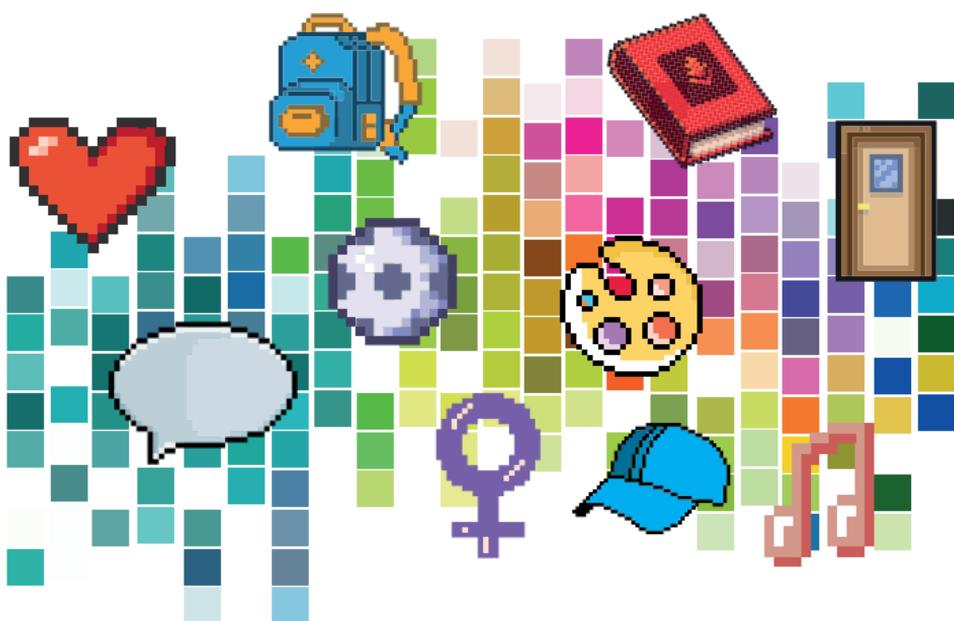


NO TE QUEDES EN CASA



Guia de actividades

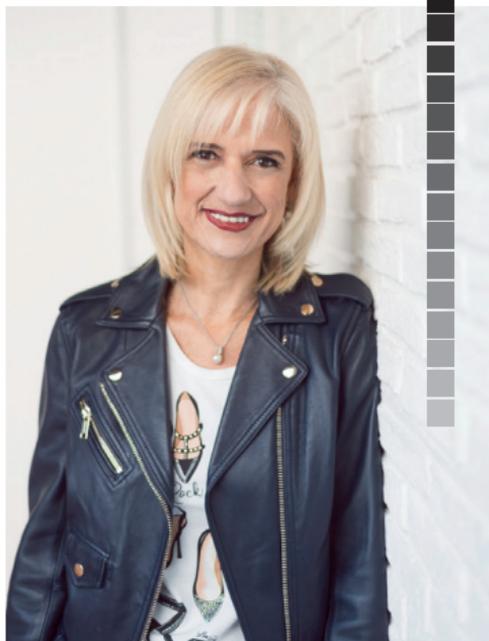


deportivas, culturales y
formativas en tiempo de ocio
2023-2024



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES





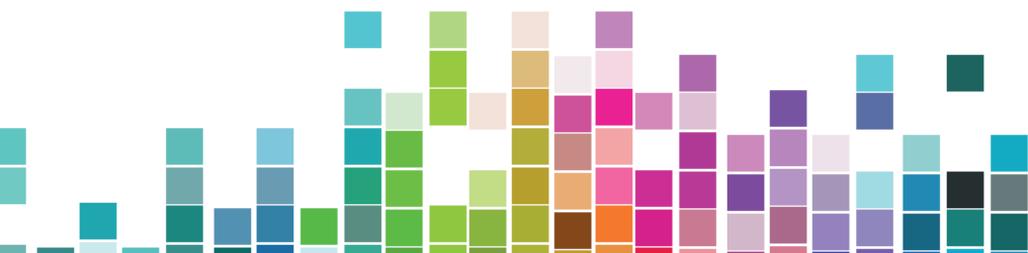
**PILAR
DÍAZ**

Alcaldesa de Esplugues

NO TE QUEDES EN CASA Y VIVE MUCHAS VIDAS

Vida es lo que vives y en estas páginas encontrarás más de un centenar de experiencias para aprovecharla al máximo. Este año, además, incorporamos toda la oferta de propuestas del nuevo Complex Sociocultural i Esportiu de Can Vidalet, un equipamiento de primer orden que ya ejerce como un gran polo de actividad en Esplugues.

Le invitamos a vivir muchas vidas, probando un nuevo deporte, aprendiendo una nueva habilidad o compartiendo momentos con las vecinas y vecinos de Esplugues durante el nuevo curso. En esta edición de la guía 'No te quedes en casa' hemos recopilado una gran diversidad de propuestas, a precios razonables o gratuitas, para que tú sólo tengas que poner las ganas. ¿Cuántas vidas quieres vivir?





ÍNDICE



ESPLUGUES ES DEPORTE

04

CEM La Plana: Actividades acuáticas

CSE Can Vidalet: Abono Canvi

Juegos Escolares

Escuelas deportivas



APRENDER ARTE Y MÚSICA

10

Espai Municipal de les Arts

Escola Municipal de Música



TALLERES JUVENILES

16

Oficina Jove d'Emancipació



PROGRAMA DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA LA GENTE MAYOR

17

Aula Cultural

Aula Salut Integral

Connecta't a les xarxes

Ús del telèfon mòbil. Els Joves t'ensenyen

Aula d'Activitats físiques



EN CLAVE DE IGUALDAD

22

CIRD Vil·la Pepita



VIVE EL TEU PATRIMONIO

24

Museus i Arxiu



ENTIDADES QUE EDUCAN EN EL OCIO

26

Grup d'Esplai Espurnes

Espluga Viva

Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet



LA FORMACIÓN SIEMPRE CONTINUA

32

Escola d'Adults Eugeni d'Ors



CUESTIÓN DE LENGUAS

33

Servei Local de Català

Escola Oficial d'idiomes



SERVICIO DE BIBLIOTECA

34



LAS ENTIDADES TE ABREN LAS PUERTAS

35



AYUDAS PARA ACTIVIDADES

36



ESPLUGUES ES DEPORTE

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Actividades y cursos para aprender a disfrutar del deporte y la actividad física.

A partir del 4 de septiembre

PRECIOS (trimestrales IVA incl):

(1) Precio del servicio

(2) Precio para personas empadronadas en Esplugues

E Actividades becables
Más información en p.36

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ES NECESARIO TRAER:

Bañador, chanclas, toalla o albornoz y gorro de baño. En los cursillos de 12 meses a 36 meses es necesaria la compañía del padre o la madre durante toda la sesión acuática.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS LÚDICAS PARA BEBÉS

OBJETIVO:

Aprender i disfrutar con vuestro bebé, en el medio acuático mediante actividades lúdicas.

Niños y niñas de 12 a 36 meses (Bebés-NN)

NN1: Lu, 17.30 a 18.15 h

NN2: Ma, 17.30 a 18.15 h

NN3: Mi 17.30 a 18.15 h

NN4: Ju, 17.30 a 18.15 h

NN5: Vi, 16 a 16.45 h

NN6: Sa, de 10.30 a 11.15 h

NN7: Do, d'11.15 a 12 h

NN8: Do, de 12 a 12.45h

Precio 1r trimestre: **E**

(1) 104,05€ · (2) 92,93€

Precio resto de trimestres:

(1) 78,04 € · (2) 69,70 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PEQUEÑOS (NIVEL TORTUGAS)

Cursando P3 a P5

OBJETIVO:

Trabajar la autonomía en el medio acuático, desde la iniciación, familiarización y adaptación, favoreciendo el desarrollo físico y motriz del niño/a.

Tortuga 1 Lu, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 2 Ma, de 18.15 a 19 h

Tortuga 3 Mi, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 4 Ma, de 18,15 a 19 h

Tortuga 5 Mi, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 6 Mi, de 18.15 a 19 h

Tortuga 7 Ju, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 8 Ju, de 18,15 a 19 h

Tortuga 9 Vi, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 10 Vi, de 18,15 a 19 h

Tortuga 11 Sa, de 9.45 a 10.30 h

Precio 1r trimestre: **E**

(1) 104,05€ · (2) 92,93€

Precio resto de trimestres:

(1) 78,04 € · (2) 69,70 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PEQUEÑOS (NIVEL DELFÍN)

A partir de 1º de primaria (6 a 11 años)

Delfín 1 Lu, de 17.30 a 18.15 h

Delfín 2 Lu, de 18.15 a 19 h

Delfín 3 Ma, de 17.30 a 18.15 h

Delfín 4 Ma, de 18.15 a 19 h

Delfín 5 Mi, de 17.30 a 18.15 h

Delfín 6 Mi, de 18.15 a 19 h

Delfín 7 Ju, de 17.30 a 18.15 h

Delfín 8 Ju, de 18.15 a 19 h

Delfín 9 Vi, de 17.30 a 18.15 h

Delfín 10 Vi, de 18.15 a 19 h

Delfín 11 Sa, de 9 a 9.45 h

Precio 1r trimestre: €

(1) 80,12€ (2) 77,18€

Precio resto de trimestres:

(1) 60,09 € (2) 57,89 €

CURSOS DE NATACIÓN PARA JÓVENES (NIVEL TIBURÓN)

(De 12 a 15 años)

Es necesario saber nadar.

OBJETIVO:

Tener dominio y perfeccionar los diferentes estilos de natación, trabajar y conocer diferentes actividades acuáticas.

Tiburón 1 Lu, de 19 a 19.45h

Tiburón 2 Mi, de 19 a 19.45

Tiburón 3 Vi, de 19 a 19.45h

Precio 1r trimestre: €

(1) 80,42€ (2) 77,18€

Precio resto de trimestres:

(1) 60,09 € (2) 57,89 €

CURSOS DE NATACIÓN DE INICIACIÓN PARA ADULTOS

OBJETIVO:

Aprender a nadar y disfrutar del medio acuático.

De 16 a 65 años.

NAI 1: lunes de 19 a 19.45h

(Piscina mediana)

Precio 1r trimestre: €

(1) 80,12€ (2) 77,18€

Precio resto de trimestres:

(1) 60,09 € (2) 57,89 €

CURSOS DE NATACIÓN MEJORA PARA ADULTS

OBJETIVO:

Mejorar estilos de natación y perfeccionar los estilos.

De 16 a 65 años.

NAV 1: Ma, 8 a 8.45 h

NAV 2: Ma, de 19 a 19.45 h

NAV 3: Ju, de 19 a 19.45 h

Precio 1r trimestre: €

(1) 80,12€ (2) 77,18€

Precio resto de trimestres:

(1) 60,09 € (2) 57,89 €



Hay la posibilidad de inscribirse más de un día en todos los cursos

INFORMACIÓN Y INSCRIPCIÓN A LOS CURSOS CEM LA PLANA

INSCRIPCIONES

(Plazas limitadas)

LUGAR:

Recepción del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaza 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.

Descuentos especiales en todas las actividades para promoción familiar. (Más información en la recepción del CEM La Plana).

El pago de los cursos se realizará con 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.

Se cobrará 2,88 € trimestral en concepto de seguro de accidentes.

Para darse de baja de un curso es imprescindible informar a la recepción del CEM La Plana diez días antes de iniciarse el siguiente período.

Los cursos son anuales, de acuerdo con el calendario escolar. Se iniciarán el 4 de septiembre del 2023 y finalizarán en junio del 2024. Las vacaciones también son en período escolar (Navidad y Semana Santa).

La documentación necesaria para formalizar la inscripción es:

- DNI
- Datos bancarios

PARA MÁS INFORMACIÓN:

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

JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES

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 deben dirigirse a las asociaciones de madres y padres de los centros escolares correspondientes o a las diferentes entidades deportivas participantes.

ORGANITZACIÓ

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,

COMPLEX SOCIOCULTURAL I ESPORTIU CAN VIDALET

ABONO CANVI

Abono que da derecho al uso de la sala de *fitness* y a todo el programa de actividades dirigidas con seguimiento y asesoramiento por personal técnico especializado.

HORARIOS:

De lunes a viernes, de 8 a 13.30 y de 16:30 a 21 horas
Sábados, de 9:30 a 13 h
Domingos, de 10 a 12:30 h

PRECIOS:

Abono Canvi: 27 €
Abono joven (de 16 a 25 años) 21,60 €
Abono personas mayores (a partir de 61 años) 21,60 €
Abono diversidad funcional (33% o más de grúa de discapacidad y/o personas que dispongan de carnet rosa) 21,60 €
Abono en situación de paro (mayor de 25 años con un tiempo mínimo de paro de seis meses) 21,60 €

ACTIVIDADES DIRIGIDAS:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8.15 a 9 h	Zumba	Bodypump	Body-balance	Zumba	Crosstraining
9.15 a 10 h			GAC		Stretching
18 a 18.45 h	Body-balance		Hitt Core	Bodypump	Zumba
19.15 a 20 h			Espalda sana	Body-balance	Bodypump
20.15 a 21 h		GAC			

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN EN CSE CAN VIDALET

(C. Cedres, 82), de lunes a viernes, de 8 a 13 h.
Teléfonos 93 470 71 92 o 900 300 082
y en la web www.esplugues.cat

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

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Esplugues.
Tel. 93 371 33 50
También podéis consultar la página web del Consell Esportiu del Baix Llobregat: cebllib.cat



ESCUELAS DEPORTIVAS 2023-2024

Las entidades deportivas ofrecen a niños y jóvenes del municipio la posibilidad de practicar una disciplina deportiva, potenciando y divulgando el concepto educativo y los valores del deporte.

ESCUELA DE BALONCESTO



Nacidos entre 2015 y 2019

Organiza:

Basket Esplugues

Información e inscripciones:

be@basketesplugues.com
www.basketesplugues.com

Lugar de la actividad:

CEM Les Moreres

ESCUELA DE HANDBOL

Nacidos/as entre 2006 y 2019

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 en chesplugues@gmail.com
handbolesplugues.com

Lugar de la actividad:

CEM Les Moreres

ESCUELA DE VOLEIBOL

Nacidos/as entre 2012 y 2018

Organiza:

Club Voleibol Esplugues

Información e inscripciones:

lunes, miércoles y viernes, de 18 a 20 h en el CEM Les Moreres, a partir del 1 de septiembre, y en voleibolesplugues@gmail.com

Lugar de la actividad:

CEM Les Moreres y IES La Mallola

ESCUELA DE NATACIÓN

Nacidos/as entre 2020 y 2017 (escuela) y a partir 2016 (natación de competición)



Organiza:

Club Natació Esplugues

Información e inscripciones:

miércoles de 18.30 a 19.30h en la oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de septiembre, cnesplugues@hotmail.com, y al whatsapp 641 150995..

Lugar de la actividad:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCUELA DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Nacidos/as a partir del 2016



Organiza:

Club Natació Esplugues

Información e inscripciones:

miércoles de 18.30 a 19.30h en la oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de septiembre, cnesplugues@hotmail.com, y en el whatsapp 641 150 995.

Lugar de la actividad:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCUELA DE PATINAJE ARTÍSTICO

Nacidos/as entre 2005 y 2020



Organiza:

Esplu-Artistic Club Patí

Información e inscripciones:

a partir del 1 de septiembre. Se realiza prueba de nivel.

Lugar de la actividad:

CSE Can Vidalet y CEM Les Moreres.



ESCUELA DE GIMNASIA ARTISTICA Y TRAMPOLIN



Nacidos/as a partir del 2020 para grupo Babygym y a partir de 2018 para grupos de entreno

Organiza:

Club Gimnàstica Esplugues
Les Moreres

Información e inscripciones:

al mail gimnasticaartistica-lesmoreres@gmail.com y telf 685262043. Link en el formulario: <https://forms.gle/VQELoYFHwpd1mxq67>
Horario de la oficina de lunes a jueves, de 16 a 20.30 h

Lugar de la actividad:

Gimnasio del
CEM Les Moreres
Toda la información en
Instagram: @cgelesmoreres

ESCUELA DE FUTBOL CF CAN VIDALET



Nacidos/as entre 2005 y 2019

Organiza:

Club Futbol Can Vidalet

Información e inscripciones:

www.cfcanvidalet.com,
Presencial: martes,
miércoles y viernes, de 18
a 20 h, en el whatsapp 696
65 46 27, y en el mail: info@cfcanvidalet.com en el Camp
de Futbol El Molí, hasta el
28 de julio y a partir del 4 de
septiembre.

Lugar de la actividad:

Camp Municipal de Futbol
El Molí

ESCUELA DE FUTBOL CFA ESPLUGUENC



Nacidos/as entre 2005 y 2019

Organiza:

CFA Espluguenc

Información e inscripciones:

de lunes a viernes, de 18 a
20 h. al telèfon 608.55.62.15
y a info@cfaespluguenc.com,
hasta el 29 de agosto, en las
oficinas del Camp Municipal
de Futbol Salt del Pi.

Lugar de la actividad: Camp
Municipal de Futbol Salt del Pi

ESCUELA DE FUTBOL SALA



Nacidos/as a partir del 2019

Organiza:

AE Penya Esplugues

Información e inscripciones:

dimarts, dijous i divendres,
de 17.30 a 20 h, al CEM
Les Moreres, partir del 30
d'agost.

(Más información en
www.penyaesplugues.com
coordinacioaep@gmail.com,
Redes sociales

IG: @penyaespluguesoficial

TW: @PenyaEsplugues

Lugar de la actividad:

CEM Les Moreres y CSE Can
Vidalet

ESCUELA DE TENIS MESA



Nacidos/as a partir del 2015

Organiza:

Escola Club Tennis

Taula L'Avenç

Información e inscripciones:

de lunes a viernes, a partir
del 26 de junio, de 10 a 13h
(excepto jueves mañana)
y de 16.30 a 19.30 h, en el
Centre Cultural L'Avenç
(c. Àngel Guimerà, 27-29).
Tel 93 513 54 45 o 615 349 677.

Lugar de la actividad:

Centre Cultural L'Avenç.

ESCUELA DE DARDOS

Nacidos/as entre 2008 y 2014



Organiza:

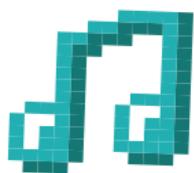
Esplugues Club de Dards

Información e inscripciones:

lunes y miércoles, de 17.30h a
20 h en el CEM Les Moreres,
al tel: 666 914 796 o a
esplugues_clubdards@hotmail.com
Inicio el 13 septiembre 2023
y finaliza el 19 de junio de
2024.

Lugar de la actividad:

Aula
de formación del CEM Les
Moreres.



APRENDER ARTE I MÚSICA

ESPAI MUNICIPAL DE LES ARTS

Actividades y cursos 2023/24
Centre Municipal Puig Coca
Petit Parc de l'Amistat, s/n,
4t. Tel. 93 372 04 16
espaiddelesarts.esplugues.cat

PRECIOS:

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

Algunos horarios pueden variar. Consultad horarios definitivos a partir del 6 de septiembre en la web.

 Actividades becables
Más información en p.36

CERÁMICA Y PINTURA

CURSOS PARA FAMILIAS

Aprender, disfrutar e iniciar
(de 3 a 6 años, deben estar cursando P5)

TALLER ARTÍSTICO PARA FAMILIAS

Para niños acompañados de un miembro de su familia.

Martes, de 17.20 a 18.20 h
Precio: (1) 46€ (2) 69€

CURSOS PARA NIÑOS (de 6 a 13 años, a partir de 1º de primaria)

TALLER DE CERÁMICA

Miércoles, de 17.30 a 19 h
Precio: (1) 55,65€ (2) 83,50€

TALLER ARTÍSTICO

Para niños/as con inquietudes artísticas variadas y ganas de crear nuevos proyectos.
Martes, de 18.30 a 20 h o
jueves, de 17.30 a 19 h
Precio: (1) 55,65€ (2) 83,50€

DIBUJO Y PINTURA

Proporción y color. Se practica la proporción en el dibujo con diferentes estilos, y el color con la pintura al agua, pintura al temple, acrílico, acuarela ...
Lunes, de 17.20 a 18.50 o de 18.50 a 20.20 h
o miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: (1) 43€ (2) 65€

CURSOS PER A JOVES (a partir de 14 años)

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.

Martes, de 17.30 a 19 h
Precio: (1) 43€ (2) 65€

CURSOS PARA ADULTSO (a partir de 16 años)



INICIACIÓN A LA CERÁMICA I, II, III I IV

Para conocer las técnicas básicas de trabajar el barro de baja temperatura y familiarizarse con este material. también para alumnos con conocimientos básicos, sirve 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. (Hay que escoger un horario)

Es necesario escoger un horario:

Clases de tres horas:

Miércoles, de 10 a 13 h

Lunes o miércoles, de 17.30 a 20.30

Precio: (1) 111,30€ (2) 167€

Clases de 2 horas:

lunes, miércoles o jueves, de 11 a 13 h, o lunes, martes, miércoles o jueves, de 18.30 a 20.30 h.

Precio:

(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 torno (teteras, cántaros ...).

Clases de dos horas:

Martes de 10 a 12h

Viernes de 17.30 a 19.30 h

Precio: (1)74,20€ (2) 111,30€

ÓLEO Y PASTEL

Para trabajar y conocer los procedimientos teóricos adecuados a este estilo.

Martes, de 19 a 20.30 h

Precio: (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 19 a 20.30 h

Precio: (1) 33€ (2) 49€

ACUARELA A LA TINTA CHINA

Iniciación y perfeccionamiento.

Jueves de 10 a 11.30 h

Precio: (1) 33€ (2) 49€

DIBUJO DE PAISAJE

Jueves, de 11.30 a 13 h

Precio: (1) 33€ (2) 49€

INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO A LA TÉCNICA ACRÍLICA

Jueves, de 11.30 a 13 h

Precio: (1) 33€ (2) 49€

LIBRO DE ARTISTA

Crea tu diario personal con pequeños escritos y dibujos utilizando distintas técnicas pictóricas.

Jueves, de 11.30 a 13 h

Precio: (1) 33€ (2) 49€

INICIACIÓN A LA PINTURA

Jueves, de 17.30 a 18.30 h

Precio: (1) 55,10 € (2) 82,45 €

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

Espai Municipal de les Arts

La matrícula será por correo electrónico:

Escuela de Cerámica:
escolaceramicaesplugues@gmail.com

Escuela de Pintura:
escolapinturaesplugues@gmail.com

Indicando nombre completo, curso de inscripción y teléfono de contacto.

Las matrículas de los alumnos del curso anterior serán del 7 a l'12 de septiembre.

Las matrículas de los nuevos alumnos serán a partir del 13 de septiembre.

Las clases empezaran a partir del 18 de septiembre.
El Autoservicio empezará a partir del 25 de septiembre.

Si se prefiere hacer la matrícula presencialmente se puede hacer los martes de 10 a 13h i de 17.30 a 20h

Semana de Puertas Abiertas en la Escuela de Pintura:
del 12 al 14 de septiembre (consultar horarios en la web a partir del 5 de septiembre)

Facebook: Escuela Municipal de Cerámica d'Esplugues de Llobregat
Instagram: @escoladesplugues
Twitter: @escolaesplugues

INFORMACIÓN, HORARIOS E INSCRIPCIONES

Escola Municipal de Música

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

Horario:
· Mañanas: lunes y miércoles,
de 10.30 a 14 h
· Tardes: de lunes a viernes,
de 16 a 21 h

www.espaidelesarts.esplugues.cat/musica

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA



Inicio del curso:
12 de septiembre

PRECIOS:

Descuentos en la matrícula por familia numerosa o mono parental, o por más de un miembro de la misma unidad familiar.

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

 Actividades becables
Más información en p.36

MÚSICA PARA LOS MÁS PEQUEÑOS: 1-3 AÑOS

Acompañados de padres o madres. Sesiones de 40 minutos semanales.

TALLER CINC POMETES
(1 a 2 años). Jueves, de 16.45 a 17.25 h

TALLER ESCARABAT, BUM, BUM (2 a 3 años). Jueves, de 16.45 a 17.25 h

Precio: (1) 68 € (2) 102 €

MÚSICA Y MOVIMIENTO: DE 3 A 5 AÑOS

MÚSICA Y MOVIMIENTO 1
(3 años). Lunes o jueves, de 17.30 a 18.30 h

MÚSICA Y MOVIMIENTO 2
(4 años). Martes o viernes, de 17.30 a 18.30 h

MÚSICA Y MOVIMIENTO 3
(5 años). Lunes o jueves, de 17.30 a 18.30 h

Precio: (1) 68 € (2) 102 €

FORMACIÓN MUSICAL BÁSICA: 6 AÑOS

Dos sesiones semanales de 1 hora:

Primer instrumento:
Miércoles, de 17.30 a 18.30 h

Coral Si fa sol:
Lunes, de 17.30 a 18.30 h

Precio: (1) 68 € (2) 102 €

FORMACIÓN MUSICAL BÁSICA: DE 7 A 11 AÑOS

Aprendizaje de un instrumento y participación en conjuntos.

Con 7 años se inicia el aprendizaje de un instrumento y se puede participar en conjuntos instrumentales, de cuerda o de viento.

A partir de los 9 años se puede acceder a una de las formaciones y grupos infantiles: Banda, Combos de música moderna, Grupo de guitarras, Grupos de teclados y Orquesta Ocellet.

CONJUNTOS, GRUPOS Y FORMACIONES

Conjuntos instrumentales, Conjunto de viento, Orquesta, Banda, Grupo de guitarras, Combos de música moderna, Coral Si Fa Sol y Coral Espurna. Consultar horarios.

Precio: (1) 37 € (2) 55 €

INSTRUMENTOS

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

Horaris individualitzats.

Precios:

- Clase en grupo de instrumento 45 minutos:

(1) 95,80 € (2) 143,50 €

- Instrumento individual 30 minutos:

(1) 123,60 € (2) 185,40 €

- Instrumento individual 45 minutos:

(1) 185,40 € (2) 278,10 €

LENGUAJE MUSICAL DE FORMACIÓN MUSICAL BÁSICA

Nivel 1:

lunes, de 18.45 a 19.45 h

Nivel 2:

jueves, de 18.45 a 19.45 h

Nivel 3:

viernes, de 18.45 a 19.45 h

Nivel 4:

martes, de 18.45 a 19.45 h

Precio:

(1) 75,20 € (2) 112,80 €

Tarifa plana FMB:

(1) 155 € (2) 212,50 €

Incluye clase de instrumento en grupo de 45' o individual de 30' y opción a todas las materias colectivas: conjuntos, corales, clases de lenguaje, talleres.

MÚSICA JOVEN: 12 A 17 AÑOS



Hacer música en grupo es el eje del aprendizaje, ofreciéndose varias opciones de formaciones instrumentales o corales y conjuntos. También se ofrece un programa de profundización 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 y Coral Kronos.

Precio:

(1) 37 € (2) 55 €

CONJUNTOS

Combo de música moderna, Combo Fiddle, Grupo de teclados.

Precio:

(1) 103 € (2) 154,50 €

INSTRUMENTOS

Bajo eléctrico, Batería, Bombardino, Canto clásico y Canto moderno, Clarinete, Contrabajo, Flauta travesera, Guitarra, Guitarra eléctrica, Percusión, Piano, Piano moderno, Saxofón, Teclados, Trombón, Trompeta, Ukelele, Viola, Violín, Violín moderno y Violoncelo.

Horarios individualizados.

Precios:

- Clase en grupo de instrumento. 45 minutos:

(1) 118,40 € (2) 177,60 €

- Instrumento individual

30 minutos:

(1) 133,90 € (2) 200,85 €

- Instrumento individual

45 minutos:

(1) 188,40 € (2) 282,60 €

LENGUAJE MUSICAL DE MÚSICA JOVEN

Nivel 1: Vie, de 19.45 a 20.45 h

Nivel 2: Jue, de 19.45 a 20.45 h

Nivel 3: Jue, de 19.45 a 20.45 h

Nivel 4: Mie, de 19.30 a 20.30 h

Precio:

(1) 82,40 € (2) 123,60 €

ARMONÍA Y COMPOSICIÓN

Nivel 1:

Lunes, de 20.45 a 21.45 h

Nivel 2:

Jueves, de 17.30 a 18.30 h

Precio:

(1) 76,20 € (2) 114,30 €

PACK ESPECIAL DE PREPARACIÓN PARA EL ACCESO A LOS ESTUDIOS OFICIALES

Programa de profundización que incluye 4 materias: 2 instrumentos, música en grupo y lenguaje musical o armonía

Precio Pack especial:

(1) 257,50 € (2) 386,25 €

Tarifa plana Música Joven:

(1) 205 € (2) 307,50 €

Incluye clase de instrumento en grupo de 45' o individual de 30' y opción a todas las materias colectivas: conjuntos, corales, clases de lenguaje, talleres.

PRÁCTICA MUSICAL: A PARTIR DE 18 AÑOS

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 profundización para preparar el acceso a los estudios oficiales de música.

FORMACIONES

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

Precio:
(1) 39,10 € (2) 58,65 €

CONJUNTOS

Combo de música moderna, Grupo de violines, Quinteto de metal

Precio:
(1) 103 € (2) 154,50 €

INSTRUMENTOS

Bajo eléctrico, Batería, Bombardino, Canto clásico y Canto moderno, Clarinete, Contrabajo, Flauta travesera, Guitarra, Guitarra eléctrica, Percusión, Piano, Piano moderno, Saxofón, Teclados, Trombón, Trompeta, Ukelele, Viola, Violín, Violín moderno y Violoncelo.

Precio:
Instrumento individual 30 min.
(1) 103 € (2) 154,50 €

Instrumento individual 45 min.
(1) 191,50 € (2) 287,25 €

ENGUAJE MUSICAL DE PRÁCTICA MUSICAL

Nivel 1: Lu, de 20.45 a 22.00 h
Nivel 2: Ma, de 20.30 a 21.45 h
Nivel 3: Mie, de 20.30 a 21.45 h

Precio:
(1) 103 € (2) 154,50 €

ARMONÍA Y COMPOSICIÓN

Nivel 1: Lu, de 20.45 a 21.45 h
Nivel 2: Ma, de 17.30 a 18.30 h

Precio:
(1) 77,20 € (2) 115,80€

PACK ESPECIAL DE PREPARACIÓN PARA EL ACCESO A LOS ESTUDIOS OFICIALES

Programa de profundización que incluye 4 materias: 2 instrumentos, música en grupo y lenguaje musical o armonía.

Precio Pack especial:
(1) 257,50 € (2) 386,25€

Tarifa plana Práctica Musical:

(1) 220 € (2) 330 €
Incluye clase de instrumento en grupo de 45' o individual de 30' y opción a todas las materias colectivas: conjuntos, corales, clases de lenguaje, talleres.

TALLERES TRIMESTRALES

Propuestas formativa de corta duración para acercar la práctica musical a todos. Para algunos talleres no se requiere conocimientos previos de teoría musical. Las sesiones del primer trimestre empezarán el miércoles 28 de Septiembre.

TALLER DE GUITARRA CON ACORDES

TALLER DE JAZZ IMPROVISACIÓN

TALLER DE VOZ

TALLER D'UKELELE

Consultar horarios

Precio:
(1) 74,10 € (2) 111,15€



TALLERES JUVENILES

OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ

Actividades para satisfacer las inquietudes de los y las jóvenes de 12 a 35 años. Cada trimestre, una programación nueva.

INICIACIÓN AL TEATRO

Viernes, de 18 a 20 h

PODCAST

Miércoles, de 18 a 19.30 h

INGLÉS MEDIO

Martes, de 18.30 a 20 h

INGLÉS AVANZADO

Jueves, de 18.30 a 20 h

TALLER DE COCINA EASYCOOK

(internacional i microondas)
Jueves, de 18 a 20 h

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Fechas

Primer trimestre: del **12 de septiembre al 20 de octubre** (Inicio de los talleres: primera semana de noviembre)
Segundo trimestre: del 10 al 21 de enero (Inicio de los talleres: la semana del 24 de enero) ·
Tercer trimestre: del 30 de marzo al 13 de abril (Inicio de los talleres: la semana del 18 de abril) Fuera de estas fechas, consultad disponibilidad.

Condiciones

- Es imprescindible acreditar el carnet joven y que no esté caducado, tanto como en la Oficina Joven de Emancipación como en el Espacio Joven Remolí o el PAC. En caso de no tener el Carnet joven, se les cobrará una cuota trimestral que deberán ingresar antes del inicio del trimestre.
- 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.
- No se devolverá el dinero de la matrícula si no es para anulación del taller.
- La organización se reserva el derecho de hacer cambios en la programación

Lugar

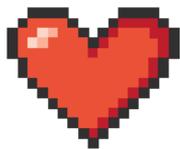
- Oficina Jove d'Emancipació
C. Àngel Guimerà, 34
661 98 76 90
- Espai Jove Remolí
Pl. Blas Infante, s/n
673 09 50 66
- Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central
Pl. San Magdalena, 24
- PAC Can Vidalet
Rambla Verge de la Mercè, 1

Horario

De lunes a viernes, de 8.30 a 18.30 h

Precios

Joves de 16 a 35 anys:
18,40 € (per a no residents a Esplugues: 47,19 €)
Amb Carnet Jove, GRATIS!



PROGRAMA DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA LA GENTE MAYOR

Dirigido a personas de 60 años o más, residentes en Esplugues de Llob. Cursos y talleres gratuitos de octubre a junio

AULA CULTURAL

TEATRO SOCIAL Y DE TEXTO

Lugar: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
Horario: lunes i miércoles, de 16.30 a 18 h

ESCOLA GENT GRAN. LENGUATGE I LECTURA

Lugar: Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: martes, de 16 a 17 h

ESCOLA GENT GRAN. ESPAI DEBAT I REFLEXIÓ TEMES D'ACTUALITAT

Lugar: Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: martes, de 17.15 a 18.15 h

ESCOLA GENT GRAN. LENGUATGE I LECTURA

Lugar: Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: martes, de 12 a 13 h

ESCOLA GENT GRAN. CALCULEM

Lugar: Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horario: jueves, de 10 a 11 h

CLUB DE LECTURA

Lugar: Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: lunes, de 12 a 13 h

CINEFORUM

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

Lugar: Centre Cultural La Bòbila (plaça de la Bòbila, 1. L'Hospitalet de Ll.)

Horario: 17 h

Una sesión mensual de octubre a junio (no es necesaria inscripción previa)

TALLERES DE MEMORIA

Los Talleres de Memoria son un espacio de encuentro donde se realizan actividades de estimulación cognitiva, con el objetivo de preservar las capacidades y habilidades que se van deteriorando con la edad.

En este espacio, trabajaremos tanto la memoria como otras funciones ejecutivas como son la atención, el razonamiento, el lenguaje... y también haremos actividades para trabajar la motricidad fina y la creatividad.

CASAL GENT GRAN CENTRE - LA PLANA (R. SEBASTIÀ IRLA S/N)

MEMORIA 1*

Horario: viernes, de 10 a 11 h

MEMORIA 2*

Horario: viernes, d'11 a 12 h

MEMORIA 7 - NIVEL INICIAL NOVEDAD!

Horario: viernes 12 a 13 h

MEMORIA 5

Horario: martes, de 9.30 a 10.30 h

MEMORIA 6

Horario: martes, de 10.30 a 11.30 h

CASAL GENT GRAN EL GALL
(ÀNGEL GUIMERÀ, 128)

MEMORIA 3*

Horario: miércoles, de 10 a 11 h

MEMORIA 4*

Horario: miércoles, d'11 a 12 h

CASAL GENT GRAN CAN CLOTA
(LA PAU, 10)

MEMORIA 8 - NOVEDAD

Horario: miércoles de 11 a 12 h

CENTRE CÍVIC I COMUNITARI
VIDALET (PLAÇA BLAS
INFANTE, S/N)

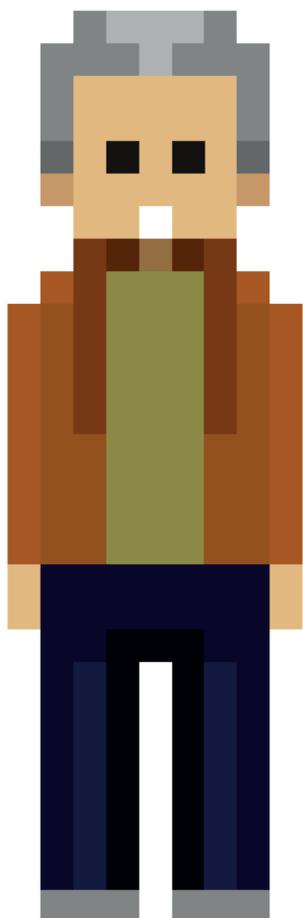
MEMORIA CV1

Horario: lunes, de 10 a 11 h

MEMORIA CV2

Horario: lunes, d'11 a 12 h

*Se recomienda haber participado en otras ediciones en el taller de memoria.



AULA DE SALUT INTEGRAL



MEJORA LA MEMORIA JUGANDO

A través de diferentes juegos ejercitaremos la memoria y los procesos cognitivos que la mantienen

Lugares:

Casal Gent Gran El Gall
(Àngel Guimerà, 106-108)
Horario: Jue, d'11.30 a 12.30 h

Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horario: Lu, de 10.30 a 11.30 h

MEMORIA Y MOVIMIENTO

Lugar: Casal Gent Gran Can Clota (La Pau, 10)
Horario: ma i jue, de 10 a 11 h

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN FAMILIA. PSICOLOGIA PARA EL DÍA A DÍA

Soporte y mejora en la educación emocional, teniendo en cuenta a la familia como sistema de relaciones. – Inicio febrero 2024 (sesiones quincenales)
Lugar: Edificio Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

PLANTAS MEDICINALES. CUIDEMOS NUESTROS ÓRGANOS.

Descubrimiento de las plantas medicinales para la elaboración de un pequeño botiquín y también sus aplicaciones culinarias.
Lugar: Casal de Cultura Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
Horario: martes, de 17 a 19 h.
Taller trimestral: 1º: Octubre - Diciembre, 2º: Enero - Marzo, 3º: Abril - Junio

CONÉCTATE A LAS REDES



Talleres de informática de diferentes niveles y tipología

BIBLIOTECA PARE MIQUEL D'ESPLUGUES (ÀNGEL GUIMERÀ, 106-10)

INFORMÁTICA: MEMORIA CON ORDENADOR

Horario: Mie de 9.30 a 11 h

INFORMÁTICA NIVEL MEDIO A AVANZADO

Horario: Mie, d'11.15 a 12.45 h

CENTRE MUNICIPAL PUIG COCA (PETIT PARC DE L'AMISTAT, S/N)

INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO A MEDIO

Horario: Ma, de 16 a 17.30 h

INFORMÁTICA NIVEL MEDIO A AVANZADO:

Horario: Ma, de 17.45 a 19.15 h

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES

Horario: Mie de 16 a 17.30 h

INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO A MEDIO

Horario: Mie, de 17.45 a 19.15 h

USO DEL TELÉFONO MÓVIL. LOS JÓVENES TE ENSEÑAN



CASAL GENT GRAN EL GALL

Àngel Guimerà, 128*

Horario: Vie, de 15.30 a 16.30 h
(Estudiantes de la Escola Natzaret)

ESCOLA GARBÍ

Sant Mateu, 34-38*

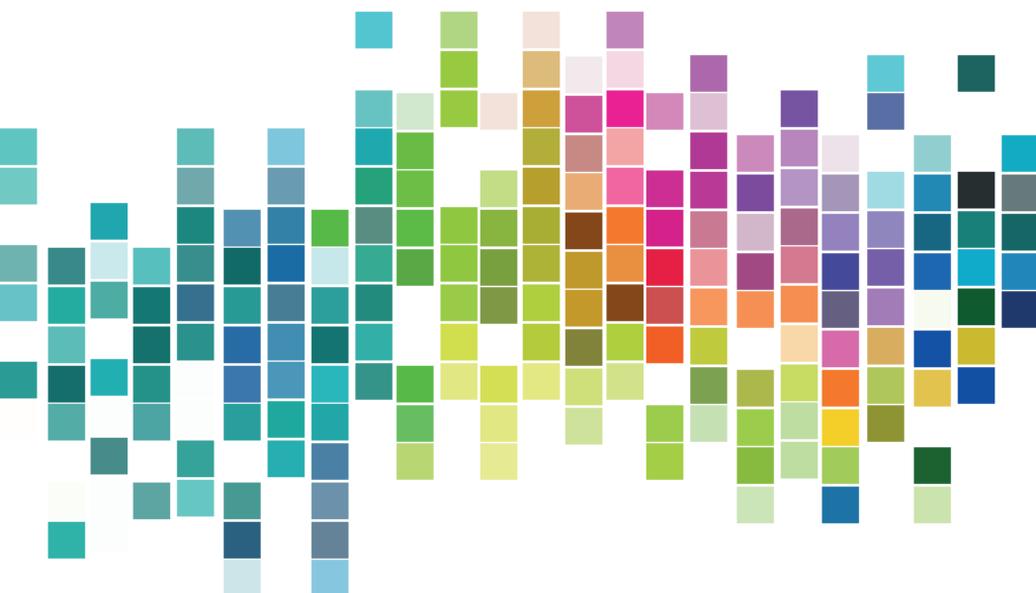
Horario: Una mañana a la semana . A determinar

CASAL GENT GRAN CENTRE-LA PLANA

Rafael Sebastià Irla, s/n*

Horario: Mie, de 16 a 17 h
(estudiantes de la Escola Isabel de Villena)

*Pendiente confirmación el día de inicio de la actividad



AULA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

COMPLEX ESPORTIU LES MORERES
(pl. 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 PERA PERSONAS MAYORES

GGGA1 lunes y miércoles, de 9.15 a 10.15 h

GGGA2 lunes y miércoles, de 10.15 a 11.15 h

GGGA5 martes y jueves, de 10.30 a 11.30 h

GIMNASIA SUAVE Y REHABILITADORA PARA PERSONAS MAYORES

Ejercicios para mejorar la movilidad y la circulación.

GGGS2 lunes y miércoles, de 10.30 a 11.30 h

GGGS3 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.

GGP1 lunes y miércoles, de 11.15 a 12.15 h

GGP2 lunes y miércoles, de 12.30 a 13.30 h - NOVEDAD

BAILES PARA PERSONAS MAYORES

Bailes en línea y con coreografías.

GGGB1 viernes, de 10 a 11 h

GGGB2 lunes, de 12.30 a 13.30 h

GGGB3 miércoles, de 12.30 a 13.30 h

EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Gimnasia abdominal, lumbar y de suelo pélvico (mejora la incontinencia urinaria, prevención de prolapso...).

GGGEH1 martes y jueves, d'11.30 a 12.30 h

Trabajo de suelo pélvico estirados en el suelo

GGGEH2 martes y jueves, de 12.30 a 13.30 h

Trabajo de suelo pélvico en sillas

COMPLEX SOCIOCULTURAL I ESPORTIU CAN VIDALET (Cedres, 60)

ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS PARA MANTENER Y MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

GGGA3 lunes y miércoles, de 9 a 10 h

GGGM7 martes y jueves, de 9 a 10 h

PILATES

Ejercicios para mejorar la movilidad articular y la circulación.

GGP3 lunes y miércoles.
de 11.15 a 12.15 h

OTROS EQUIPAMIENTOS

TRABAJO DE FUERZA Y EQUILIBRIO

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

Fuerza y equilibrio 1:

Miércoles y viernes, de 10 a 11 h

Fuerza y equilibrio 2:

Lunes y miércoles, de 10.15 a 11.15 h

Lugar: Centre Cívic i Comunitari Can Vidalet (Pça. Blas Infante, s/n)

Fuerza y equilibrio 3:

Viernes, de 11.30 a 12.30 h.

Lugar: Casal Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)

TAICHÍ

GGGR1 viernes, de 11 a 12 h

GGGR2 viernes, de 12.15 a 13.15 h

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

CICLO DE PASEOS DE MARCHA NÓRDICA

Consiste en caminar siguiendo una técnica concreta, basada en adoptar una buena postura y la realización de una biomecánica correcta de caminar que incorpora el uso activo de unos bastones específicos. Las personas que se inscriban han de estar acostumbradas a realizar actividad física de manera regular y ser capaces de mantener un mínimo esfuerzo físico de manera continuada. Incluye cinco caminatas fuera del municipio compartidas con otras localidades.

Inscripción y fechas a determinar.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Presenciales:

Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Central, pl. Santa Magdalena, 24

Punto de Atención a la Ciudadanía (PAC) Can Vidalet, Rbla. Verge de la Mercè, 1

Horario:

de lunes a jueves,
de 8.30 h a 14.30 h
y de 16 h a 18.30 h.

Viernes,
de 8.30 h a 14 h.

Para más información,
teléfono 900 300 082

Fechas: Del 6 al 15 de septiembre (todas las actividades)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

LA RESERVA DE PLAZA NO SE HARÁ POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN

Si se supera el aforo se procederá a realizar un sorteo entre las personas inscritas. Se confirmará la inscripción vía SMS.

Cada persona se podrá inscribir a 2 actividades

A partir del 30 de octubre y durante todo el curso escolar, estarán abiertas las inscripciones a las actividades con plazas vacantes.



EN CLAVE DE IGUALDAD

Programación
septiembre-diciembre 2023



RUNNING

Martes, de 19 a 20.30 h
Fecha de inicio: martes 12 de septiembre
22 sesiones
Precio: a determinar
Ponte en forma al aire libre en compañía de otras mujeres y con una entrenadora personal.

TXI-KUNG (O QIGONG)

Lunes, de 9.30 a 10.30 h
Fecha de inicio: lunes 2 de octubre
12 sesiones
Precio: a determinar
Actividad física suave, enmarcada en la medicina tradicional china que integra el cuerpo, la respiración y la mente para conseguir un bienestar físico, emocional y mental.

BRICOLAJE

Jueves, de 17 a 19 h
Fecha de inicio: 28 de setembre. 4 sesiones
Precio: a determinar
Sesión 1: 28 de septiembre
Reparación de cisternas de váter.
Sesión 2: 26 d'octubre
Electricidad básica.
Sesión 3: 30 de noviembre
Enchufes e interruptores.
Sesión 4: 14 de diciembre
Uso del taladro: colgar cuadros, estanterías, etc.

ENTRE DONES

Miércoles de 9.30 a 11 h
Fecha de inicio: 13 de septiembre
7 sesiones
Precio: a determinar
Espacio quincenal de soporte psicosocial para mujeres con el fin de aumentar la confianza en una misma y en otras personas, mejorar las habilidades emocionales y sociales, crear comunidad y adquirir las herramientas de empoderamiento desde una perspectiva de género.



13 de septiembre:
Comunicación asertiva

27 de septiembre:
Cuentos para sanar

4 de octubre:
Introducción a las técnicas de relajación

18 de octubre:
La invisibilidad de la salud mental

8 de noviembre:
El amor romántico

22 de noviembre:
Violencias machistas

13 de diciembre:
Hacemos balance. ¿Quién soy ahora?

INSCRIPCIONES

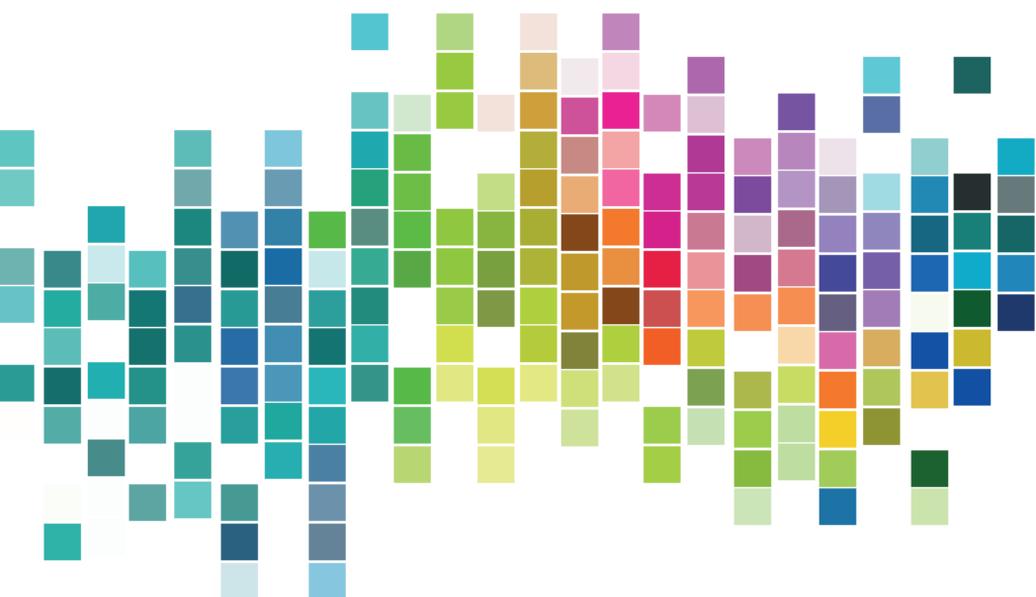
del 1 al 29 de septiembre

Talleres dirigidos a mujeres

Observaciones:

En caso de lista de espera se dará prioridad a las personas que no realizan ningún curso en el CIRD. El taller se puede anular si no se llega a un número mínimo de plazas. En caso de ausencia no justificada la organización se reserva el derecho a cubrir la plaza con la lista de espera.

Lugar: CIRD Vil·la Pepita,
C/ Sant F. Xavier, 1
dones@esplugues.cat
telf 93 371 33 50 ext 2190
viernes de 10a 13 h,
martes, de 16 a 18 h.





VIVE EL PATRIMONIO

MUSEOS Y ARCHIVO

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

Los Museos de Esplugues presentan regularmente una programación completa de actividades para todo tipo de públicos que incluye:

- **Exposiciones temporales**
- **Talleres**
- **Conferencias**
- **Actividades familiares**
- **Visitas teatralizadas**
- **Salidas**
- **Etc**

VISITAS A LOS MUSEOS

VISITA LIBRE AL MUSEU DE CAN TINTURÉ

Visita el único museo monográfico dedicado al azulejo seriado, descubre la programación de exposiciones temporales, y disfruta de las propuestas del espacio familiar del museo.

Acceso libre

De martes a viernes, de 17 a 20 h; sábados, de 10 a 14 h y de 17 a 20 h, y domingos y festivos, de 10 a 14 h.

Cerrado todos los lunes, agosto y los días 25 y 26 de diciembre, y 1 y 6 de enero.

VISITAS GUIADAS A CAN TINTURÉ I LA RAJOLETA

A través de la colección de Salvador Miquel conoceremos la evolución del azulejo para enlazar con la producción industrial de cerámica arquitectónica de la antigua fábrica Pujol y Bausis.

Can Tinturé (12 h) y/o La Rajoleta (11 y 13 h).

Todos los domingos a partir de las 11 h (agosto cerrado).
Punto de encuentro: Museu Can Tinturé.
Precio: a partir de 3 euros.
Inscripción previa recomendada.

ITINERARIO: LA BATERÍA ANTIAÉREA DE SANT PERE MÀRTIR

Ruta histórica que recupera la memoria de la montaña de Collserola durante la Guerra Civil española.
Primer domingo de mes, excepto enero, agosto y septiembre.
Horario: 11 h o 19 h (junio y julio)
Punto de encuentro: pl.Mireia.
Gratuito. Inscripción previa

INFORMACIÓN Y RESERVAS

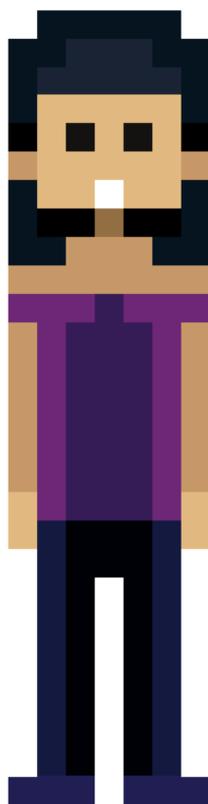
RUTA 'DE LA MÀ D'ESPLUGUES'

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: 10.30 h
Punto de encuentro: Museu Can Tinturé.
Precio: 3 euros
Inscripción previa

VISITA EL ARCHIVO MUNICIPAL DE ESPLUGUES

Visitas guiadas: solicitar concertación en el 93 371 33 50 ext. 2112/2113 (mañanas).
Horario de atención: de lunes a viernes, de 9 a 14 h (agosto cerrado)



MEL. Museus d'Esplugues de Llobregat

Can Tinturé i La Rajoleta
C. de l'Església, 36.
Tel. 93 470 18
museus@esplugues.cat
museus.esplugues.cat

Archivo Municipal de Esplugues de Llobregat

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

FB: MuseusdEsplugues
TW: @MuseusEsplugues

INST: @museus_esplugues
Youtube: Museus d'Esplugues



ENTIDADES QUE EDUCAN EN EL OCIO

(Textos elaborados por las mismas entidades)



GRUP D'ESPLAI ESPURNES

C. Bruc, 40, bajos
Tel. 93 372 06 06
www.esplaiespurnes.org
espurnesinfo@fundesplai.org
Horario de secretaria:
de lunes a viernes,
de 16 a 19 h

'ESPLAI' DIARIO

Espacios de juego y relación. Nuestra metodología pone al niño en el centro de la acción educativa, adaptándose a su ritmo y promocionando aspectos como la autonomía, la creatividad... Recogemos a los niños en las escuelas Folch y Torres, Gras i Soler, Prat de la Riba e Isidre Martí a las 16.30 h, ofrecemos un espacio de juego y merienda hasta las 17.30h. A partir de esta hora ofrecemos la siguiente propuesta de actividades:

Experimentación y descubrimiento

Los ambientes son espacios en los que el niño puede experimentar de forma autónoma y se fomenta así su autonomía y su creatividad

Expresión corporal a través del juego

Juegos y canciones son el hilo conductor de los martes. El cuerpo y la voz como medio de expresión individual y grupal.

Rincones de juego simbólico

Médicos, mecánicas, bomberos, veterinarias, maestros... ¡Los miércoles podemos ser lo que queramos! Pequeños y mayores compartimos los rincones de juego de imitación en la vida.

Literatura y cuentos

Sentamos todos juntos y leemos un cuento que nos haga viajar a mundos lejanos, aventuras, monstruos, enigmas... Recuperamos el gusto por la lectura y los libros.

Juegos y ludoteca

Pregunta a un niño una de sus aficiones favoritas. Seguro que el juego estará en su lista. Juegos de mesa, patio, disfraces, construcciones, etc. Los viernes son el día para disfrutar y aprender jugando.

PUERTAS ABIERTAS

Del 18 al 22 de septiembre todos los niños y niñas que lo deseen pueden probar los talleres de forma gratuita. Es necesaria inscripción previa en el formulario que encontrará en nuestra página web o llamar a secretaria.

SÁBADOS

Cada sábado nos encontramos con nuestros compañeros/as, disfrutamos de un montón de actividades como talleres, gincanas, excursiones..., estructuradas en torno a un centro de interés o temática educativa. Además, en

vacaciones de invierno y primavera marchamos de colonias a disfrutar de la naturaleza y de nuestros compañeros y monitoras. Nos organizamos en varios grupos:
Polioto (P3 a P5).
Sirio (1º a 3º).
Iris (4º a 6º).
Orión (1º ESO a 3º ESO).
Jóvenes (4º ESO a 2º Bach.)
Horario: sábados, de 10.30 a 13.30 h.
* Grupos de edades sujetas a posibles cambios

ESPACIO FAMILIAR

Actividad orientada a las familias y niños menores de 5 años. Es un espacio de juego y relación, donde los niños pueden explorar y relacionarse entre ellos y con los adultos, y 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.
Horario: de lunes a miércoles, de 17 a 19 h.

INSCRIPCIONES

Precios: a consultar
Es necesario llevar: fotocopia de: tarjeta sanitaria, DNI de quien autoriza la inscripción y domiciliación bancaria.



ESPLUGA VIVA



AGRUPAMIENTO ESCOLTA

Niño/as y jóvenes de 5 a 18 años
El Agrupament Escolta Espluga Viva es una entidad educativa en el tiempo libre que basa su método en el escultismo laico. Está formado por cinco unidades, en función de la edad: Follets, de 5 a 8 años; Llops, de 9 a 11 años; Raiers, de 12 a 14; Pioners, de 15 a 17, i Claners, de 18 años. La actividad básica es el Cau de los sábados, de 5 a 7.30 de la tarde. La actividad se complementa y enriquece con el contacto directo con la naturaleza a partir de una excursión mensual de fin de semana y los campamentos de verano y Semana Santa.

LA RAUXA DE L'ESPLUGA VIVA

La Rauxa de l'Espluga Viva es un proyecto que quiere ofrecer a niños y familias un espacio de tarde de calidad basado en el acompañamiento respetuoso y donde cada individuo sea tratado como un ser único, por eso apostamos por ofrecer una diversidad de propuestas que pueda acoger las distintas necesidades y motivaciones.

GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Todos los lunes, de 16 a 17.30 h. Acompaña a Ruth Martin IBCLC, enfermera de pediatría y psicóloga perinatal.

ESPACIO DE JUEGO Y RELACIÓN (PARA FAMILIAS CON NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS)

Espacio de juego en el que las criaturas pueden satisfacer sus necesidades de exploración, movimiento libre y expresión, descubriendo espacios y materiales de calidad en un entorno seguro. Las adultas encontraremos momentos para compartir inquietudes, experiencias y conocimiento sobre crianza desde una mirada respetuosa, con profesionales de la educación y el acompañamiento en la primera infancia. Cada jueves las criaturas y familias gozarán de una propuesta-taller diferente. Pasta de sal, laboratorio, minimones etc...
Jueves, de 17 a 18.15 h

ESPACIO DE CREACIÓN: ¡CREA, HAZ Y DESHAZ!

El objetivo primordial del taller es experimentar y oír a partir de las propias creaciones artísticas sin buscar los cánones establecidos. Consideramos la belleza de la obra como un proceso que cada niño realiza en el momento de su participación e implicación. Sentir, percibir, comprender y conectar con uno mismo nos acompañarán en este espacio individual y al mismo tiempo colectivo.
Martes, de 17 a 18:30 h, para niños de 5 a 8 años.

ACTIVIDADES Y SERVICIOS PARA JÓVENES Y ADULTOS

AULA DE GRALLA

Proyecto formativo creado por TiC-Espluga Viva para dotar a los colectivos de músicos vinculados a eventos de cultura tradicional y popular (entremeses, pasacalles, bailes de plaza...) de las herramientas necesarias para formarse musicalmente como grallers. Se proporciona una formación que garantiza su calidad como músicos y el conocimiento del contexto en el que se mueven.
Horas a concertar.

MÚSICA

Todos los estilos, guitarra clásica y eléctrica, contrabajo y bajo eléctrico.
Horas a concertar.

TALLERES DE MARCHA NÓRDICA

La marcha nórdica es una de las actividades más saludables y de menor impacto que hay actualmente. Se recomienda en multitud de trastornos, situaciones... y su ámbito de actuación cada día va en aumento.
Miércoles y jueves, de 19 a 20.30 h.

XERREM

Encuentros de conversación en catalán por personas que entienden y hablan el catalán, pero quieren ganar fluidez. Organiza CAL.
Jueves, de 17:30 a 19 h.

PATI BLAU

Espacio de tertulia literaria donde se habla de literatura y se presentan libros escritos en catalán por mujeres de los Països Catalans. Los últimos jueves de cada mes, excepto agosto y diciembre.



DIÀLEGS SOTA LA SORRA

Espacio de encuentro y conocimiento de los diferentes conflictos que existen en el mundo, para conocerlos y sensibilizar sobre su situación y necesidades.

CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

Pl. de la Bòbila, 1
Tel. 93 438 48 96
esplai.pubilla@fundesplai.org
Horario de secretaria: de
lunes a viernes, de 16 a 19 h;
martes i jueves, de 10 a 13 h

El Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet es una entidad con más de 40 años de historia dedicada a la infancia, la juventud i la mejora de la convivencia de los Barrios de Pubilla Cases de L'Hospitalet y Can Vidalet d'Esplugues de Llobregat.

Es un espacio de vida comunitaria donde pequeños, jóvenes i grandes conviven sin exclusiones y da apoyo a las familias y sus hijos para conciliar la vida laboral, escolar y familiar. Un espacio para hacer amigos y aprender a ser mejores padres/madres, hijos i hijas, hermanos/as, compañeros/as y ciudadanas felices y comprometidas.

L'ESPLAI DIARI I DISSABTE



Espacio de juegos y de relación después de la escuela con el objetivo principal de disfrutar de un tiempo libre de calidad.

Recogida a las escuelas Joan Maragall, Can Vidalet, Utmar y Matilde Orduña, juegos, meriendas hasta las 17.45 h. A partir de esta hora, diferentes actividades separadas por secciones i grupos.

Sección de pequeños de 0 a 8 años, sección de medianos de 9 a 12 años, Casal Jove El Drac de 13 a 17 años y jóvenes a partir de 16 años y adultos

con diversidad funcional. Las actividades de diario están distribuidas por àmbitos, cadauno de estos responde a un conjunto de actividades agrupadas, donde al largo del curso, se trabajan de manera diversa y dando sentido a la faena educativa y los valores del esplai.

Los diferentes àmbitos por los cuales trabajamos durante el curso son: Arte, Exprésate, Actíivate, Comunicación, música i ritmos, tradiciones, hacemos grupo (actividades de sábado), juegos, hábitos saludables, experimentamos y acompañamiento escolar.

PROYECTO DE FAMILIAS

Espacio para las familias donde se desarrollan charlas para padres i madres con especialidades sobre temas que preocupan como padres y madres, cursos formativos.

ESPACIO FAMILIAR

Servicio orientado a las familias i infantes menores de 3 años. Es un espacio de juego y relación, donde los niños i niñas pueden explorar i relacionarse entre ellos i con los 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 infantes, promoviendo sus derechos i velando para sus necesidades por medio de unos espacios de encuentro entre las familias i los hijos/as mediante la intervención de profesionales expertos.

CENTRO ABIERTO

Espacio donde se realiza un trabajo socioeducativo e inclusivo durante los tiempos de ocio i tiempo libre con los menores, jóvenes i sobretodo a aquellas personas que están en situacion de riesgo social.

PUNTO ÒMNIA

Proyecto dirigido a jóvenes adultos para hacer llegar las nuevas tecnologías a sectores mas desfavorecidos de la población, a través de capsulas de foracion i de espacios de aula abierta con conexión wifi. Gratuito.

COLLA DE DIABLOSTOC DE FOC DE LA BÒBILA

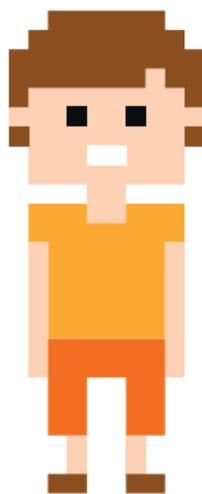
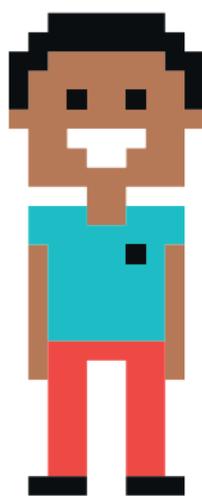
Un espacio para conocer i compartir la cultura popular catalana a través de la tradición del fuego i de la música de los tambores.

PROYECTOS DE APS

Proyectos educativos con una clara utilidad social, donde los niños, niñas i jóvenes recibimos una doble experiencia. Una formación especifica de iniciación al voluntariado i un periodo de participación i compromiso con la comunidad el barrio.

ACTIVIDADES DE VACACIONES

Se desarrollan durante las vacaciones de Semana Santa, verano e invierno, desarrollando casales colonias, campamentos i rutas para todas las personas participantes del proyecto.





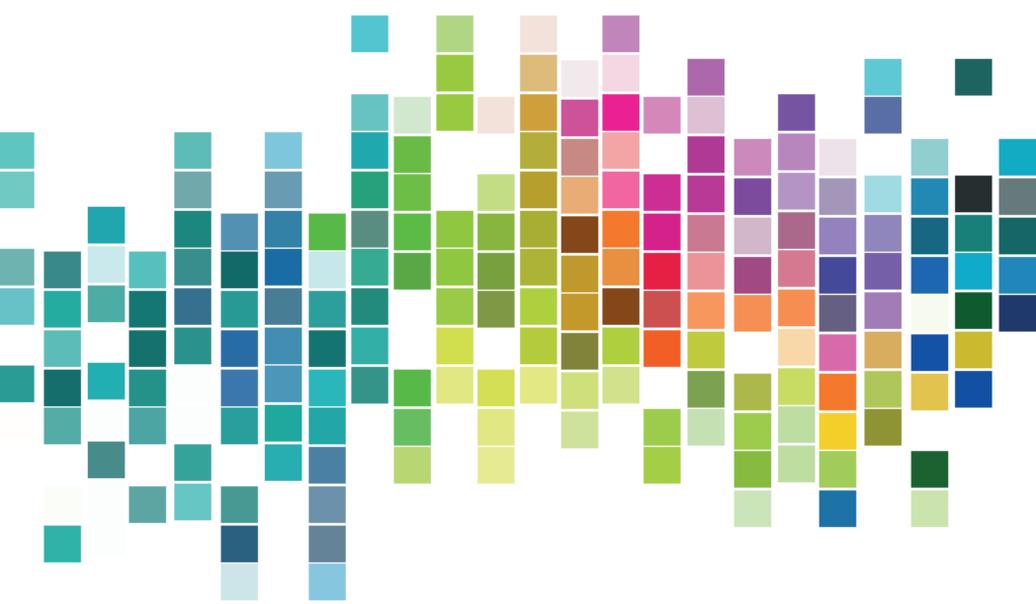
LA FORMACIÓN SIEMPRE CONTINUA

CENTRO DE FORMACIÓN DE ADULTOS EUGENI D'ORS

C. Cedres, 38 1r pis
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, español para extranjeros, catalán acogida e inicial, iniciación al inglés e informática.





CUESTIÓN DE LENGUAS

SERVICIO LOCAL DE CATALÀN DE ESPLUGUES

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

- Niveles básicos gratuitos
- Cursos presenciales, semipresenciales o online
- Certificados oficiales equivalentes a la Generalitat y del MCER

ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS

C/ Laureà Miró, 63
Tel. 93 470 50 40
www.eoiesplugues.com
a80544@xtec.cat

IDIOMAS

INGLÉS, FRANCÉS, ALEMÁN E ITALIANO

Horarios y precios: consultar página web en septiembre

PRUEBAS DE COLOCACIÓN

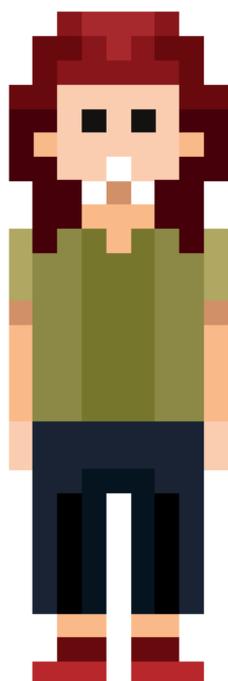
En línea en inscripciones.cpnl.cat
Presencialmente, con cita prèvia.
Del 5 al 9 de setembre.

INSCRIPCIONES

En línia a cpnl.cat/inscripciones/
Presencialmente, con cita prèvia.

Alumnos de último año:
12 y 13 de septiembre

Inicio de los cursos:
22 y 26 de septiembre





SERVICIO DE BIBLIOTECA

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.
Martes, viernes y sábado,
de 10 a 13.30 h.

Horario de verano

Del 15 de junio al 16 de
septiembre cierra el sábado
Del 31 de julio al 15 de
agosto, cerrado.

BIBLIOTECA LA BÒBILA

Plaza de la Bòbila, 1
Tel. 93 403 26 55

Horario

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

Horario de verano

Del 26 de junio al 12 de
septiembre: de lunes a jueves
de 15.30 a 20.30 h
y viernes de 9 a 14 h.
Del 1 de julio al 16 de
septiembre cierra el sábado.

ACTIVIDADES*

- L'Hora del Conte
- 'Contes menuts'
- Cuentos inclusivos
- Laboratorios de lectura (Pare Miquel d'Esplugues)
- 'Debat a bat', por adolescentes (Pare Miquel d'Esplugues)
- Encuentros con autores
- Presentaciones de libros
- Bibliolabs
- Talleres de manualidades
- Clubes de lectura generales
- Club de lectura de novela negra
- Club de lectura en inglés (Pare Miquel d'Esplugues)
- Club de fácil lectura en catalán (la Bòbila)
- Club de lectura virtual de novela juvenil (Pare Miquel d'Esplugues)
- Club de lectura en voz alta infantil (la Bòbila)
- Club de cómic infantil (la Bòbila)
- Club de cómic para jóvenes (la Bòbila)
- Club de Música Clásica (Pare Miquel d'Esplugues)
- Taller de escritura creativa (la Bòbila)
- Proyecciones de cine
- Recitales de poesía
- Conferencias, charlas y mesas redondas
- Premio literario L'Hospitalet Confidencial (la Bòbila)
- Club de conversación en catalán
- Club de conversación en inglés
- Club de conversación en francés
- Club de lectura 'En bona companyia', intergeneracional (la Bòbila)
- Crianza positiva, para familias con bebés (la Bòbila)
- Exposiciones
- Aulas de estudio en épocas de exámenes (la Bòbila)
- Proyecto Educalots: lotes para los clubs de lectura de las escuelas (la Bòbila)

*Las actividades de las bibliotecas son gratuitas. Para algunas actividades es necesaria inscripción previa.



LAS ENTIDADES TE ABREN LAS PUERTAS

L'AVENÇ CENTRE DE CULTURA

Talleres escuela de teatro infantil, taller de teatro de adulto, clases de pilates, clases de zumba, clases de yogalates, clases de Strong Nation, inicio y perfeccionamiento de sevillanas, escuela de sardanas, talleres de canto, escuela de tenis de mesa. Inscripciones a partir del 4 de noviembre.

C. Àngel Guimerà, 27-29
Tel. 93 513 54 45
Secretaria de lunes a viernes, de 16.30 a 19.30 h
centre@avencesplugues.cat
Más información:
www.avencesplugues.cat

CENTRO CULTURAL ANDALUZ PLAZA MACAEL

Coro rociero, baile andaluz, chirigotas o comparsas, guitarra y cajón.

Plaza Macael, 4
Tel. 93 372 51 01
ccplazamacael@gmail.com

ASOCIACIÓN CULTURAL ANDALUZA DE ESPLUGUES (ACAE)

Manualidades, baile, flamenco y guitarra

C. Josep Anselm Clavé, 90
Tel. 608867204
ACAEEsplugues@gmail.com

ASOCIACIÓN DE VECINOS LA PLANA

Clases de inglés para pequeños, bienestar emocional, taichí, yoga y baile.

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

ASOCIACIÓN DE VECINOS DE CAN VIDALET

Clases de guitarra, manualidades, dibujo infantil, pintura y aula de estudio.

C. Verge de la Mercè, 1
(Edificio Molí)
Tel. 93 371 02 66
avcanvidalet@yahoo.es

ASOCIACIÓN DE VECINOS DISTRICTE PRIMER – BARRI CENTRE

Clases de manualidades, pintura, meditación y relajación.

C. Àngel Guimerà, 43
Para más información, llamar al tel. 93 473 66 97 los martes, de 19 a 20 h, y en el correo
aawbarricentre43@gmail.com





AYUDAS

PARA ACTIVITATS CULTURALS, FÍSICAS Y DE OCIO PARA NIÑOS/AS Y PERSONAS ADULTAS DURANTE EL CURSO ESCOLAR

Plazo de presentación

del 12 de septiembre al 31 de octubre de 2023

Requisitos generales:

- Empadronamiento vigente en Espplugues de Llobregat, como mínimo 1 año de forma ininterrumpida, desde el día 12 de septiembre de 2022.
- Formalizar la inscripción a la actividad para la que se solicita la ayuda.
- No tener tributos, deudas ni sanciones pendientes con el Ayuntamiento de Espplugues, Hacienda, Seguridad Social ni con la entidad o centro en el que se realiza la actividad.
- Encontrarse dentro de los baremos económicos establecidos:

Renta por cápita anual*	Menores de 18 años	A partir de 18 años
Hasta 3.097,85 €	90% del coste del servicio	65% del coste del servicio
De 3.097,86 € a 3.958,36 €	65% del coste del servicio	
De 3.958,37 € a 4.818,88 €	40% del coste del servicio	40% del coste del servicio
De 4.818,89 € a 5.679,39 €	25% del coste del servicio	25% del coste del servicio
Más de 5.679,40 €	0% del coste del servicio	0% del coste del servicio

(*) Ingresos de la unidad familiar - gastos de alquiler o hipoteca de la vivienda habitual / número de personas de la unidad familiar

PARA MÁS INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES

VIA TELEMÁTICA

www.esplugues.cat/beques-per-a-les-families/

PRESENCIAL

Solicitando cita previa en el

Punto de Atención a la ciudadanía:

Tel: 900 300 082

<https://citaprevia.ubintia.com/esplugues/>

