Rbl.Verge de la Mercè, 57)

■ CASAL CENTRE LA PLANA

(Rafael Sebastià Irla, sn bx.)

Refuerzo equilibrio

NOVEDAD

Trabajo de fuerza de piernas y ejercicios de equilibrio para prevenir la inestabilidad al estar de pie.

- GGGFE divendres, de 9 a 10 h

¡NO TE QUEDES EN CASA!

■ CENTRO MUNICIPAL PUIG COCA (Vallerona, 30)

Actividades de relajación para personas mayores

Inscripciones:

- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Central**, plaza Santa Magdalena, 24
- **Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Can Vidalet**, rbla. Verge del la Mercè, 1
- **Horario:** de 8.30 h a 18.30 h
Cada persona podrá inscribir máximo a dos personas
Para más información, teléfono 900 300 082



Las inscripciones se podrán hacer también en la página web: www.esplugues.cat

Fecha: del 17 al 26 de septiembre (plazas limitadas)

- **Lunes 17**, inscripciones sólo de baile, tai-chi y los grupos GGGA3, GGGM7, GGFE y de hipopresivos.
- **Martes 18**, inscripciones sólo de baile, tai-chi y los grupos GGGA3, GGGM7, GGFE y de hipopresivos.
- **Miércoles 19**, inscripciones sólo de actividades de informática, los grupos de conéctate, de fotografía y multimedia.
- **Jueves 20** inscripciones sólo de los grupos de memoria, incluidos el grupo de de memoria espacio-tiempo, memoria por ordenador y memoria a través de juegos.
- **Lunes 24**, inscripciones sólo de los grupos de memoria, incluidos el grupo de memoria espacio-tiempo, memoria por ordenador y Memoria a través de juegos.

Tai-chi

- GGGR viernes, de 11.15 a 12.15 h

- **Martes 25**, inscripciones sólo de los grupos de teatro, de Escuela para mayores, Psicología para el día a día, del club de lectura y del taller de plantas medicinales y Grupos de uso del teléfono móvil.

A partir del miércoles 26 de setiembre hasta que se agoten la plazas, se harán inscripciones de aquellas actividades con plazas vacantes. En todos los talleres las plazas son limitadas.

Confirmación de la plaza de los usuarios del curso anterior:

Polideportivo les Moreres (plaça de les Moreres, s/n)
Horari: de 9 a 13.30 h
Para más información, telèfon 900 300 082

Dates: del 12 al 19 de setembre

- **Lunes 17**, inscripciones grupos GGGM1, GGGM2 y GGGM4
- **Martes 18**, inscripciones grupos GGGS3 y GGGM3.
- **Miércoles 19**, inscripciones grupos GGGM5 y GGM6
- **Jueves 20**, inscripciones grupos GGGA1 y GGGA2
- **Lunes 24**, inscripciones grupos GGGP y GGGA5.
- **Martes 25**, inscripciones GGGS1 y GGGS2.

Los días 27 y 28 de setiembre se haran las inscripciones para la plazas vacantes que queden en estos grupos.

Para más información el día 13 de setiembre a las 10h se hará una sesión informativa en el Puig Coca (Vallerona, 25)

NOVEDAD

VIVE TU PATRIMONIO

MUSEOS Y ARCHIVO

Ven a descubrir el arte de la cerámica y el patrimonio cultural de Esplugues

Actividades

Los Museus d'Esplugues presentan bimensualmente una programación completa de actividades para todo tipo de públicos que incluye:

- Talleres
- Conferencias
- Actividades familiares
- Visitas teatralizadas
- Encuentros especializas
- Salidas
- Etc.

Consulta la programación mes a mes en la web de los museos: www.museus.esplugues.cat



Visita combinada al Museu Can Tinturé y al Museu de Ceràmica 'La Rajoleta'

Todos los domingos

A través de la colección Salvador Miquel conoceremos la evolución estética del azulejo para enlazar con la producción industrial de cerámica arquitectónica de la antigua fábrica Pujol i Bausis, "La Rajoleta".

- **Horario:** La Rajoleta (11 y 13h) y Can Tinturé (12h)
Todos los domingos excepto el mes de agosto

Itinerario a la batería antiaérea de San Pere Màrtir

Recorrido por la montaña de Sant Pere Màrtir para descubrir los restos de una batería antiaérea de la Guerra Civil Española.

- **Horario:** 11 h. Plaza Mireia.
Todos los primeros domingos de mes, excepto enero y agosto. Inscripción previa en Museu Can Tinturé.

¡NO TE QUEDES EN CASA!

Ruta 'De la mà d'Esplugues'

Recorrido por el centro histórico de la ciudad descubriendo pequeños tesoros escondidos y acercándonos a su historia. El itinerario señala 16 rincones emblemáticos del centro histórico de Esplugues, y puede realizarse de manera autónoma con la ayuda de su *smartphone* o en formato de itinerario guiado.

Itinerario guiado: último domingo de mes excepto agosto y diciembre.

- **Horario:** 11h
- **Punto de encuentro:** Museu Can Tinturé.
- **Precio:** 3 euros.
- **Inscripción previa** en el Museu Can Tinturé

Visita los Museus d'Esplugues

- **Can Tinturé:** De martes a sábado, de 17 a 20 h. Sábados, domingos y festivos, de 10 a 14 h.
- **La Rajoleta:** Visitas guiadas todos los domingos a las 11 y a las 13 h. (agosto cerrado)
- **Reservas de grupo:** De martes a sábado, de 10 a 14 h.

Visita el archivo municipal de Esplugues




Visitas guiadas previa concertación en el 93 371 33 50 ext. 2112/2113

- **Horario:** De lunes a viernes, de 9 a 14 h., y miércoles y jueves, de 17 a 19 h. (agosto cerrado)

Información y reservas

MEL. Museus d'Esplugues de Llobregat Can Tinturé y La Rajoleta
C/ Església, 36.
Tel. 93 470 02 18.
museus@esplugues.cat
www.museus.esplugues.cat

También en:

-  MuseusdEsplugues
-  @MuseusEsplugues
-  Museus_Esplugues

Arxiu Municipal d'Esplugues
Casal de Cultura Robert Brillas.
C/ Àngel Guimerà, 38, 1r piso
Tel. 93 371 33 50
ext. 2112/2113



ENTIDADES QUE EDUCAN EN EL TIEMPO LIBRE

**AE ESPLUGA VIVA**

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

TALLERES Y CURSOS PARA TODAS LAS EDADES**Aula de música**

- Gralla
- Guitarra (Clásica y eléctrica) / Bajo eléctrico / Contrabajo
- Ukelele

Talleres y cursos para niños y niñas de 4 a 12 años (de p-5 a 6º de primaria) B**Ludoteca diaria**

De lunes a viernes, de 16.30 a 19 h (Acogida en las escuelas Isidre Martí, Gras i Soler y Lola Anglada y también posibilidad de acogida

en el centro escolar)

- Refuerzo escolar
- Cocina en inglés
- Hacemos ritmos y construimos instrumentos
- Arte urbano
- Pintura y manualidades
- Teatro y expresión corporal
- 'Funky'
- Danzas tradicionales
- 'Save room'

Talleres para jóvenes y adultos

- Inglés para viajar (dos niveles)
- 'Kundalini' yoga
- Pilates (Simonson Technique)
- Risoterapia
- Lengua de signos satalana
- Lectura y recitación de poemas
- 'Scrapbooking'

Casals septiembre 2018

Un casal diferente donde se hacen salidas, actividades y talleres (escalada, parques, playa...) Del 3 al 10 de septiembre

GRUP D'ESPLAI ESPURNES

C. Bruc, 40, bajos
Tel. 93 372 06 06
<http://www.esplaiespurnes.org>
espurnes@fundesplai.org
Horario de secretaría:
de lunes a viernes,
de 16.30 a 19 h

El 'esplai' diario

B Actividades sujetas a beca.
Más información en la p. 40

Recogida en las escuelas Folch i Torres y Gras i Soler a las 16.30 h. A continuación, espacio de juego y merienda hasta las 17.30 h. A partir de esa hora, diferentes actividades:

- **Lunes: Experimentación y descubrimiento**
Espacios en los que niños y niñas pueden experimentar de forma autónoma y fomentar así su creatividad.
- **Martes: Expresión oral y corporal**
Canciones y danzas son el hilo conductor. El cuerpo y la voz como medio de expresión individual y grupal.
- **Miércoles: Rincones de juegos simbólicos**
Médicos, mecánicos, bomberos, veterinarios, profesores... Podemos ser todo lo que queramos! Pequeños y grandes compartiendo los rincones del juego de imitación a la vida.

- **Jueves: Literatura y cuentos**
Lectura de un cuento que nos haga viajar a mundos lejanos, aventuras, monstruos, enigmas...
- **Viernes: Juegos y ludoteca**
Juegos de mesa, patio, disfraces, construcciones, etc. Día para disfrutar y aprender jugando.

Puertas abiertas

Del 18 al 22 de septiembre todos los niños y niñas que quieran pueden probar los talleres de forma gratuita. Inscripción previa en el formulario que encontrará en nuestra página web o llamar a secretaría.



El 'esplai', los sábados

Cada sábado, de 10.30 a 13.30 h, encuentro de compañeros/as para disfrutar de un montón de actividades como talleres, gimcanas, excursiones... estructuradas entorno un centro de interés o temática educativa. Además, en las vacaciones de invierno y de primavera se hacen colonias. Se organizan en varios grupos:

- Pol-lioth (P3 a P5)
- Sirius (2º a 3º)
- Iris (4º a 6º)
- Orió (1º a 2º de ESO)
- Jovenes (3º a 4º de ESO)

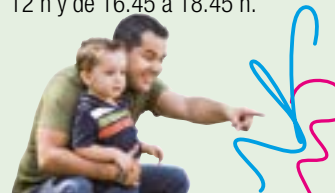
Espacio bebé

Es un espacio de acompañamiento y apoyo para las familias con bebés menores de un año, en el que pueden compartir experiencias sobre la maternidad y la paternidad, la crianza y la educación, con el acompañamiento de profesionales.

- Horario: Miércoles, de 10 a 12 h.

Espacio familiar

Actividad orientada a las familias con niños menores de 5 años. Espacio de juego y relación, donde niños y niñas pueden explorar y relacionarse entre ellos y con adultos, y donde las familias pueden compartir su experiencia de crianza y educación de sus hijos e hijas. Su finalidad es incidir en la mejora de la calidad de vida de los niños, mediante la intervención de profesionales expertos.
Horario: Lunes y martes, de 10 a 12 h y de 16.45 a 18.45 h.



Inscripciones

- **Precios:** a consultar
- **Hace falta traer:** Fotocopia de tarjeta sanitaria y fotografía del niño/a, DNI de quien autoriza la inscripción y domiciliación bancaria.

CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

Pl. de la Bòbila, 1
Tel. 93 438 48 96
esplaiubilla@fundesplai.org
Horario de secretaría: de lunes a viernes, de 16 a 19.30 horas; martes y sábados, de 10 a 13 horas

El 'esplai' diario

B Actividades sujetas a beca.
Más información en la p. 40

Recogida en escuelas a las 16.30, juego y merienda hasta las 18 h. A partir de esta hora, diferentes actividades según los grupos de edades siguientes:

- **Sección Orió (de 3 a 8 años)**
Patinaje, conocimiento de la naturaleza, cajón de artistas, psicomotricidad, piscina...
- **Sección Corona Boreal (de 9 a 12 años)**
Guitarra, deportes, circo, patinaje, piscina, expresión corporal, arte y creatividad... Este año en la Corona Boreal realizaremos un nuevo taller de arte contemporáneo con la colaboración con el TPK (Taller Pubilla Casas).
- **Sección Joven (de 13 a 17 años)**
Se trabaja la autonomía y el espíritu crítico a través de talleres de naturaleza y reciclaje, huerto y jardinería, cocina, guitarra, la

NOVEDAD

¡NO TE QUEDES EN CASA!

edición de un cortometraje, actividades de ocio nocturno...

- **Sección Indi (Jóvenes y adultos con discapacidad psíquica moderada)**
Musicoterapia, cocina, taller de creación y realización de cuentos..
- **Aula de estudio**
Más información a la secretaria del Esplai.
- **Los sábados**, al esplai "hacemos grupo"
- **Horario:** de 10 a 13 h (las excursiones, todo el día).

Familias

Charlas para padres y madres, cursos formativos y talleres de informática, excursiones, cena intercultural y salidas a lo largo del curso. Curso de catalán y actividades compartidas con niños y adultos (fiestas y celebraciones del Esplai).

Espacio familiar

Servicio orientado a las familias y menores de tres años. Es un espacio de juego y relación, donde niños y niñas pueden explorar y relacionarse entre ellos y con las personas adultas, y donde las familias pueden compartir su experiencia de crianza y educación de sus hijos e hijas. Su finalidad es incidir en la mejora de la calidad de vida de los niños, promover sus derechos y velar por sus necesidades por medio de unos espacios de encuentro entre las familias y

los niños, mediante la intervención de profesionales expertos.

Centro Abierto

Espacio donde se realiza un trabajo socioeducativo inclusivo durante el tiempo libre de niños y jóvenes, atendiendo especialmente las situaciones de riesgo social.



Punto Ómnia (gratuito)

Proyecto dirigido a jóvenes y adultos para hacer llegar las tecnologías a sectores desfavorecidos de la población, con capsulas de formación y espacios de aula abierta con conexión wifi.

Colla de Diables Toc de Foc de la Bòbila

Un espacio para conocer y compartir la cultura popular catalana a través de la tradición del fuego y la música de los tabales.

Proyectos de Aprendizaje y Servicio

Proyectos educativos con una clara utilidad social, donde los niños/as i/o jóvenes reciben una doble experiencia. Una formación específica de iniciación al voluntariado y un periodo de participación y compromiso con la comunidad y el barrio.

AGRUPAMENT ESCOLTA I GUIES SANT JORDI

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

- Actividades desde el mes de octubre hasta la finalización del curso escolar en junio.
- Actividades los sábados, de 16 a 19 h con excursiones.
- En verano y primavera se realizan campamentos para todas las edades.
- **Castors:** De 4 a 7 años
- **Llops:** De 8 a 10 años
- **Rangers:** De 11 a 14 años
- **Pioners:** de 15 a 17 años
- **Truc:** De 17 a 18 años

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

Entidad infantil y juvenil, con monitores voluntarios formados en el tiempo libre. Espacio abierto y de interrelación cultural cuyas actividades son gratuitas y abiertas a todos.



Actividades

Todos los sábados exceptuando festivos de 11 a 12.30 h se realizan actividades por grupos de edad con niños de entre 8 y 18 años.

Una vez al trimestre excursión de un día a lugares como el Tibidabo, Cosmo Caixa, Laberinto de Horta...

Por Navidad, Semana Santa y verano, colonias en casas de colonias o campamentos en verano.



Inscripciones

- **Precios:** Gratuito
- **Hace falta traer:** Fotocopia de tarjeta sanitaria de Catalunya, DNI de que autoriza la inscripción, fotocopia del carnet de vacunas.

LA FORMACIÓN, SIEMPRE CONTINUA



CENTRO DE FORMACIÓN DE ADULTOS EUGENI D'ORS

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

Niveles educativos

Alfabetización, neolectores, graduado escolar en secundaria, preparación pruebas de acceso a ciclos formativos de grado medio y superior, acceso a universidad para mayores de 25 años, castellano para extranjeros, catalán acogida e inicial, iniciación al inglés e informática.



Las inscripciones se podrán hacer también en la página web:
www.esplugues.cat

DESE EDUCARNOS PARA EDUCAR. CAMBIAR EL NO POR EL SÍ

Aula de familia de Esplugues

Espacio de participación y aprendizaje abierto a las madres y los padres de la ciudad donde se trabajan de una manera práctica y participativa las habilidades y conductas para disfrutar de la experiencia de la maternidad y paternidad. El objetivo es que hijos e hijas crezcan seguros de sí mismos y dispuestos a cooperar, sanos, equilibrados, respetuosos, expresivos y felices a través de unos padres y unas madres preparados en el arte de educar.

- Inscripción GRATUITA
- Tel: 900 300 082 (plazas limitadas)
- Horario: de 18 a 21 h
- Lugar: Casal de Cultura Robert Brillas
- Calendario del curso: 15 de octubre, 12 de noviembre, 10 de diciembre, 14 de enero, 11 de febrero, 11 de marzo, 8 de abril, 13 de mayo, 17 de junio

CUESTIÓN DE LENGUAS



promueve el programa de voluntariado lingüístico.

SERVEI LOCAL DE CATALÀ

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

Las clases de catalán se imparten en los barrios de La Plana (Centre Municipal Puig Coca) y Can Vidalet (Escuela de Adultos Eugeni d'Ors) por las mañanas, tardes y noches.

Cursos para no-catalanohablantes

Iniciales, básicos, elementales, grupos de conversación, tertulias...

Cursos para catalanohablantes

Intermedios, de suficiencia, de nivel superior, técnicas de expresión escrita...

Asimismo, se hace asesoramiento y dinamización lingüísticos y se

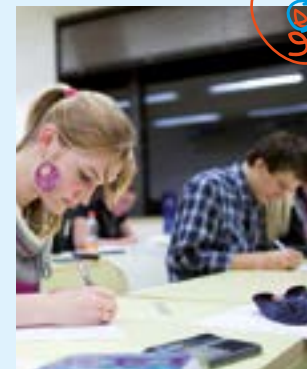
ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS

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

Idiomas

Inglés, francés, alemán e italiano

• Horarios y precios: consultar página web en septiembre



SERVICIO DE BIBLIOTECAS

BIBLIOTECA PARE MIQUEL D'ESPLUGUES

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

Horario:

- De lunes a viernes, de 15.30 a 20.30 h.
- Jueves, viernes y sábados, de 10 a 13.30 h.

Horario de verano, del 15 de junio

hasta el 15 de septiembre:

- Cierra los sábados

BIBLIOTECA LA BÒBILA

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

Horario:

- De lunes a viernes, de 15.30 a 20.30 h.
- Miércoles, jueves y sábados, de 10 a 13.30 h.

Horario de verano, del 1 de julio hasta el 1 de septiembre:

- Cierra todas las mañanas



ACTIVIDADES

- **Actividades familiares**
La hora del cuento
Talleres de manualidades
Cuentos pequeños (Pare Miquel)
Cuentos en inglés (Pare Miquel)
- **Encuentros con autores y presentaciones de libros**
- **Clubes de lectura generales**
- **Clubes de lectura de novela negra**
- **Club de Música Clásica**
Discofòrum: para aprender a disfrutar de la música (Pare Miquel)
- **Concursos y premios literarios**
L'H Confidencial (la Bòbila)
Jocs Florals d'Esplugues (Pare Miquel)
- **Talleres y grupos de conversación en inglés**
- para adultos (la Bòbila)
- para niños/as (Pare Miquel)
- **Conferencias, charlas y mesas redondas**
- **Recitales de poesía y de música**
- **Proyecciones de cine Familiar y de cine negro (la Bòbila)**
- **Exposiciones**
- **Aulas de estudio**
(Coincidiendo con épocas de exámenes - Pare Miquel)

LAS ENTIDADES TE ABREN LAS PUERTAS

CURSOS, TALLERES, CHARLAS... ¡PARTICIPA!

L'Avenç Centre Cultural

Actividades didácticas orientadas al aprendizaje de diferentes disciplinas que abarcan el teatro -para adultos, jóvenes y niños/as-, el canto y la danza.
C/ Àngel Guimerà, 27-29
93 513 54 45
centreculturalavenc@gmail.com
Más información en:
www.avenccentrecultural.cat

Centro Cultural Plaza Macael

Clases de fútbol sala, coro rociero, baile andaluz, chirigotas o comparsas, guitarra y cajón.
Plaza Macael, 4
Tel. 93 372 51 01
ccaplazamacael@gmail.com



Asociación Cultural Andaluza de Esplugues (ACAE)

Clases de manualidades, baile, flamenco y guitarra.
C/ Josep Anselm Clavé, 90
Tel. 93 372 85 52
ACAE@esplugues.org

Asociación de Vecinos La Plana

Clases de inglés para niños y niñas, taichí, yoga y bailes (country, baile en línea, danza del vientre, 'sensual dance', baile tahitiano, danza moderna para niños y niñas...).

C/ Dr. Manuel Riera, 93
Tel. 93 473 63 41
avwlaplana@esplugues.org

Asociación de Vecinos de Can Vidalet

Clases de pilates, taichí, guitarra, manualidades, dibujo, pintura y corte y confección.
C/ Verge de la Mercè, 1 (Edifici Molí)
Tel. 93 371 02 66
avcanvidalet@yahoo

Asociación de Vecinos Distrito Primero-Barrio Centre

Clases de reparación de muebles, pintura, manualidades, chi-kung, sevillanas e inglés hablado.
C/ Àngel Guimerà, 43
Para más información, llamar al tel. 93 473 66 97 los lunes y jueves, de 19 a 20.30 horas.



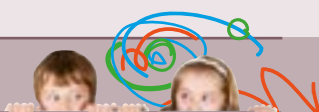
Ayudas para actividades culturales, físicas y de ocio para niños y personas adultas durante el curso escolar

Plazo de presentación: hasta el 30 de octubre.

Para información y presentación de solicitudes:

- Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Central: pl. Santa Magdalena, 24
- Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Can Vidalet: rambla Verge de la Mercè, 1
- Tel. 900 300 082.
- Horario: de lunes a viernes, de 8.30 a 18.30 h

BAREMOS



Renda per cápita anual	Actividades culturales y físicas	Renda per cápita anual	Actividades socio-educativas
		Hasta 2.828,09 €	90%
Hasta 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%