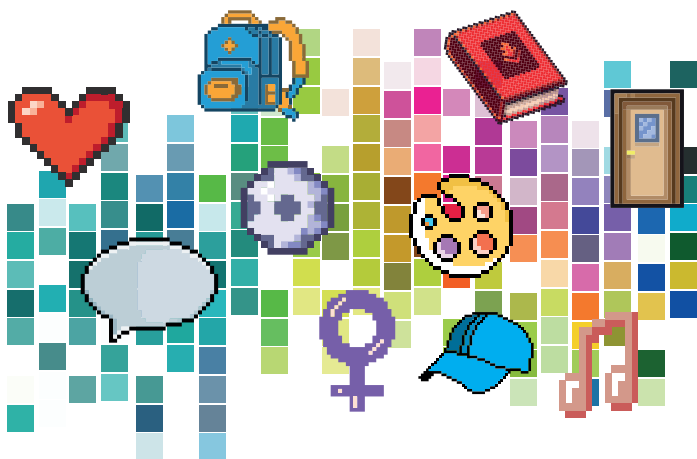


NO ET QUEDIS A CASA!



Guia d'activitats



esportives, culturals i
formatives en temps de lleure
2023-2024



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



**PILAR
DÍAZ**

Alcaldeessa d'Esplugues



NO ET QUEDIS A CASA I VIU MOLTES VIDES

Vida és allò que vius i en aquestes pàgines trobaràs més d'un centenar d'experiències per aprofitar-la al màxim. Enguany, a més a més, incorporem tota l'oferta de propostes del nou Complex Sociocultural i Esportiu de Can Vidalet, un equipament de primer ordre que ja exerceix com un gran pol d'activitat a Esplugues.

Us convidem a viure moltes vides, provant un nou esport, aprenent una nova habilitat o compartint moments amb les veïnes i veïns d'Esplugues durant el nou curs. En aquesta edició de la guia 'No et quedis a casa' hem recopilat una gran diversitat de propostes, a preus raonables o bé gratuïtes, perquè tu només hakis de posar les ganes. Quantes vides hi vols viure?





INDEX



ESPLUGUES ÉS ESPORT !

04

CEM La Plana: Activitats aquàtiques
CSE Can Vidalet: Abonament Canvi
Jocs Escolars
Escoles esportives



APRENDRE ART I MÚSICA

10

Espai Municipal de les Arts
Escola Municipal de Música



TALLERS JUVENILS

16

Oficina Jove d'Emancipació



PROGRAMA D'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL PER A LA GENT GRAN

17

Aula Cultural
Aula Salut Integral
Connecta't a les xarxes
Ús del telèfon mòbil. Els Joves t'ensenyen
Aula d'Activitats físiques



EN CLAU D'IGUALTAT

22

CIRD Vil·la Pepita



VIU EL TEU PATRIMONI

24

Museus i Arxiu



ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

26

Grup d'Esplai Espurnes
Espluga Viva
Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet



LA FORMACIÓ SEMPRE CONTINUA

32

Escola d'Adults Eugeni d'Ors



QÜESTIÓ DE LLENGÜES

33

Servei Local de Català
Escola Oficial d'idiomes



SERVEI DE BIBLIOTECA

34



LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

35



AJUTS PER A ACTIVITATS

36



ESPLUGUES ÉS ESPORT

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Activitats i cursos per aprendre a gaudir de l'esport i l'activitat física.

A partir del 4 de setembre

PREUS (trimestrals amb IVA inclòs):

(1) Preu del servei

(2) Preu per a ciutadans/es empadronats/des a Esplugues.

E Activitats becables
Més informació a la p.36

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

CAL PORTAR:

Banyador (calceta els petits), xanquetes, tovallola o barnús i casquet de bany

En els cursets de 12 mesos a 36 mesos és necessària la companyia del pare o la mare durant tota la sessió aquàtica.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES LÚDIQUES PER A NADONS

OBJECTIU:

Aprendre, gaudir i iniciar al vostre fill/a al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques.

Nens i nenes de 12 a 36 mesos (nadons-NN)

NN1: Dl, 17.30 a 18.15 h

NN2: Dt, 17.30 a 18.15 h

NN3: Dc 17.30 a 18.15 h

NN4: Dj, 17.30 a 18.15 h

NN5: Dv, 16 a 16.45 h

NN6: Ds, de 10.30 a 11.15 h

NN7: Ds, d'11.15 a 12 h

NN8: Ds, de 12 a 12.45h

Preu 1r trimestre:

(1) 104,05€ · (2) 92,93€

Preu resta de trimestres:

(1) 78,04 € · (2) 69,70 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A PETITS (NIVELL TORTUGUES)

Cursant P3 a P5

OBJECTIU:

Treballar l'autonomia en el medi aquàtic, des de la iniciació, familiarització i adaptació, afavorint el desenvolupament físic i motriu de l'infant.

Tortuga 1 Dl, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 2 Dl, de 18.15 a 19 h

Tortuga 3 Dt, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 4 Dt, de 18,15 a 19 h

Tortuga 5 Dc, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 6 Dc, de 18.15 a 19 h

Tortuga 7 Dj, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 8 Dj, de 18,15 a 19 h

Tortuga 9 Dv, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 10 Dv, de 18,15 a 19 h

Tortuga 11 Ds, de 9.45 a 10.30 h

Preu 1r trimestre:

(1) 104,05€ · (2) 92,93€

Preu resta de trimestres:

(1) 78,04 € · (2) 69,70 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER INFANTS (NIVELL DOFI)

A partir de 1r de primària
(6 a 11 anys)

Dofí 1 Dl, de 17.30 a 18.15 h
Dofí 2 Dl, de 18.15 a 19 h
Dofí 3 Dt, de 17.30 a 18.15 h
Dofí 4 Dt,, de 18.15 a 19 h
Dofí 5 Dc,, de 17.30 a 18.15 h
Dofí 6 Dc, de 18.15 a 19 h
Dofí 7 Dj, de 17.30 a 18.15 h
Dofí 8 Dj, de 18.15 a 19 h
Dofí 9 Dv, de 17.30 a 18.15 h
Dofí 10 Dv, de 18.15 a 19 h
Dofí 11 Ds, de 9 a 9.45 h

Preu 1r trimestre: 
(1) 80,12€ (2) 77,18 €
Preu resta de trimestres:
(1) 60,09 € (2) 57,89 €


CURSOS DE NATACIÓ PER A JOVES (NIVELL TAURÓ)

(De 12 a 15 anys)

Cal saber nedar.

OBJECTIU:
Tenir domini i perfeccionar
els diferents estils de
natació, treballar i conèixer
diferents activitats
aquàtiques .

Tauró 1 Dl, de 19 a 19.45h
Tauró 2 Dc, de 19 a 19.45
Tauró 3 Dv de 19 a 19.45h


Preu 1r trimestre: 
(1) 80,42€ (2) 77,18€
Preu resta de trimestres:
(1) 60,09 € (2) 57,89 €

CURSOS DE NATACIÓ D'INICIACIÓ PER A ADULTS

OBJECTIU:
Aprendre a nedar i gaudir
del medi aquàtic

De 16 a 65 anys.

NAI 1: dilluns de 19 a 19.45h
(Piscina mitjana)


Preu 1r trimestre: 
(1) 80,12€ (2) 77,18€
Preu resta de trimestres:
(1) 60,09 € (2) 57,89 €

CURSOS DE NATACIÓ MILLORA PER A ADULTS

OBJECTIU:
Millorar estils de natació i
perfeccionar els estils.

De 16 a 65 anys.

NAV 1: Dt, 8 a 8.45 h
NAV 2: Dt, de 19 a 19.45 h
NAV 3: Dj, de 19 a 19.45 h

Preu 1r trimestre: 
(1) 80,12€ (2) 77,18€
Preu resta de trimestres:
(1) 60,09 € (2) 57,89 €



Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia
en tots els cursos

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ ALS CURSOS CEM LA PLANA

INSCRIPCIONS

(Places limitades)

LLOC:

Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya, s/n)

HORARI:

de dilluns a divendres, de 8 a 21 h; dissabtes, de 9 a 19 h; diumenges, de 9 a 12.30 h.

Descomptes especials a totes les activitats per a la promoció familiar. (Més informació a la recepció del CEM La Plana).

El pagament dels cursos es realitzarà en targeta en el moment de la inscripció, el primer trimestre. El segon (mes de desembre) i el tercer (mes de març) per domiciliació bancària.

Es cobrarà 2,88 € trimestral en concepte d'assegurança d'accidents.

Per donar-se de baixa d'un curs és imprescindible informar a la recepció del CEM La Plana deu dies abans d'iniciar-se el següent període.

Els cursos són anuals, d'acord amb el calendari escolar. S'iniciaran el 4 de setembre del 2023 i finalitzaran al juny del 2024. Les vacances també són en període escolar (nadal i setmana santa).

La documentació que cal per formalitzar a les inscripcions és:

- DNI
- Dades bancàries

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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

JOCS ESPORTIUS ESCOLARS

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

A QUI VA ADREÇAT

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

Per poder participar-hi us heu d'adreçar a les associacions de pares i mares dels centres escolars corresponents o a les diferents entitats esportives participants.

ORGANITZACIÓ

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

COMPLEX SOCIOCULTURAL I ESPORTIU CAN VIDALET

ABONAMENT CANVI

Abonament que dona dret a l'ús de la sala de *fitness* i a tot el programa d'activitats dirigides amb seguiment i assessorament per personal tècnic especialitzat.

HORARIS:

De dilluns a divendres, de 8 a 13.30 h i de 16.30 a 21 h
Dissabtes, de 9.30 a 13 h
Diumenges, de 10 a 12.30 h

PREUS:

Abonament Canvi: 27 €
Abonament jove (de 16 a 25 anys): 21,60 €
Abonament gent gran (a partir de 61 anys): 21,60 €
Abonament diversitat funcional (33% o més de grau de discapacitat i/o persones que disposin de carnet rosa): 21,60 €
Abonament en situació d'atur (major de 25 anys amb un temps mínim d'atur de sis mesos): 21,60 €

ACTIVITATS DIRIGIDES:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
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			Esquena sana	Body-balance	Bodypump
20.15 a 21 h		GAC			

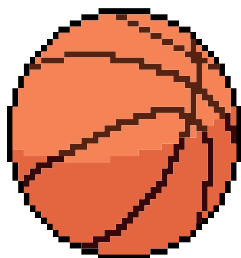
INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ AL CSE CAN VIDALET

(C. Cedres, 82), de dilluns a divendres, de 8 a 13 h.
Telèfons 93 470 71 92 o 900 300 082
i a la web www.esplugues.cat

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

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Esplugues.
Tel. 93 371 33 50
També podeu consultar la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat: cebllob.cat



ESCOLES ESPORTIVES 2023-2024




Les entitats esportives ofereixen a infants, joves i adults del municipi la possibilitat de practicar una disciplina esportiva, potenciant i divulgant el concepte educatiu i els valors de l'esport.




ESCOLA DE BÀSQUET

Nascuts/des entre 2015 i 2019

Organitza:  Basket Esplugues
Informació i inscripcions: be@basketesplugues.com
www.basketesplugues.com
Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres


ESCOLA D'HANDBOL

Nascuts/des entre 2006 i 2019

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

ESCOLA DE VOLEIBOL

Nascuts/des entre 2012 i 2018

Organitza:  Club Voleibol Esplugues
Informació i inscripcions: dilluns, dimecres i divendres, de 18 a 20 h al CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre, i a voleibolesplugues@gmail.com
Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres i IES La Mallola

ESCOLA DE NATACIÓ


Nascuts/des entre 2020 i 2017 (escola) i a partir 2016 (natació de competició)



Organitza: Club Natació Esplugues
Informació i inscripcions: dimecres de 18.30 a 19.30 h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de setembre, cnesplugues@hotmail.com i Whatsapp 641 150 995.
Lloc de l'activitat: Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.


ESCOLA DE NATACIÓ ARTÍSTICA

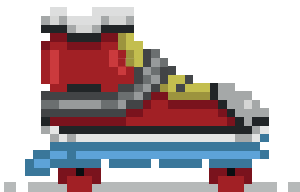
Nascuts/des a partir del 2016

Organitza:  Club Natació Esplugues
Informació i inscripcions: dimecres de 18.30 a 19.30 h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de setembre, cnesplugues@hotmail.com i Whatsapp 641 150 995.
Lloc de l'activitat: Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE PATINATGE ARTÍSTIC

Nascuts/des entre 2005 i 2020

Organitza:  Esplu-Artistic Club Patí
Informació i inscripcions: esplu.artistic@gmail.com, a partir de l'1 de setembre. Es realitza prova de nivell.
Lloc de l'activitat: CSE Can Vidalet i CEM Les Moreres.



ESCOLA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I TRAMPOLI

Nascuts/des a partir del 2020 per grup Babygym i a partir de 2018 grups d'entrenament



Organitza:

Club Gimnàstica Esplugues
Les Moreres

Informació i Pre-inscripcions:

al mail gimnasticaartistica-lesmoreres@gmail.com i al telf 685262043. Link al formulari: <https://forms.gle/VQELoYFHwpd1mxq67>
Horari de l'oficina de dilluns a dijous, de 16 a 20.30 h

Lloc de l'activitat: Gimnàs del CEM Les Moreres
Tota la informació a Instagram: @cgelesmoreres

ESCOLA DE FUTBOL CF CAN VIDALET

Nascuts/des entre 2005 i 2019

Organitza:

Club Futbol Can Vidalet



Informació i inscripcions:

www.cfcanvidalet.com, presencial: dimarts, dimecres, divendres, de 18 a 20 h, al Whatsapp 696 65 46 27 i al mail info@cfcanvidalet.com al Camp Municipal de Futbol El Molí, fins al 28 juliol i a partir del 4 de setembre

Lloc de l'activitat: Camp Municipal de Futbol El Molí

ESCOLA DE FUTBOL CFA ESPLUGUENC

Nascuts/des entre 2005 i 2019

Organitza:

CFA Espluguenc



Informació i inscripcions:

de Dl a Dv, de 18 a 20 h. al telèfon 608 55 62 15 i a info@cfaespluguenc.com fins el 29 de juliol i a partir del 21 d'agost, a les oficines del Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.

Lloc de l'activitat: Camp Municipal de Futbol Salt del Pi

ESCOLA DE FUTBOL SALA

Nascuts/des a partir del 2019

Organitza:

AE Peña Esplugues



Informació i inscripcions:

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

(Més informació a www.penyaesplugues.com coordinacioaepe@gmail.com, Xarxes socials

IG: @penyaespluguesoficial
TW: @PenyaEsplugues

Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres i CSE Can Vidalet

ESCOLA DE TENNIS TAULA

Nascuts/des a partir del 2015

Organitza:

Escola Club Tennis

Taula L'Avenç



Informació i inscripcions:

de dilluns a divendres, a partir del 26 de juny de 10 a 13 h (excepte dijous matí) i de 16.30 a 19.30h, al Centre Cultural L'Avenç (c. Àngel Guimerà, 27-29).

Tel 93 513 54 45 o 615 349 677.

Lloc de l'activitat: Centre Cultural L'Avenç.

ESCOLA DE DARDS

Nascuts/des entre 2008 i 2014

Organitza:

Esplugues Club de Dards

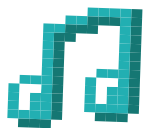


Informació i inscripcions:

dilluns a i dimecres, de 17.30 a 20 h al CEM Les Moreres. telf: 666 914 796

esplugues_clubdards@hotmail.com
Inici el 13 setembre 2023 i finalitza el 19 de juny 2024.

Lloc de l'activitat: Aula de formació del CEM Les Moreres.



APRENDRE ART I MÚSICA

ESPAI MUNICIPAL DE LES ARTS

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

PREUS:

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

Alguns horaris poden variar.
Consulteu horaris definitius
a partir del 6 de setembre a
la web.

 Activitats becables
Més informació a la p.36

CERÀMICA I PINTURA

CURSOS PER A FAMÍLIES

Aprendre, gaudir i iniciar
(de 3 a 6 anys, han d'estar
cursant P5)

TALLER ARTÍSTIC PER A FAMÍLIES

Per a infants acompanyats
d'un membre de la seva
família.

Dimarts, de 17.20 a 18.20 h
Preu: (1) 46€ (2) 69€

CURSOS PER A INFANTS

(de 6 a 13 anys,
a partir de 1r de primària)

TALLER DE CERÀMICA

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

TALLER ARTÍSTIC

Per a infants amb inquietuds
artístiques variades i ganes de
crear nous projectes.
Dimarts, de 18.30 a 20 h o
Dijous, de 17.30 a 19 h
Preu (1) 55,65€ (2) 83,50€

DIBUIX I PINTURA

Proporció i color. Es practica
la proporció en el dibuix amb
diferents estils i el color amb
la pintura a l'aigua, tempera,
acrílic, aquarel·la...
Dilluns, de 17.20 a 18.50
o de 18.50 a 20.20 h
o Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu (1) 43€ Preu (2) 65€

CURSOS PER A JOVES

(a partir de 14 anys)

DIBUIX I PINTURA

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

Dimarts, de 17.30 a 19 h
Preu (1) 43€ (2) 65€

CURSOS PER A ADULTS (a partir de 16 anys)

INICIACIÓ A LA CERÀMICA I, II, III I IV

Per conèixer les tècniques bàsiques de treballar el fang de baixa temperatura i familiaritzar-te amb aquest material. També per alumnes amb coneixements bàsics, serveix per consolidar allò après. Iniciació a treballar el fang i esmalts d'alta temperatura, i aprendre poc a poc a treballar de manera més autònoma i menys pautaada.

Cal escollir un horari:
Classes de tres hores:
Dimecres, de 10 a 13 h
Dilluns o dimecres,
de 17.30 a 20.30
Preu: (1) 111,30€ (2) 167€

Classes de 2 hores:
dilluns, dimecres o dijous,
d'11 a 13 h, o dilluns,
dimarts, dimecres o dijous,
de 18.30 a 20.30 h.
Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT DE TORN

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

Classes de dues hores:
Dimarts de 10 a 12h
Divendres de 17.30 a 19.30 h
Preu (1) 74,20€ (2) 111,30€

OLI I PASTEL

Per treballar i conèixer els procediments teòrics adequats a aquest estil.

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

TÈCNIQUES MIXTES

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

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

AQUAREL·LA I LA TINTA XINESA

Iniciació i perfeccionament.

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

DIBUIX DE PAISATGE

Dijous, d'11.30 a 13 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT A LA TÈCNICA ACRÍLICA

Dijous, d'11.30 a 13 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

LLIBRE D'ARTISTA

Crea el teu diari amb petits escrits i dibuixos utilitzant diferents tècniques pictòriques.

Dijous, d'11.30 a 13 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dijous, de 17.30 a 18.30 h
Preu: (1) 55,10 € (2) 82,45 €

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

Espai Municipal de les Arts

Les matrícules seran per correu electrònic:

A l'Escola de Ceràmica:

escolaceramicaesplugues@gmail.com

A l'Escola de Pintura:

escolapinturaesplugues@gmail.com

Indicant nom complet, curs d'inscripció i un telèfon de contacte.

Les matrícules per a alumnes del curs anterior seran del 7 al 10 de setembre. Per a alumnes nous residents a Esplugues, a partir del 12 de setembre. I per alumnes nous no residents a Esplugues, a partir del 13 de setembre.

Les classes començaran a partir del 18 de setembre. L'Autoservei començarà a partir del 25 de setembre.

Si es prefereix fer la matrícula presencialment es pot fer els dimarts de 10 a 13h i de 17.30 a 20h

Setmana de Portes Obertes Escola Municipal de Pintura: del 12 al 14 de setembre (consultar horaris dels tallers oberts i gratuïts a la web a partir del 5 de setembre)

Facebook: Escuela Municipal de Cerámica d'Esplugues de Llobregat

Instagram: @escoladesplugues

Twitter: @escolaesplugues

INFORMACIÓ, HORARIS I INSCRIPCIONS

Escola Municipal de Música

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

Horari:

- Matins: dilluns i dimecres, de 10.30 a 14 h
- Tardes: de dilluns a divendres, de 16 a 21 h

www.espaidelesarts.esplugues.cat/musica

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA



Inici del curs: 12 de setembre

PREUS:

Descomptes en la matrícula per família nombrosa o monoparental, o per més d'un membre de la mateixa unitat familiar.

(1) Preu del servei

(2) Preu per a ciutadans/es empadronats/des a Esplugues.



Activitats becables
Més informació a la p.36

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS: 1-3 ANYS

Acompanyats de pares o mares. Sessions de 40 minuts setmanals.

TALLER CINC POMETES

(1 a 2 anys). Dijous, de 16.45 a 17.25 h

TALLER ESCARABAT, BUM, BUM

(2 a 3 anys). Dijous, de 16.45 a 17.25 h

Preu: (1) 68 € (2) 102 €

MÚSICA I MOVIMENT: DE 3 A 5 ANYS

MÚSICA I MOVIMENT 1

(3 anys). Dilluns o Dijous, de 17.30 a 18.30 h

MÚSICA I MOVIMENT 2

(4 anys). Dimarts o Divendres, de 17.30 a 18.30 h

MÚSICA I MOVIMENT 3

(5 anys). Dilluns o Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu: (1) 68 € (2) 102 €

FORMACIÓ MUSICAL BÀSICA: 6 ANYS

Dues sessions setmanals de 1 hora:

Primer instrument:

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Coral Si fa sol:

Dilluns, de 17.30 a 18.30 h

Preu: (1) 68 € (2) 102 €

FORMACIÓ MUSICAL BÀSICA: DE 7 A 11 ANYS

Aprenentatge d'un instrument i participació en conjunts. Amb 7 anys s'inicia l'aprenentatge d'un instrument i es pot començar a participar en conjunts instrumentals, de corda o de vent. A partir de 9 anys es pot accedir a una de les formacions i grups infantils: Banda, Combo de música moderna, Grup de guitarres, Grups de teclats i Orquestra Ocellet.

CONJUNTS, GRUPS I FORMACIONS

Conjunts instrumentals, Conjunt de vent, Orquestra, Banda, Grup de guitarres, Combos de música moderna, Grups de teclats, Coral Si Fa Sol i Coral Espurna.

Consultar horaris.

Preu: (1) 37 € (2) 55 €

INSTRUMENTS

Clarinet, Contrabaix, Flauta travessera, Guitarra, Baix elèctric, Percussió i Bateria, Piano, Saxofon, Trombó, Trompeta, Viola, Violí i Violoncel. Horaris individualitzats.

Preus:

- Classe en grup d'instrument 45 minuts:

(1) 95,80 € (2) 143,50 €

- Instrument individual 30 minuts:

(1) 123,60 € (2) 185,40 €

- Instrument individual 45 minuts:

(1) 185,40 € (2) 278,10 €

LLENGUATGE MUSICAL DE FORMACIÓ MUSICAL BÀSICA

Nivell 1:

Dilluns, de 18.45 a 19.45 h

Nivell 2:

Dijous, de 18.45 a 19.45 h

Nivell 3:

Divendres, de 18.45 a 19.45 h

Nivell 4:

Dimarts, de 18.45 a 19.45 h

Preu:

(1) 75,20 € (2) 112,80 €

Tarifa plana FMB:

(1) 155 € (2) 212,50 €

Inclou classe d'instrument en grup de 45' o individual de 30' i opció a totes les matèries col·lectives: conjunts, corals, llenguatge, tallers, ...

MÚSICA JOVE: 12 A 17 ANYS



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

FORMACIONS

Banda Espluband, Orquestra Ocell, Grup de guitarres i Coral Kronos.

Preu:

(1) 37 € (2) 55 €

CONJUNTS

Combo de música moderna, Combo Fiddle, Grup de teclats.

Preu:

(1) 103 € (2) 154,50 €

INSTRUMENTS

Baix elèctric, Bateria, Bombardí, Cant Clàssic i Cant modern, Clarinet, Contrabaix, Flauta travessera, Guitarra, Guitarra elèctrica, Percussió, Piano, Piano modern, Saxofon, Teclats, Trombó, Trompeta, Ukelele, Viola, Violí, Violí modern i Violoncel.
Horaris individualitzats.

Preus:

- Classe en grup d'instrument 45 minuts:

(1) 118,40 € (2) 177,60 €

- Instrument individual

30 minuts:

(1) 133,90 € (2) 200,85 €

- Instrument individual

45 minuts:

(1) 188,40 € (2) 282,60 €

LLENGUATGE MUSICAL DE MÚSICA JOVE

Nivell 1: Dv, de 19.45 a 20.45 h

Nivell 2: Dj, de 19.45 a 20.45 h

Nivell 3: Dj, de 19.45 a 20.45 h

Nivell 4: Dc, de 19.30 a 20.30 h

Preu:

(1) 82,40 € (2) 123,60 €

HARMONIA I COMPOSICIÓ

Nivell 1:

Dilluns, de 20.45 a 21.45 h

Nivell 2:

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

Preu:

(1) 76,20 € (2) 114,30 €

PACK ESPECIAL DE PREPARACIÓ PER A L'ACCÉS ALS ESTUDIS OFICIALS

Programa d'aprofundiment que inclou 4 matèries: 2 instruments, música en grup i llenguatge o harmonia.
Horaris individualitzats.

Preu Pack especial:

(1) 257,50 € (2) 386,25 €

Tarifa plana Música Jove:

(1) 205 € (2) 307,50 €

Inclou classe d'instrument en grup de 45' o individual de 30' i opció a totes les matèries col·lectives: conjunts, corals, llenguatge, harmonia, tallers...

PRÀCTICA MUSICAL: A PARTIR DE 18 ANYS

Es basa en la pràctica musical en grup, oferint diverses possibilitats de participar en formacions i conjunts. Es recomana fer algun curs de Llenguatge musical abans de participar en una formació o conjunt instrumental, en cas de no tenir coneixements previs. També s'ofereix un programa d'aprofundiment per preparar l'accés als estudis oficials.

FORMACIONS

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

Preu:
(1) 39,10 € (2) 58,65 €

CONJUNTS

Combo de música moderna, Grup de violins, Quintet de metall.

Preu:
(1) 103 € (2) 154,50 €

INSTRUMENTS

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

Preu:
Instrument individual 30 min.
(1) 103 € (2) 154,50 €

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

LLENGUATGE MUSICAL DE PRÀCTICA MUSICAL

Nivell 1: Dl, de 20.45 a 22.00 h
Nivell 2: Dl, de 20.30 a 21.45 h
Nivell 3: Dt, de 20.30 a 21.45 h

Preu:
(1) 103 € (2) 154,50 €

HARMONIA I COMPOSICIÓ

Nivell 1: Dl, de 20.45 a 21.45 h
Nivell 2: Dj, de 17.30 a 18.30 h

Preu:
(1) 77,20 € (2) 115,80€

PACK ESPECIAL DE PREPARACIÓ DE L'ACCÉS ALS ESTUDIS OFICIALS

Programa d'aprofundiment que inclou 4 matèries: 2 instruments, música en grup i llenguatge o harmonia. Horaris individualitzats

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

Tarifa plana Pràctica Musical:
(1) 220 € (2) 330 €
Inclou classe d'instrument en grup de 45' o individual de 30' i opció a totes les matèries col·lectives: conjunts, corals, llenguatge, harmonia, tallers...

TALLER TRIMESTRALS

Propostes formatives de curta durada per apropar la pràctica artística a tothom. Per a alguns tallers no es requereix coneixements previs de teoria musical. Les sessions del primer trimestre comencen la setmana del 2 d'octubre.

TALLER DE GUITARRA AMB ACORDS

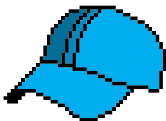
TALLER DE JAZZ IMPROVISACIÓ

TALLER DE VEUS

TALLER D'UKELELE

Consultar horaris

Preu:
(1) 74,10 € (2) 111,15€



TALLERS JUVENILS

OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ

Trimestre de setembre a desembre de 2023
Activitats per satisfer les inquietuds dels i les joves de 12 a 35 anys. Cada trimestre, una programació nova.

INICIACIÓ AL TEATRE

Divendres, de 18 a 20 h

PÒDCAST

Dimecres, de 18 a 19.30 h

ANGLÈS MIG

Dimarts, de 18.30 a 20 h

ANGLÈS AVANÇAT

Dijous, de 18.30 a 20 h

TALLER DE CUINA EASYCOOK

(internacional i microones)
Dijous, de 18 a 20 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Dates

Primer trimestre: del 12 de setembre al 20 d'octubre (Inici dels tallers: primera setmana de novembre)

Segon trimestre: del 10 al 21 de gener (Inici dels tallers: la setmana del 24 de gener)

Tercer trimestre: del 30 de març al 13 d'abril (Inici dels tallers: la setmana del 18 d'abril)

Fora d'aquestes dates, consulteu disponibilitat.

Condicions

- Es imprescindible acreditar el carnet jove i que no estigui caducat o a l'Oficina Jove d'Emancipació, o a l'Espai Jove Remolí o al PAC

- Si no s'arriba al 80% de la cobertura de les places el taller es pot anular

- Cada persona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions.

- No es tornaran els diners de la matrícula si no es per l'anul·lació del taller

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

Lloc

- 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

Horari

De dilluns a divendres, de 8.30 a 18.30 h

Preus

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



PROGRAMA D'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL PER A LA GENT GRAN

Adreçat a persones de 60 anys o més, residents a Esplugues.
Cursos i tallers gratuïts d'octubre a juny.

AULA CULTURAL

TEATRE SOCIAL I DE TEXT

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
Horari: dilluns i dimecres, de 16.30 a 18 h

ESCOLA GENT GRAN. LLENGUATGE I LECTURA

Lloc: Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 16 a 17 h

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

Lloc: Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 17.15 a 18.15 h

ESCOLA GENT GRAN. LLENGUATGE I LECTURA

Lloc: Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dimarts, de 12 a 13 h

ESCOLA GENT GRAN. CALCULEM

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

CLUB DE LECTURA

Lloc: Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)
Horari: dilluns, de 12 a 13 h

CINEFORUM

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

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

Horari: 17 h

Una sessió mensual d'octubre a juny (no cal inscripció prèvia)

TALLERS DE MEMÒRIA

Els Taller de Memòria són un espai de trobada on es fan activitats d'estimulació cognitiva, per tal d'afavorir la preservació de les capacitats i habilitats que amb l'edat es van deteriorant.

En aquest espai, treballarem tant la memòria com altres funcions executives com són l'atenció, el raonament, el llenguatge... i també fem activitats per a treballar la motricitat fina i la creativitat.

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

MEMÒRIA 1*

Horari: divendres, de 10 a 11 h

MEMÒRIA 2*

Horari: divendres, d'11 a 12 h

MEMÒRIA 7 - NIVELL INICIAL NOVETAT!

Horari: divendres 12 a 13 h

MEMÒRIA 5

Horari: dimarts, de 9.30 a 10.30 h

MEMÒRIA 6

Horari: dimarts, de 10.30 a 11.30 h

CASAL GENT GRAN EL GALL
(ÀNGEL GUIMERÀ, 128)

MEMÒRIA 3*

Horari: dimecres, de 10 a 11 h

MEMÒRIA 4*

Horari: dimecres, d'11 a 12 h

CASAL GENT GRAN CAN CLOTA
(LA PAU, 10)

MEMÒRIA 8 - NOVETAT

Horari: Dimecres de 11 a 12 h

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

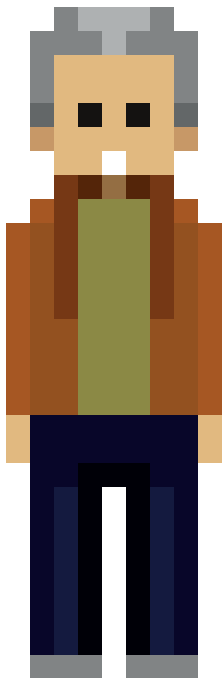
MEMÒRIA CV1

Horari: dilluns, de 10 a 11 h

MEMÒRIA CV2

Horari: dilluns, d'11 a 12 h

*Es recomana haver participat
en altres edicions al taller de
memòria



AULA DE SALUT INTEGRAL



MILLORA LA MEMÒRIA JUGANT

A través de diferents jocs
s'exercitarà la memòria i tots
els processos cognitius que la
mantenen.

Llocs:

Çasal Gent Gran El Gall
(Àngel Guimerà, 106-108)
Horari: Dj, d'11.30 a 12.30 h

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

MEMÒRIA I MOVIMENT

Lloc: Casal Gent Gran Can
Clota (La Pau, 10)
Horari: Dt i Dj, de 10 a 11 h

EDUCACIÓ EMOCIONAL EN FAMÍLIA. PSICOLOGIA PEL DIA A DIA

Suport i millora de l'educació
emocional tenint en compte
la família com a sistema de
relacions. – Inici febrer 2024
(sessions quinzenals)
Lloc: Edifici Municipal Puig
Coca (Petit Parc de l'Amistat,
s/n)

HERBES REMEIERES. FEM CURA DELS ÒRGANS

Descobriment i aprofitament
de les plantes remeieres per
l'elaboració d'una farmaciola i
també les seves aplicacions a
la cuina.

Lloc: Casal de Cultura Robert
Brilles (Àngel Guimerà, 38)
Horari: Dt de 17 a 19 h.
Taller trimestral: 1r: Octubre -
Desembre, 2n: Gener - Març,
3r: Abril - Juny

CONNECTA'T A LES XARXES



Tallers d'informàtica de
diferents nivells i tipologia

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

**INFORMÀTICA: MEMÒRIA
AMB ORDINADOR**

Horari: Dc de 9.30 a 11 h

**INFORMÀTICA NIVELL
MITJÀ A AVANÇAT**

Horari: Dc, d'11.15 a 12.45 h

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

**INFORMÀTICA NIVELL
BÀSIC A MITJÀ:**

Horari: Dt, de 16 a 17.30 h

**INFORMÀTICA NIVELL
MITJÀ A AVANÇAT:**

Horari: Dt, de 17.45 a 19.15 h

**NOVES TECNOLOGIES I
XARXES SOCIALS:**

Horari: Dc de 16 a 17.30 h

**INFORMÀTICA NIVELL
BÀSIC A MITJÀ:**

Horari: Dc, de 17.45 a 19.15 h

ÚS DEL TELÈFON MÒBIL. ELS JOVES T'ENSENYEN



CASAL GENT GRAN EL GALL

Àngel Guimerà, 128*

Horari: Dv, de 15.30 a 16.30 h

(Estudiants de l'Escola Natzaret)

ESCOLA GARBÍ

Sant Mateu, 34-38*

Horari: Un matí a la setmana.

A determinar

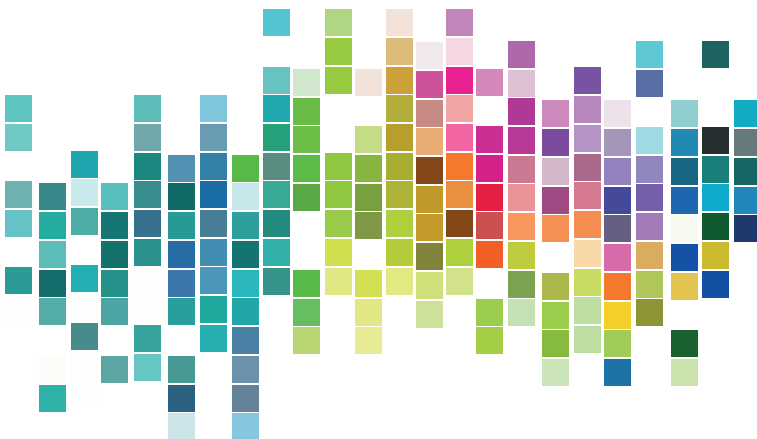
**CASAL GENT GRAN
CENTRE-LA PLANA**

Rafael Sebastià Irla, s/n*

Horari: Dc, de 16 a 17 h

(estudiants de
l'Escola Isabel de Villena)

*Pendent confirmació el dia
d'inici de l'activitat.



AULA D'ACTIVITATS FÍSQUES

COMPLEX ESPORTIU LES MORERES

(pl. de les Moreres, s/n)

ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES PER MANTENIR I MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

GGGM1 dilluns i dimecres,
de 9.30 a 10.30 h

GGGM2 dilluns i dimecres,
de 15 a 16 h

GGGM3 dimarts i dijous,
de 9.15 a 10.15 h

GGGM4 dimarts i dijous,
de 11.30 a 12.30 h

GGGM5 dimarts i dijous,
de 12.30 a 13.30 h

GGGM6 dilluns i dimecres,
de 12 a 13 h

ACTIVITATS MUSICALS I AERÒBIC PER A LA GENT GRAN

GGGA1 dilluns i dimecres,
de 9.15 a 10.15 h

GGGA2 dilluns i dimecres,
de 10.15 a 11.15 h

GGGA5 dimarts i dijous,
de 10.30 a 11.30 h

GIMNÀSTICA SUAU I REHABILITADORA PER A GENT GRAN

Exercicis per millorar la
mobilitat articular i la
circulació

GGGS2 dilluns i dimecres,
de 10.30 a 11.30 h

GGGS3 dimarts i dijous,
de 9.30 a 10.30 h

PILATES I ESTIRAMENTS AL TERRA

Exercicis per millorar la
mobilitat articular i la
circulació

GGP1 dilluns i dimecres,
d'11.15 a 12.15 h

GGP2 dilluns i dimecres,
d'12.30 a 13.30 h - NOVETAT

BALLS PER A LA GENT GRAN-JOVE

Balls en línia i amb
coreografies

GGGB1 divendres,
de 10 a 11 h

GGGB2 dilluns,
de 12.30 a 13.30 h

GGGB3 dimecres,
de 12.30 a 13.30 h

EXERCICIS HIPOPRESSIUS

Gimnàstica abdominal,
de la musculatura lumbar
i pelviana (millora la
incontinència urinària,
prevenció de prolapses...)

GGGEH1 dimarts i dijous,
d'11.30 a 12.30 h

Treball del sòl pelvià
estirats al terra

GGGEH2 dimarts i dijous,
d'12.30 a 13.30 h

Treball del sòl pelvià
en cadires

COMPLEX SOCIOCULTURAL I ESPORTIU CAN VIDALET (Cedres, 60)

ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES PER MANTENIR I MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

GGGA3 dilluns i dimecres, de
9 a 10 h

GGGM7 dimarts i dijous,
de 9 a 10 h

PILATES

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

GGP3 Dilluns i Dimecres.
d'11.15 a 12.15 h

ALTRES EQUIPAMENTS

TREBALL REFORÇ EQUILIBRI

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

Força i equilibri 1: Dimecres i divendres, de 10 a 11 h

Força i equilibri 2: Dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h
Lloc: Centre Cívic i Comunitari Can Vidalet (Pça. Blas Infante, s/n)

Força i equilibri 3: Divendres, d'11.30 a 12.30 h.
Lloc: Casal Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)

TAITXÍ

GGGR1 divendres, d'11 a 12 h
GGGR2 divendres, de 12.15 a 13.15 h

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

MARXA NÒRDICA. CICLE DE PASSEJADES

Consisteix en caminar seguint una tècnica concreta, basada en l'adopció d'una bona postura i la realització d'una biomecànica correcta de caminar que incorpora l'ús actiu d'un tipus específic de bastons. Les persones que s'hi inscriguin han d'estar acostumades a realitzar activitat física de manera regular i ser capaces de mantenir un mínim esforç físic de manera continuada. Inclou cinc passejades fora del municipi compartides amb diferents municipis.
Inscripció i dates a determinar.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Presencials:

Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central, pl. Santa Magdalena, 24

Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet, Rbla. Verge de la Mercè, 1

Horari:
de dilluns a dijous,
de 8.30 h a 14.30 h
i de 16 h a 18.30 h.
Divendres,
de 8.30 h a 14 h.

Per a més informació,
telèfon 900 300 082

**Dates: Del 6 al 15 de
setembre (totes les
activitats)**

INFORMACIÓ IMPORTANT

**LA RESERVA DE PLAÇA
NO ES FARÀ PER ORDRE
D'INSCRIPCIÓ.**

Si es supera l'aforament es procedirà a realitzar un sorteig entre totes les persones inscrites. Abans de l'inici de l'activitat es confirmarà la inscripció via SMS.

**Cada persona es podrà
inscriure a 2 activitats**

A partir del 30 d'octubre i durant tot el curs escolar estaran obertes les inscripcions a les activitats amb places vacants.



EN CLAU D'IGUALTAT

Programació
setembre-desembre 2023



RUNNING

Dimarts, de 19 a 20.30 h
Data d'inici: dimarts 12 de setembre
22 sessions
Preu: a determinar
Posa't en forma a l'aire lliure en companyia d'altres dones i amb la guia d'una entrenadora personal.

TXI-KUNG (O QIGONG)

Dilluns, de 9.30 a 10.30 h
Data d'inici: dilluns 2 d'octubre
12 sessions
Preu: a determinar
Activitat física suau, emmarcada en la medicina tradicional xinesa, que integra el cos, la respiració i la ment per aconseguir un benestar físic, emocional i mental.

BRICOLATGE

Dijous, de 17 a 19 h
Data d'inici: 28 de setembre
4 sessions
Preu: a determinar
Sessió 1: 28 de setembre
Reparació de cisternes de vàter.
Sessió 2: 26 d'octubre
Electricitat bàsica.
Sessió 3: 30 de novembre
Endolls i interruptors.
Sessió 4: 14 de desembre
Ús del trepant: penjar quadres, estants, etc.

ENTRE DONES

Dimecres de 9.30 a 11 h
Data d'inici: 13 de setembre
7 sessions
Preu: a determinar
Espai quinzenal de suport psicosocial per a dones, per augmentar la confiança en una mateixa i les altres persones, millorar les habilitats emocionals i socials, crear xarxa i adquirir eines d'apoderament des d'una perspectiva de gènere.

13 de setembre:
Comunicació assertiva

27 de setembre:
Contes per sanar

4 d'octubre :
Introducció a les tècniques de relaxació

18 d'octubre:
La invisibilitat de la salut mental

8 de novembre:
L'amor romàntic

22 de novembre:
Violències masclistes

13 de desembre:
Fem balanç. Qui soc ara?



INSCRIPCIONS

de l'1 al 29 de setembre

Tallers adreçats a dones

Observacions:

En cas de llista d'espera es prioritzarà a les persones que no realitzin altres tallers al CIRD. El taller es pot anul·lar si no s'arriba al mínim de places. En cas d'absència no justificada l'organització es reserva el dret a cobrir la plaça mitjançant la llista d'espera.

Lloc: CIRD Vil·la Pepita,

C/ Sant F. Xavier, 1

dones@esplugues.cat

telf 93 371 33 50 ext 2190

Horari: de dilluns a divendres,
de 10a 13 h, dimarts, de 16 a 18 h.





VIU EL PATRIMONI

MUSEU I ARXIU

Vine a descobrir l'art de la ceràmica i el patrimoni cultural d'Esplugues.

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

- **Exposicions temporals**
- **Tallers**
- **Conferències**
- **Activitats familiars**
- **Visites teatralitzades**
- **Sortides**
- **Etc**

VISITES ALS MUSEUS

VISITA LLIURE AL MUSEU CAN TINTURÉ

Visita a l'únic museu monogràfic dedicat a la rajola de mostra, descobreix la programació d'exposicions temporals, i gaudeix de les propostes de l'espai familiar del museu. Accés lliure.

De dimarts a divendres, de 17 a 20 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 17 a 20 h, i diumenges i festius, de 10 a 14 h. Tancat tots els dilluns, el mes d'agost i els dies 25 i 26 de desembre, i 1 i 6 de gener. Preu: a partir de 3 euros. Consulta promocions i descomptes.

VISITES GUIADES A CAN TINTURÉ I LA RAJOLETA

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

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

Tots els diumenges a partir de les 11 h (agost tancat)
Punt de trobada:
Museu Can Tinturé.
Preu: a partir de 3 euros.
Inscripció prèvia recomanada.

ITINERARI A LA BATERIA ANTIAÈRIA DE SANT PERE MÀRTIR

Ruta històrica que recupera la memòria del cim de Collserola durant la Guerra Civil espanyola. Primer diumenge de mes, excepte gener, agost i setembre. Horari: 11 h o 19 h (sessions de juny i juliol). Punt de trobada: plaça Mireia. Gratuït. Inscripció prèvia.

INFORMACIÓ I RESERVES

RUTA 'DE LA MÀ D'ESPLUGUES'

Recorregut pel centre històric de la ciutat, tot descobrint petits tresors amagats i apropant-nos a la seva història. L'itinerari senyalitza 16 racons emblemàtics del centre històric d'Esplugues, i pot fer-se de manera autònoma amb l'ajuda d'un telèfon intel·ligent o en format d'itinerari guiat.

Itinerari guiat: Tots els últims diumenges de mes excepte agost i desembre.

Horari: 10:30 h

Punt de trobada: Museu Can Tinturé.

Preu: 3 €

Inscripció prèvia

VISITA L'ARXIU MUNICIPAL D'ESPLUGUES

Visites guiades: sol·licitar concertació al 93 371 33 50 ext. 2112/2113 (matins).

Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h (agost tancat).



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

Arxiu Municipal d'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](#)



ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

(Textos elaborats per
les mateixes entitats)

E Activitats becables
Més informació a la p.36

GRUP D'ESPLAI ESPURNES

C. Bruc, 40, baixos
Tel. 93 372 06 06
www.esplaiespurnes.org
espurnesinfo@fundesplai.org
Horari de secretaria:
de dilluns a divendres,
de 16 a 19 h

ESPLAI DIARI

Espais de joc i relació. La nostra metodologia posa l'infant en el centre de l'acció educativa, tot adaptant-se al seu ritme i promocionant aspectes com l'autonomia, la creativitat...

Recollim els infants a les escoles Folch i Torres, Gras i Soler, Prat de la Riba i Isidre Martí a les 16.30 h, tot seguit oferim un espai de joc i berenar fins les 17.30 h. A partir d'aquesta hora oferim la següent proposta d'activitats:

Experimentació i descoberta

Els ambients són espais en que l'infant pot experimentar de forma autònoma fomentant així la seva autonomia i la seva creativitat.

Expressió corporal a través del joc

Jocs i cançons són el fil conductor dels dimarts. El cos i la veu com a mitjà d'expressió individual i grupal.

Racones de joc simbòlic

Metges, mecàniques, bombers, veterinàries, mestres...Els dimecres podem ser allò que vulguem! Petits i grans compartim els racons de joc d'imitació a la vida.

Literatura i contes

Seiem tots junts i llegim un conte que ens faci viatjar a móns llunyans, aventures, monstres, enigmes... Recuperem el gust per la lectura i els llibres.

Jocs i ludoteca

Pregunta a un infant una de les seves aficions preferides. De ben segur el joc estarà a la seva llista. Jocs de taula, pati, disfresses, construccions, etc. Els divendres són el dia per gaudir i aprendre jugant.

PORTES OBERTES

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

DISSABTES **E**

Cada dissabte ens trobem amb els nostres companys/es, gaudim d'un munt d'activitats com tallers, gimcanes, excursions... estructurades entorn un centre d'interès o temàtica educativa. A més a les vacances d'hivern

i de primavera marxem de colònies a gaudir de la natura i dels nostres companys i monitores. Ens organitzem en diversos grups:

Pol.lioth (P3 a P5).

Sírius (1r a 3r).

Iris (4rt a 6è).

Orió (1r ESO a 3r ESO).

Joves (4rt ESO a 2n Batx.)

Horari: Dissabtes, de 10.30 a 13.30 h.

* Grups d'edats subjectes a possibles canvis

ESPAI FAMILIAR

Activitat orientada a les famílies i infants menor de 5 anys.

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

Horari: De dilluns a dimecres, de 17 a 19 h.

INSCRIPCIONS

Preus: a consultar

Cal portar: Fotocòpia de: targeta sanitària, DNI de qui autoritza la inscripció i domiciliació bancària.



ESPLUGA VIVA



AGRUPAMENT ESCOLTA

Infants i joves de 5 a 18 anys

L'Agrupament Escolta Espluga Viva és una entitat educativa en el temps de lleure que basa el seu mètode en l'escoltisme laic. Està format per cinc unitats, en funció de l'edat: Follets, nens i nenes de 5 a 8 anys; Llops, de 9 a 11 anys; Raiers, de 12 a 14, Pioners, de 15 a 17, i Claners, de 18 anys. L'activitat bàsica és el Cau dels dissabtes, de 5 a 7.30 de la tarda. L'activitat es complementa i s'enriqueix amb el contacte directe amb la natura a partir d'una excursió mensual de cap de setmana i els campaments d'estiu i Setmana Santa.

LA RAUXA DE L'ESPLUGA VIVA

La Rauxa de l'Espluga Viva es un projecte que vol oferir a infants i famílies un espai de tarda de qualitat basat en l'acompanyament respectuós i on cada individu sigui tractat com un ésser únic, és per això que apostem per oferir una diversitat de propostes que pugui acollir les diferents necessitats i motivacions.

GRUP DE RECOLZAMENT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Tots els dilluns, de 16h a 17.30 h. Acompanya Ruth Martin IBCLC, infermera de pediatria i psicòloga perinatal.

ESPAI DE JOC I RELACIÓ (PER A FAMÍLIES AMB INFANTS DE 2 A 6 ANYS)

Espai de joc en el qual les criatures poden satisfer les seves necessitats d'exploració, moviment lliure i expressió, descobrint espais i materials de qualitat en un entorn segur.

Les adultes trobarem moments per compartir inquietuds, experiències i coneixement sobre criança des d'una mirada respectuosa, amb professionals de l'educació i l'acompanyament a la primera infància.

Cada dijous les criatures i famílies gaudiran d'una proposta-taller diferent. Pasta de sal, laboratori, minims etc...

Dijous, de 17 h a 18.15 h

ESPAI DE CREACIÓ: CREA, FES I DESFÉS!

L'objectiu primordial del taller és experimentar i sentir a partir de les pròpies creacions artístiques sense buscar els canons establerts.

Considerem la bellesa de l'obra com un procés que cada infant fa en el moment de la seva participació i implicació. Sentir, percebre, comprendre i connectar amb un mateix ens acompanyaran en aquest espai individual i al mateix temps col·lectiu.

Dimarts, de 17 a 18.30 h, per a infants de 5 a 8 anys

ACTIVITATS I SERVEIS PER JOVES I ADULTS

AULA DE GRALLA

Projecte formatiu creat per TiC -Espluga Viva per tal de dotar els col·lectius de músics vinculats a esdeveniments de cultura tradicional i popular (entremesos, cercaviles, balls de plaça...) de les eines necessàries per formar-se musicalment com a grallers. Es proporciona una formació que en garanteix la qualitat com a músics i el coneixement del context en què es mouen. Hores a concertar.

MÚSICA

Tots els estils, guitarra clàssica i elèctrica, contrabaix i baix elèctric. Hores a concertar.

TALLERS DE MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica és una de les activitats més saludables i de més baix impacte que hi ha actualment. És recomanada en multitud de trastorns, situacions... i el seu àmbit d'actuació cada dia va en augment.

Dimecres i Dijous, de 19 a 20.30 h

XERREM

Trobades de conversa en català per persones que entenen i parlen el català, però volen guanyar fluïdesa. Organitza CAL.

Dijous, de 17.30 a 19 h

PATI BLAU

Espai de tertúlia literària on es parla de literatura i es presenten llibres escrits en català per dones dels Països Catalans. Els darrers dijous de cada mes, excepte l'agost i el desembre.

DIÀLEGS SOTA LA SORRA

Espai de trobada i coneixement dels diferents conflictes que hi al món, per tal de conèixer-los i sensibilitzar sobre la seva situació i necessitats.

Activitat mensual.



CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

Pl. de la Bòbila, 1
Tel. 93 438 48 96
esplai.pubilla@fundesplai.org
Horari de secretaria:
de dilluns a divendres,
de 16 a 19 h;
dimarts i dijous, de 10 a 13 h

El Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet és una entitat amb més de 40 anys d'història, dedicada a la infància, la joventut i la millora de la convivència als barris de Pubilla Cases de l'Hospitalet i Can Vidalet d'Esplugues.

És un espai de vida comunitària on petits, joves i grans conviuen sense exclusions i dona suport a les famílies i els seus fills per a conciliar la vida laboral, escolar i familiar.

Un espai per fer amics i aprendre a ser millors pares/mares, fills/es, germans/es, companys/es i ciutadans/es.

L'ESPLAI DIARI I DISSABTE



Espai de jocs i relació després de l'escola amb l'objectiu principal de gaudir d'un temps de lleure de qualitat.

Recollida a escoles Joan Maragall, Can Vidalet, Utmar i Matilde Orduña, joc i berenar fins les 17.45 h. A partir d'aquesta hora, diferents activitats separats per seccions i grups.

Secció de petits de 0 a 8 anys, secció de mitjans de 9 a 12 anys, Casal Jove El

Drac de 13 a 17 anys i joves a partir de 16 anys i adults amb diversitat funcional. Les activitats de diari estan distribuïdes per àmbits, cadascun d'aquests respon a un conjunt d'activitats agrupades, on al llarg del curs, es treballaran de manera diversa i donant sentit a la tasca educativa i els valors de l'esplai. Els diferents àmbits que treballem durant el curs son: Art, Expressa't, Activa't, comunicació, música i ritmes, tradicions, fem grup (activitat de dissabtes), rebombori (jocs i joguines), hàbits saludables, experimentem i acompanyament escolar.

PROJECTE DE FAMÍLIES

Espai per a famílies on es desenvolupen xerrades per a pares i mares amb especialistes sobre temes que ens angoixen com a mares i pares, cursos formatius i tallers d'informàtica, excursions i sortides al llarg del curs.

ESPAI FAMILIAR

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

CENTRE OBERT

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

PUNT ÒMNIA

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

COLLA DE DIABLESTOC DE FOC DE LA BÒBILA

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

PROJECTES D'APRENTATGE I SERVEI

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

ACTIVITATS DE VACANCES

Es desenvolupen durant les vacances de Setmana Santa, estiu i hivern, tot desenvolupant casals, colònies, campaments i rutes per a totes les persones participants.





LA FORMACIÓ, SEMPRE CONTINUA

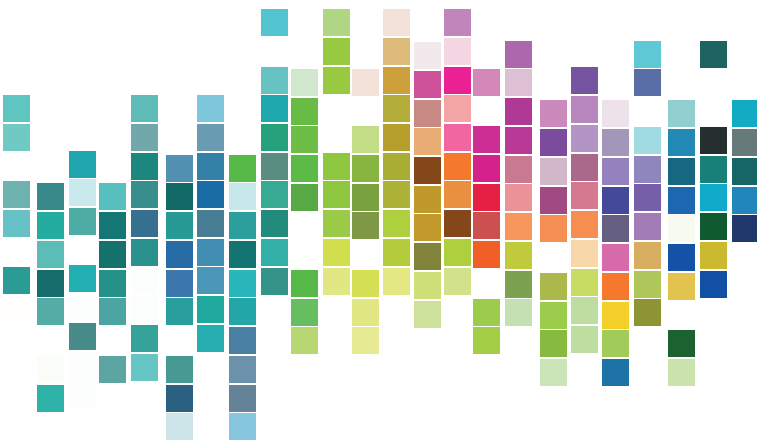
CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS EUGENI D'ORS



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

NIVELLS EDUCATIUS

Alfabetització, neolectors,
graduat escolar a secundària,
preparació proves d'accés a
cicles formatius de grau mitjà
i superior, accés a universitat
per a més grans de 25 anys,
espanyol per a estrangers,
català acollida i inicial, iniciació a
l'anglès i informàtica.





QÜESTIÓ DE LLENGÜES

SERVEI LOCAL DE CATALÀ D'ESPLUGUES

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

- Nivells bàsics gratuïts
- Cursos presencials, semipresencials o en línia
- Certificats oficials equivalentsals de la Generalitat i del MECR

ESCOLA OFICIA D'IDIOMES

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

IDIOMES

**ANGLÈS, FRANCÈS,
ALEMANY I ITALIÀ**
Horaris i preus: consultar
pàgina web al setembre

PROVES DE COL·LOCACIÓ

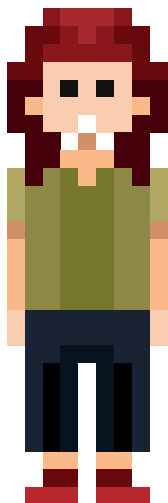
En línia a inscripcions.cpnl.cat
Presencialment, amb cita
prèvia.
Del 5 al 9 de setembre.

INSCRIPCIONS

En línia a
cpnl.cat/inscripcions/
Presencialment,
amb cita prèvia-

Alumnes de l'últim any:
12 i 13 de setembre

Inici dels cursos:
22 i 26 de setembre





SERVEI DE BIBLIOTECA

BIBLIOTECA PARE MIQUEL D'ESPLUGUES

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

Horari

De dilluns a divendres,
de 15.30 a 20.30 h.
Dimarts, divendres i dissabte,
de 10 a 13.30 h.

Horari d'estiu

Del 15 de juny al 16 de
setembre tanca el dissabte
Del 31 de juliol al 15 d'agost,
tancat.

BIBLIOTECA LA BÒBILA

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

Horari

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

Horari d'estiu

Del 26 de juny al 12 de
setembre: de dilluns a dijous
de 15.30 a 20.30 h
i divendres de 9 a 14 h.
De l'1 de juliol al 16 de setembre
tanca el dissabte.

ACTIVITATS*

- L'Hora del Conte
- Contes menuts
- Contes inclusius
- Laboratoris de lectura (Pare Miquel d'Esplugues)
- Debat a bat, per adolescents (Pare Miquel d'Esplugues)
- Trobades amb autors
- Presentacions de llibres
- Bibliolabs
- Tallers de manualitats
- Clubs de lectura generals
- Club de lectura de novel·la negra
- Club de lectura en anglès (Pare Miquel d'Esplugues)
- Club de lectura fàcil en català (la Bòbila)
- Club de lectura virtual de novel·la juvenil (Pare Miquel d'Esplugues)
- Club de lectura en veu alta infantil (la Bòbila)
- Club de còmic infantil (la Bòbila)
- Club de còmic per a joves (la Bòbila)
- Club de Música Clàssica (Pare Miquel d'Esplugues)
- Taller d'escriptura creativa (la Bòbila)
- Projeccions de cinema
- Recitals de poesia
- Conferències, xerrades i taules rodones
- Premi literari L'Hospitalet Confidencial (la Bòbila)
- Club de conversa en català
- Club de conversa en anglès
- Club de conversa en francès
- Club de lectura 'En bona companyia', intergeneracional (la Bòbila)
- Criança positiva, per a famílies amb nadons (la Bòbila)
- Exposicions
- Aules d'estudi en èpoques d'exàmens (la Bòbila)
- Projecte Educalots: lots per als clubs de lectura de les escoles (la Bòbila)

*Les activitats de les biblioteques són gratuïtes. Per algunes activitats cal inscripció prèvia.



LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

L'AVENÇ CENTRE DE CULTURA

Tallers escola de teatre infantil, taller de teatre d'adult, classes de pilates, classes de zumba, classes de iogalates, classes de Strong Nation, inici i perfeccionament de sevillanes, escola de sardanes, tallers de cant, escola de tennis taula. Inscripcions a partir del 4 de novembre.

C. Àngel Guimerà, 27-29
Tel. 93 513 54 45
Secretaria de dilluns a divendres, de 16.30 a 19.30 h
centre@avencesplugues.cat
Més informació:
www.avencesplugues.cat

CENTRO CULTURAL ANDALUZ PLAZA MACAEL

Coro rociero, ball andalús, chirigotas o comparses, guitarra i calaix.

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

ASOCIACION CULTURAL ANDALUZA DE ESPLUGUES (ACAE)

Manualitats, ball, flamenc i guitarra

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

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS LA PLANA

Classes d'anglès per a infants, benestar emocional, tai-txí, ioga i ball.

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

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CAN VIDALET

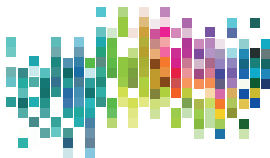
Classes de guitarra, manualitats, dibuix infantil, pintura, i aula d'estudi.

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

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DISTRICTE PRIMER – BARRI CENTRE

Classes de manualitats, pintura, meditació i relaxació.

C. Àngel Guimerà, 43
Per a més informació, trucar al tel. 93 473 66 97 els dimarts, de 19 a 20 h, i al correu
aavbarricentre43@gmail.com





PER A ACTIVITATS CULTURALS, FÍSiques I DE LLEURE PER A INFANTS I PERSONES ADULTES DURANT EL CURS ESCOLAR

Termini de presentació

del 12 de setembre al 31 d'octubre de 2023

Requisits generals:

- Empadronament vigent a Esplugues de Llobregat, com a mínim 1 any de manera ininterrompuda, des del dia 12 de setembre de 2022.
- Formalitzar la inscripció a l'activitat per a la qual es demana l'ajut.
- No tenir tributs, deutes ni sancions pendents amb l'Ajuntament d'Esplugues, Hisenda, Seguretat Social ni amb l'entitat o centre on es realitza l'activitat.
- Trobar-se dins dels barems econòmics establerts:

Renta per càpita anual*	Menors de 18 anys	A partir de 18 anys
Fins a 3.097,85 €	90% del cost del servei	65% del cost del servei
De 3.097,86 € a 3.958,36 €	65% del cost del servei	65% del cost del servei
De 3.958,37 € a 4.818,88 €	40% del cost del servei	40% del cost del servei
De 4.818,89 € a 5.679,39 €	25% del cost del servei	25% del cost del servei
Més de 5.679,40 €	0% del cost del servei	0% del cost del servei

(*). Ingressos de la unitat familiar - despeses de lloguer o hipoteca de l'habitatge habitual / número de persones de la unitat familiar

PER A MÉS INFORMACIÓ I PRESENTACIÓ DE SOL·LICITUDS

VIA TELEMÀTICA

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

PRESENCIAL

Sol·licitant cita prèvia al
Punt d'Atenció a la ciutadania:
Tel: 900 300 082
<https://citaprevia.ubintia.com/esplugues/>

