

NO ET QUEDIS A CASA!



2025-2026

Guia d'activitats

ESPORTIVES, CULTURALS
I FORMATIVES EN TEMPS
DE LLEURE



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

Eduard Sanz
Alcalde d'Esplugues



Participa-hi i viu Esplugues!

Amb aquesta nova edició de la guia No et quedis a casa, us animo a descobrir tot allò que Esplugues us ofereix per gaudir-la plenament. Cada curs, la ciutat s'omple d'activitats diverses adreçades a totes les persones: esport, cultura, formació, benestar, lleure i molt més.

Participar en aquestes propostes no és només una manera d'omplir el temps lliure, sinó una oportunitat per créixer, compartir, conèixer el veïnat i formar part d'una ciutat activa, inclusiva i compromesa amb la qualitat de vida.

Des de l'Ajuntament apostem per una Esplugues oberta i viva, que fa de l'educació, la cultura i la participació eines per a la cohesió i la convivència.

¡No et quedis a casa!

INDEX



ESPLUGUES ÉS ESPORT!

04

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



APRENDRE ART I MUSICA

10

Espai Municipal de les Arts
Escola Municipal de Música



TALLERS JUVENILS

16

Esplujove



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



LA FORMACIÓ SEMPRE CONTÍNUA

24

Escola d'Adults Eugeni d'Ors



QÜESTIÓ DE LLENGÜES

25

Servei Local de Català
Escola Oficial d'Idiomes



VIU EL TEU PATRIMONI

26

Museus i Arxiu



ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

28

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



SERVEI DE BIBLIOTECA

33



LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

34



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 15 de setembre

PREUS (trimestrals amb IVA inclòs):

(1) Preu del servei

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

€ Activitats becables
Més informació a la p.36

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

CAL PORTAR:

Banyador (calceta els petits), xancletes, 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)

NN1: DI, 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

Preu 1r trimestre:

(1) 96,78€ - (2) 88,09€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 81,99 € - (2) 74,63 €

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 DI, de 17.30 a 18.15 h

Tortuga 2 DI, de 18.15 a 19 h

Tortuga 3 Dt, de 17.30 a 18.15 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) 96,78€ - (2) 88,09€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 81,99 € - (2) 74,63 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A INFANTS (NIVELL DOFI)

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

OBJECTIU:

Treballar la iniciació, dominar habilitats i destreses en el medi aquàtic per millorar el control

Dofi 1 DI, de 17.30 a 18.15 h

Dofi 2 DI, de 18.15 a 19 h

Dofi 3 Dt, de 17.30 a 18.15 h

Dofi 4 Dt, de 18.15 a 19 h

Dofi 5 Dc, de 17.30 a 18.15 h

Dofi 6 Dc, de 18.15 a 19 h

Dofi 7 Dj, de 17.30 a 18.15 h

Dofi 9 Dv, de 17.30 a 18.15 h

Dofi 10 Dv, de 18.15 a 19 h

Dofi 11 Ds, de 9 a 9.45 h

Preu 1r trimestre:

(1) 74,51€ - (2) 73,17€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 63,13 € - (2) 61,99 €

CURSOS DE NATACIÓ PER A JOVES (NIVELL TAURO)

(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 DI, de 19 a 19.45h

Tauró 2 Dt, de 19 a 19.45h

Tauró 3 Dc, de 19 a 19.45h

Tauró 4 Dj, de 19 a 19.45h

Tauró 5 Dv, de 19 a 19.45h

Preu 1r trimestre:

(1) 74,51€ - (2) 73,17€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 63,13 € - (2) 61,99 €

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)

NAI 2: dimecres de 19 a 19.45h
(Piscina petita)

Preu 1r trimestre:

(1) 74,51€ - (2) 73,17€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 63,13 € - (2) 61,99 €

CURSOS DE NATACIÓ MILLORA PER A ADULTS

OBJECTIU:

Millorar estils de natació i perfeccionar els estils.

De 16 a 65 anys.

NAV 1: Dt, 8.45 a 9.30 h

NAV 2: Dt, de 19 a 19.45 h

NAV 3: Dj, de 19 a 19.45 h

Preu 1r trimestre:

(1) 74,51€ - (2) 73,17€ €

Preu resta de trimestres:

(1) 63,13 € - (2) 61,99 €



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 2,92€ 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 15 de setembre del 2025 i finalitzaran el 19 de juny del 2026. 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

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

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

A QUI VA ADREÇAT

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

COMPLEX SOCIOCULTURAL I ESPORTIU CAN VIDALET

ABONAMENT CANVI

Abonament que dona dret a l'ús de la sala de fitness 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 disposen 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 €

L'ABONAMENT CANVI DONA DRET A PARTICIPAR A LES SEGÜENTS ACTIVITATS DIRIGIDES:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.15 a 9 h	Zumba	Bodypump	Body-balance	Zumba	Cross Training
9.15 a 10 h				Body Combat	Stretching
17 a 17.45 h	Pilates adaptat	Body-balance			Esquena sana
18 a 18.45 h	Body-balance	Body Combat	Body Combat	Bodypump	Zumba
19.15 a 20 h			Esquena sana	Body-balance	
20.15 a 21 h			Zumba		

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ AL CSE CAN VIDALET

De dilluns divendres, de 9 a 23 h

novembre a maig en esports col·lectius, com futbol 7, bàsquet, futbol sala, voleibol, handbol... i individuals, com escacs, tennis taula, gimnàstica artística... Els dies de les competicions dels esports d'equip seran preferentment els dissabtes al matí, de 9 a 13 h.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

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



ESCOLES ESPORTIVES 2025-2026

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 a partir de 2020

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

ESCOLA D'HANDBOL

Nascuts/des a partir del 2021 (equips masculins i femenins)

Organitza: Club Handbol Esplugues
Informació i inscripcions: dilluns, dimarts i dijous, de 17 a 20 h, al despatx d'hanbol del CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre. També a chesplugues@gmail.com
handbolesplugues.com
Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres i CSE Can Vidalet

ESCOLA DE VOLEIBOL

Nascuts/des entre 2014 i 2019

Organitza: Club Voleibol Esplugues
Informació i inscripcions: Dimecres i divendres, de 18 a 20 h al CEM Les Moreres, a partir del 2 de setembre, i a voleibolesplugues@gmail.com
Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres i IES La Mallola

ESCOLA DE NATACIÓ

Nascuts/des entre 2022 i 2019 (escola) i a partir 2018 (natació de competició)

Organitza: Club Natació Esplugues
Informació i inscripcions: a partir de juliol, presencialment de dilluns a divendres de 17.30h a 19 h a l'oficina del Club Natació Esplugues, al CEM La Plana. També a cnesplugues@cnesplugues.cat
Lloc de l'activitat: Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Nascuts/des a partir del 2017

Organitza: Club Natació Esplugues
Informació i inscripcions: a partir de juliol, presencialment de dilluns a divendres de 17.30 h a 19 h a l'oficina del Club Natació Esplugues, al CEM La Plana. També a: cnesplugues@cnesplugues.cat

Lloc de l'activitat: Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE PATINATGE ARTÍSTIC

Nascuts/des entre 2007 i 2022

Organitza: Esplu-Artistic Club Patí
Informació i inscripcions: esplu.artistic@gmail.com, a partir del 2 de setembre. Es realitza prova de nivell.
Lloc de l'activitat: CSE Can Vidalet i CEM Les Moreres.



ESCOLA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA I TRAMPOLI MIXTE

Nascudes a partir del 2022 per grup Babygym i a partir de 2020 grups d'entrenament.

Organitza: Club Gimnàstica Esplugues Les Moreres
Informació: al mail gimnasticartisticalesmoreres@gmail.com i al telf 933717208
Horari d'oficina: de dilluns a dijous, de 16 a 20.30 h
Enllaç per pre-inscripcions a partir del 2 de juny 2025 l'enllaç està publicat a la nostra web www.cgelesmoreres.es
Lloc de l'activitat: Gimnàs del CEM Les Moreres, IES La Mallola i Escola Isidre Martí
Tota la informació a la web www.cgelesmoreres.es

ESCOLA DE FUTBOL CF CAN VIDALET

Nascuts/des entre 2007 i 2020

Organitza: Club Futbol Can Vidalet
Informació i inscripcions: www.cfcanvidalet.com, presencial: dimarts, dimecres, divendres, de 18 a 20 h al Camp Municipal de Futbol El Molí a partir de l'1 de setembre
Lloc de l'activitat: Camp Municipal de Futbol El Molí

ESCOLA DE FUTBOL CFA ESPLUGUENC

Nascuts/des entre 2006 i 2021

Organitza: CFA Espluguenc
Informació i inscripcions: a partir de l'1 de setembre, Df, Dc i Dv, de 18 a 20 h, a les oficines del Camp Municipal de Futbol Salt del Pi i a administracio@cfaespluguenc.com
Lloc de l'activitat: Camp Municipal de Futbol Salt del Pi

ESCOLA DE FUTBOL SALA

Nascuts/des a partir del 2018

Organitza: AE Penya Esplugues
Informació i inscripcions: de dilluns a dijous de 16 a 20 h, al CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre (Més informació a www.penyaesplugues.cat i CSE Can Vidalet)
Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres i CSE Can Vidalet

ESCOLA DE BILLAR TRES BANDES

Nascuts/des a partir del 2011

Organitza: Secció Billar L'Avenç
Informació i inscripcions: a la web avencesplugues.cat o a la Secretaria del Centre Cultural L'Avenç (c. Àngel Guimerà, 27-29). Tel: 93 513 54 45 - Correu electrònic: activitats@avencesplugues.cat
Lloc de l'activitat: Sala Pau Pujol del Centre Cultural L'Avenç.

ESCOLA DE TENNIS TAULA

Nascuts/des a partir del 2017

Organitza: Escola Club Tennis Taula L'Avenç
Informació i inscripcions: a la web avencesplugues.cat o a la Secretaria del Centre Cultural L'Avenç (c. Àngel Guimerà, 27-29). Tel: 93 513 54 45 - Correu electrònic: activitats@avencesplugues.cat
Lloc de l'activitat: Centre Cultural L'Avenç.





APRENDRE ART I MÚSICA

ESPAI MUNICIPAL DE LES ARTS

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.



Activitats subjectes
a beca (només als
cursos anuals) Més
informació a la p. 36.

CERÀMICA I PINTURA

CURSOS PER A FAMÍLIES



(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.

Dijous, de 17.15 a 18.15 h
Preu: (1) 69€ (2) 46€

CURSOS PER A INFANTS



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

TALLER DE CERÀMICA

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

TALLER ARTÍSTIC

Per a infants amb inquietuds
artístiques variades i ganes de
crear nous projectes.
Dijous, de 18.20 a 19.50h
Preu (1) 83,50€ (2) 55,65€

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 19h
Preu (1) 65€ (2) 43€

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) 65€ (2) 43€

CURSOS PER A ADULTS (a partir de 16 anys)



INICIACIÓ A LA CERÀMICA I, II, III 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 pautada. Cal
escollir un horari:

Classes de tres
hores:
Matins: Dilluns o
dimecres, de 10 a 13 h
Tardes: Dilluns o
dimecres de 17.30
a 20.30h
Preu: (1) 167€
(2) 111,30€

Classes de dues
hores:
Matins: Dilluns o
dimecres, de 10 a
12 h o d'11 a 13 h
O dijous, d'11 a 13h
Tardes: Dilluns o
dimecres, de 17.30
a 19.30 h o de 18.30
a 20.30 h.
O dimarts, de 18 a
20 h. O dijous, de
18.30 a 20.30 h

Preu (1) 111,30€
(2) 74,20€

INICIACIÓ I PER- FECCIONAMENT 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:
Matins: Dimarts de
10 a 12h
Tardes: Dimarts de
16.30 a 18.30 o de
18.30 a 20.30h
Divendres de 17.30
a 19.30h
Preu (1) 111,30€
(2) 74,20€

INICIACIÓ A L'OLI I PASTEL

Per iniciar-se en
l'aprenentatge
teòric i pràctic
d'aquest estil.
Preu (1) 49€ (2) 33€

OLI I PASTEL

Per treballar
i conèixer els
procediments
teòrics adequats a
aquest estil.
Dimarts, de 19 a
20.30 h
Preu (1) 49€
(2) 33€

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Dimecres de 16.30
a 17.30 h
Preu (1) 41,23€
(2) 27,55€

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
20.30h
Preu (1) 49€ (2) 33€

AQUAREL·LA I LA TINTA XINESA

Iniciació i
perfeccionament.
Dijous, de 10 a
11.30 h
Preu (1) 49€ (2) 33€

DIBUIX DE PAISATGE

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

INICIACIÓ I PER- FECCIONAMENT A LA TÈCNICA ACRÍLICA

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

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) 49€
(2) 33€

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimecres de 10 a 12h
Preu (1) 55,10€
(2) 82,45€
O Dijous, de 17.30 a
19.30h **NOU**
Preu (1) 55,10€
(2) 82,45€

TALLERS ARTÍSTICS D'ADULTS **NOU**

Dijous, de 15.30
a 17 h
Preu (1) 49€ (2) 33€

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 4 al 10 de setembre. Per a alumnes nous residents a Esplugues, a partir de l'11 de setembre. I per alumnes nous no residents a Esplugues, a partir del 15 de setembre.

Les classes i l'Autoservei començaran a partir del dimarts 23 de setembre.

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

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: dimarts i dijous 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: 15 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.
- Matrícula per curs i per persona: (1) 102 € (2) 68 €



Activitats becables
Més informació a la p.36

MÚSICA I MOVIMENT: DE 3 A 5 ANYS

MÚSICA I MOVIMENT 1

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

MÚSICA I MOVIMENT 2

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

MÚSICA I MOVIMENT 3

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

Preu Música i moviment:
(1) 102 € (2) 68 €

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) 150 € (2) 100 €

FORMACIÓ MUSICAL BÀSICA: DE 7 A 11 ANYS



Aprentatge 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

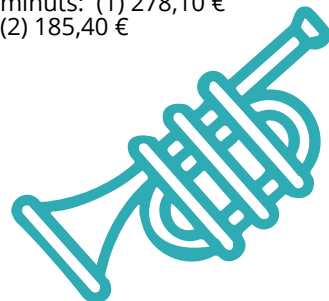
Conjunts instrumentals,
Conjunt de vent, Orquestra,
Banda, Grup de guitarres,
Combos de música
moderna, Grups de teclats,
Coral Si Fa Sol i Coral
Espurna.
Consultar horaris.

Preus conjunts, grups i
formacions: (1) 55 € (2) 37 €

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) 143,50 € (2) 95,80 €
Instrument individual 30
minuts: (1) 185,40 € (2)
123,60 €
Instrument individual 45
minuts: (1) 278,10 €
(2) 185,40 €



LLenguatge Musical de Formació Musical Bàsica

Nivell 1:

Divendres, de 18:30
a 19:30h

Nivell 2:

Dimarts, de 18:45 a 19:45 h
o Divendres 18:00 a 19:00 h

Nivell 3:

Dilluns, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 4:

Dijous, de 18:45 a 19:45 h

Preu:

(1) 112,80 € (2) 75,20 €

Tarifa plana FMB:

(1) 212,50 € (2) 155 €

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, Jove Jazz
Band, Grup de guitarres i
Coral Kronos.

Preu:

(1) 55 € (2) 37 €

CONJUNTS

Combo Pop, Grup de
teclats.

Preu:

(1) 154,50 € (2) 103 €



INSTRUMENTS

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

Preus:

- Classe en grup d'instrument
45 minuts:

(1) 177,60 € (2) 118,40 €

- Instrument individual

30 minuts:

(1) 200,85 € (2) 133,90 €

- Instrument individual

45 minuts:

(1) 282,60 € (2) 188,40 €

LLenguatge Musical de Música Jove

Nivell 1:

Dijous, de 19:45 a 20:45 h

Nivell 2:

Dimecres, de 20:00 a 21:00 h

Nivell 3:

Divendres, de 19:45 a 20:45 h

Nivell 4:

Dijous, de 19:45 a 20:45 h

Preu:

(1) 123,60 € (2) 82,40 €

HARMONIA I COMPOSICIÓ

Nivell 1:

Dimarts, de 20:15 a 21:15 h

Nivell 2:

Dijous, de 17:30 a 19:30 h

Nivell 3:

Dilluns, de 20:45 a 21:45 h

Preu:

(1) 114,30 € (2) 76,20 €

Tarifa plana Música Jove:

307,50 € (1) i (2). 205 €

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, Big Band,
Grup de guitarres, Coral
Sons i Veus i Cor Kwaya (cor
de pares i mares)

Preu:

(1) 58,65 € (2) 39,10 €

CONJUNTS

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

Preu:

(1) 154,50 € (2) 103 €

INSTRUMENTS

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

Preu:

Instrument individual 30 min.

(1) 219,30 € (2) 146,20 €

Instrument individual 45 min.

(1) 287,25 € (2) 191,50 €

LLenguatge Musical de Pràctica Musical

Nivell 1: Dj, de 20:45 a 21:45 h

Nivell 2: Dl, de 20:45 a 21:45h

Nivell 3: Dl, de 20:45 a 21:45 h

Preu:

(1) 154,50 € (2) 103 €

HARMONIA I COMPOSICIÓ

Nivell 1:

Dimarts, de 20:15a 21:15 h

Nivell 2:

Dijous, de 20:45 a 21:45 h

Nivell 3:

Dilluns, de 20:45 a 21:45

Arranjaments:

Dimecres 21:00 a 22:00 h

Preu:

(1) 115,80€ (2) 77,20 €

Tarifa plana Pràctica Musical:
330 € (1) i (2) 220 €

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 30 de setembre

TALLER DE GUITARRA AMB ACORDS

TALLER DE JAZZ IMPROVISACIÓ

TALLER DE VEUS

TALLER D'UKELELE

Consultar horaris

Preu:

(1) 111,15€ (2) 74,10 €





TALLERS JUVENILS

ESPLUJOVE

Trimestre d'octubre a desembre de 2025.
Activitats per satisfer les inquietuds dels i les joves de 12 a 29 anys. Cada trimestre, una programació nova.

ZUMBA ^[NOVETAT]

Divendres, de 18 a 20 h

PODCAST

Dimecres, de 17.30 a 20 h
(Quinzenal)

ANGLÈS MIG

Dimarts, de 18.30 a 20 h

ANGLÈS AVANÇAT

Dijous, de 18.30 a 20 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Dates

Primer trimestre: Inscripcions del **8 de setembre al 30 de setembre** (Inici dels tallers: primera setmana d'octubre).
Segon trimestre: Inscripcions del **8 al 31 de gener** (Inici dels tallers: la setmana del 2 de febrer).
Tercer trimestre: Inscripcions del **6 al 30 d'abril** (Inici dels tallers: la setmana del 4 maig).
Fora d'aquestes dates, consulteu disponibilitat.

Condicions

- És imprescindible acreditar el Carnet Jove, sense caducar, a l'Oficina Jove d'Emancipació, 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

Oficina Jove d'Emancipació:
dilluns i dimecres de 15 a 21 h,
dimarts i dijous de 10 a 13 h i de
15 a 20 h i divendres de 8 a 15 h.
Espai Jove Remolí: de dilluns a
divendres de 17 a 21 h.

Preus

Joves de 16 a 29 anys:
18,40 € (per a no residents a
Esplugues: 47,19 €)
Amb Carnet Jove, GRATIS!



ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL PER A LA GENT GRAN

AULA DE SALUT INTEGRAL

Programa adreçat a persones majors de 60 anys empadronades a Esplugues. Cursos i tallers gratuïts de l'1 d'octubre al 19 de juny.

AULA CULTURAL

TEATRE SOCIAL I DE TEXT EN CATALÀ

- Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
- Dilluns de 16 a 17.30h.

TEATRE SOCIAL I DE TEXT EN CASTELLÀ ^[NOVETAT]

- Casal Cultural Robert Brillas (Àngel Guimerà, 38)
- Dimarts de 16 a 17.30h.

ESCOLA SÈNIOR: LLENGUATGE I LECTURA

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

ESCOLA SÈNIOR: CALCULEM

- Casal Gent Gran el Gall (Àngel Guimerà, 128)
- dijous, de 10.30 a 11.30 h.

CINEFORUM

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

MILLORA LA MEMÒRIA JUGANT

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

Memòria i Joc 1

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

Memòria i Joc 2

- Horari: Dl, de 10.30 a 11.30 h

Memòria i Joc 3

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

Memòria i Joc 4

- Horari: Dc, de 12 a 13h
- Lloc: Casal Gent Gran Can Clota (La Pau, 10)

MEMÒRIA I MOVIMENT

- Casal Gent Gran Can Clota (La Pau, 10)
- 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 2026 (sessions quinzenals)

HERBES REMEIERES. TINGUEM CURA DELS ÒRGANS

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

📍 Casal de Cultura Robert Brilles (c. Àngel Guimerà, 38)

🕒 Dimarts, de 17 a 19 h.

TALLERS DE MEMÒRIA

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.

Es treballa tant la memòria com altres funcions executives com són l'atenció, el raonament, el llenguatge... També es fan activitats per a treballar la motricitat fina i la creativitat.

📍 Casal Gent Gran Centre – La Plana

c. Rafael Sebastià Irla s/n)

MEMÒRIA 1*

🕒 Divendres, de 10 a 11 h.

MEMÒRIA 2*

🕒 divendres, d'11 a 12 h.

MEMÒRIA 7

🕒 divendres 12 a 13 h.

MEMÒRIA 5

🕒 dimarts, de 9.30 a 10.30 h

MEMÒRIA 6

🕒 dimarts, de 10.30 a 11.30 h

📍 Casal Gent Gran el Gall
(Àngel Guimerà, 128)

MEMÒRIA 3*

🕒 dimecres, de 10 a 11 h

MEMÒRIA 4* - NIVELL INICIAL

🕒 dimecres, d'11 a 12 h

📍 Casal Gent Gran Can Clota
(La Pau, 10)

MEMÒRIA 8

🕒 Dimecres de 10.30 a 11.30 h.

📍 Casal Cívic i Comunitari Can Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)

MEMÒRIA CV1

🕒 dilluns, de 10 a 11 h

MEMÒRIA CV2

🕒 dilluns, d'11 a 12 h

MEMÒRIA CV3

🕒 dimarts d'10 a 11 h.

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

CONNECTA'T A LES XARXES

Tallers d'informàtica de diferents nivells i tipologia

📍 CENTRE MUNICIPAL PUIG COCA (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC A MITJÀ

🕒 Dimarts, de 16 a 17.30 h

INFORMÀTICA NIVELL MITJÀ A AVANÇAT

🕒 Dimarts, de 17.45 a 19.15 h

INFORMÀTICA NIVELL MITJÀ A AVANÇAT **NOVETAT**

🕒 Dimecres, de 16 a 17.30 h

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC A MITJÀ

🕒 Dimecres, de 17.45 a 19.15 h

PROGRAMA MÉS DIGITALS* - **NOVETAT**

Formació en competències digitals bàsiques.

📍 Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues (Àngel Guimerà, 106)

DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL – NIVELL INICIACIÓ

🕒 Dimarts de 10 a 11.30 h. (del 14/10/2025 al 16/12/2025)

ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL – NIVELL MIG

🕒 Dimarts d'11:45 a 13:15 h. (del 14/10/2025 al 16/12/2025)

ENS ENDINSEM EN EL MÓN DIGITAL – NIVELL ALT

🕒 Divendres de 10.30 a 12 h. (del 17/10/2025 al 19/12/2025)

* Tallers compatibles amb dos activitats més

ÚS DEL TELÈFON MÒBIL. ELS JOVES T'ENSENYEN

MOBGALL

🕒 Divendres, de 15.30 a 16.30 h

📍 Casal Gent Gran El Gall (Àngel Guimerà, 128)*
(estudiants de l'Escola Natzarret)

MOBGARBI

🕒 Un matí a la setmana – A determinar

📍 Escola Garbí (Sant Mateu, 34-38)*
(estudiants de l'Escola Garbí)

MOBCENTRE

🕒 Dimecres, de 16 a 17 h

📍 Casal Gent Gran Centre-La Plana (Rafael Sebastià Irla, s/n)*
(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 CONDICIÓ FÍSICA

GGGM1 dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

GGGM2 dilluns i dimecres, de 15 a 16 h

GGGM3 dimarts i dijous, de 9.15 a 10.15 h

GGGM4 dimarts i dijous, de 11.30 a 12.30 h

GGGM5 dimarts i dijous, de 12.30 a 13.30 h

GGGM6 dilluns i dimecres, de 12 a 13 h

ACTIVITATS MUSICALS I AERÒBIC

GGGA1 dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h

GGGA2 dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h

GGGA3 dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

GINNÀSTICA SUAU I REHABILITADORA

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 d'11.15 a 12.15 h
GGP5 dimecres, d'11.15 a 12.15 h

BALLS EN LÍNIA I AMB COREOGRAFIES

GGGB1 divendres,
de 9.30 a 10.30 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

GGGM7 dimarts i dijous,
de 9 a 10 h
GGGM8 diilluns i dimecres,
de 9 a 10 h

GIMNÀSTICA SUAU I REHABILITADORA

GGG1 dilluns i dimecres, de
10 a 11 h
GGG4 dimecres i divendres,
de 12 a 13 h.

BALLS EN LÍNIA I AMB COREOGRAFIES

GGGB4 dilluns d'11 a 12 h.
GGGB5 divendres,
de 10 a 11 h.

AERÒBIC

GGGA4 divendres,
de 9 a 10 h

LOGA I MOBILITAT - NOVETAT

logaiMob dilluns,
de 12 a 13 h.

PILATES

Exercicis per a millorar
la mobilitat articular i la
circulació
GGP2 dilluns i dimecres,
d'12.15 a 13.15 h

NOVA UBICACIÓ

GGP4 dilluns i dimecres
de 9 a 10 h.
GGP3 dilluns i dimecres
de 11 a 12 h

TREBALL FORÇA I 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 11.00 a 12.00 h
Força i equilibri 2: Dilluns i
Dimecres de 10.00 a 11.00 h

ALTRES EQUIPAMENTS

LOGA NOVA UBICACIÓ

El loga contribueix a
millorar el benestar físic
i emocional. Les sessions
estan pensades per adaptar-
se a les necessitats de cada
participant, fomentant la
mobilitat, l'equilibri i la
relaxació.

loga1 dilluns, de 12 a 13 h.
loga2 dimarts, de 11 a 12 h.
 Sala d'actes Edif. Cadi
(Verge de la Mercè, 57)

FORÇA I EQUILIBRI 3

Dimarts i dijous,
de 9.30 a 10.30 h.
 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
 Centre Municipal Puig Coca
(Petit Parc de l'Amistat, s/n)

MARXA NÒRDICA. CICLE DE PASSEJADES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA.

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:

Complex Esportiu Les
Moreres. Pça. de les Moreres
s/n

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 divendres,
de 9 a 13h

Per a més informació: telèfon
900 300 882

Telemàtiques:

<https://inscripciones.esplugues.cat/>



**Dates: Del 15 al 19 de
setembre** (totes les activitats)

INFORMACIÓ IMPORTANT

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

Si se 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 un màxim de
2 activitats
i, podrà inscriure, com a
màxim, a 2 persones més
(imprescindible portar DNI,
serveix fotocòpia o foto)**

A partir del 3 de novembre
i durant tot el curs estaran
obertes les inscripcions a les
activitats amb places vacants.



EN CLAU D'IGUALTAT

TALLERS, ACTIVITATS I ESPAIS DE TROBADA

CIRD Vil·la Pepita
C. Sant Francesc Xavier, 1
93 371 33 50 ext. 3781

Programació anual amb inscripció trimestral de setembre a juny

RUNNING

Dimarts, de 19 a 20.30 h
Des de 23 de setembre fins 2 de desembre
11 sessions
Preu: 20€
Posa't en forma a l'aire lliure en companyia d'altres dones i amb la guia d'un entrenador personal.
Màxim 20 participants

TXI-KUNG (O QIGONG)

Divendres, de 9.30 a 10.30 h
Des de 26 de setembre al 28 de novembre. 10 sessions
Preu: 20€
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.
Màxim 15 participants

ESCACS

Dijous, de 16.45 a 18 h
11 sessions
Des de 25 de setembre fins al 4 de desembre.
Espai acollidor i inclusiu on dones de totes les edats poden aprendre, millorar i gaudir dels escacs, un esport per a exercitar la memòria la concentració i la resolució de problemes.
Preu: 20€
Màxim 12 participants

ESCRITURA CREATIVA

Dijous, 10.30 a 12.30 h
10 sessions de 2h
Des de 25 de setembre al 27 de novembre
Connecta amb la teva veu autèntica i exercita la teva creativitat tant si comences com si ja tens experiència en l'escriptura. Un espai segur on l'escriptura esdevé una eina d'autoconeixement i apoderament, amb l'acompanyament necessari per donar vida a les teves històries.
Preu: 20€
Màxim 15 participants

AMIGURUMI

Dimarts, del 23 de setembre fins 25 de novembre.
De 10 a 12h
10 sessions
Espai de trobada per compartir coneixements sobre l'Amigurumi, l'art japonès de crear simpàtiques figures i ninots de ganxet.
Preu: gratuït
Màxim 15 participants

CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Amb la col·laboració de l'Associació de Dones Escriptores d'Esplugues (ADEE)
Dimarts, de 18 a 19.30 h
3 sessions
Preu: GRATUÏT

18 de novembre de 2025,
de 18 a 19.30 h. Club de lectura sobre 'Migrantes en diàspora', un projecte de Red de Migración, Género y Desarrollo i Plataforma cero. Amb la participació d'autores dels relats.
Inscripcions fins al 10/10/25.
Recollida de llibres al CIRD Vil·la Pepita fins al 17/10/25

17 de març de 2026, de 18 a 19.30 h. Club de lectura sobre l'obra guanyadora de la 13a Biennal del Premi Delta de narrativa escrita per dones. Amb la participació de l'escriptora.
Inscripcions fins al 10/02/2026
Recollida de llibre obsequi al CIRD Vil·la Pepita fins al 17/02/2026

9 de juny de 2026, de 16.30 a 18 h. Club de lectura sobre obra pendent de confirmació. Inscripcions fins al 30/04/2026
Recollida de llibres a la Biblioteca Pare Miquel fins al 8/05/2026

Comparteix idees, opina, descobreix noves perspectives i gaudeix de lectures inspiradores i apoderadores en companyia d'altres dones.
Lloc: CIRD Vil·la Pepita (C. Sant Francesc Xavier, 1)
Màxim 20 participants

PROGRAMA +DIGITALS (NOVETAT)

Nivell 1:

Descobrim el món digital

Dilluns, de 10.30 a 12h
Des de 29 de setembre fins 1 de desembre
10 sessions d'1,5h
Preu: gratuït
L'objectiu és adquirir els conceptes i usos més bàsics de les tecnologies digitals. Descobrir el món dels mòbils de manera senzilla i divertida.
Inscripcions a partir de l' 1 setembre 2025

Nivell 2:

Ens movem pel món digital

Dilluns, de 10.30 a 12 h
Des del 12 de gener al 16 de març
10 sessions d'1,5h
Preu: gratuït
Una introducció tranquil·la i amable a les tecnologies digitals guiada pels dispositius mòbils.
Inscripcions a partir del 2 de desembre 2025

Nivell 3:

Ens endinsem en el món digital

Dilluns, de 10.30 a 12h
Inici 13 d'abril fins al 15 de juny
10 sessions d'1,5h
Preu: gratuït
L'Objectiu és aprofundir en l'ús de les eines més habituals del món digital.
Inscripcions a partir del 17 de març 2026

Lloc: CIRD Vil·la Pepita, Sant F. Xavier 1
Màxim 15 participants

ENTRE DONES 2026

Dimecres de 9.30 a 11h
Data d'inici: gener-desembre
Preu: gratuït
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.
Inscripcions presencials al CIRD Vil·la Pepita a partir de l' 1 desembre 2025.
Lloc: CIRD Vil·la Pepita, Sant F. Xavier 1
Màxim 15 participants

CREACIÓ I CONSTRUCCIÓ DE PERSONATGES FEMENINS (NOVETAT)

TALLERS D'ESCRITURA 13a EDICIÓ PREMI DELTA NARRATIVA ESCRITA PER DONES

Dilluns, de 17.15 a 20.15h (amb pausa).
2, 9, 16 i 23 de març de 2026, 4 sessions de 3 hores
Preu: gratuït
Un espai per crear personatges amb profunditat, centrant-nos en figures femenines com Mrs. Dalloway, la Colometa o Lònia Guiu. Treballarem caracterització, conflictes interns i arcs de transformació dins la trama. El curs combina teoria, exemples i pràctica d'escriptura.
Inscripcions a partir del 12 de gener 2026
Lloc: Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues
Màxim 15 participants



LA TEVA CANÇÓ AMB TALL LÀSER #MONOGRÀFIC

Dissabte 18 d'octubre, de 10 a 14 h
Preu: gratuït
Per a dones a partir de 16 anys. Crea unes arracades úniques amb la teva cançó preferida



amb fabricació digital.
Aprendrem a generar el QR de la cançó, a preparar el disseny en vectorial i a tallar-lo amb làser sobre metacrilat.
Un taller de fabricació amb estil propi: creatiu, personal i amb molt de flow.
Inscripció:
<https://forms.gle/oVYucYXgpvVYFkUVA>
Lloc: EspluLab, C/ de la Riba 36 (interior Espai Baronda)

COSPLAY AMB FABRICACIÓ DIGITAL #MONOGRÀFIC+15
Dj 6, 13 i 20 de novembre, de 17.30 a 19.30 h
Preu: gratuït
Per a dones a partir de 15 anys.
En aquest taller aprendrem a dissenyar i crear accessoris i complementos per al teu personatge favorit utilitzant eines de fabricació digital com la talladora làser i la impressió 3D.
Inscripció: <https://forms.gle/dFPTFU84PGqYeut48>
Lloc: EspluLab, C/ de la Riba 36 (interior Espai Baronda)

INSCRIPCIONS

A partir de l'1 de setembre

Tallers adreçats a dones. Com inscriure't:

Als tallers de pagament i activitats:

Pots formalitzar la teva inscripció als tallers de les següents maneres:

De manera presencial: Dirigeix-te al Punt d'Atenció Ciutadana (PAC), pl. Santa Magdalena, 24. Dilluns, dimecres i divendres: 8.30 a 14 h
Dimarts i dijous: de 8.30 a 19 h
o a Can Vidalet (rbla. Verge de la Mercè, 1) Dilluns, dimarts, dijous i divendres: 8.30 a 14 h
Dimecres: 8.30 a 19 h.
Vigília festiu, setmana santa i del 24 de desembre al 6 de gener: 8.30 a 14 h.

En línia: També pots inscriure't des del web de l'Ajuntament.

LA FORMACIÓ, SEMPRE CONTÍNUA

CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS EUGENI D'ORS

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

NIVELLS EDUCATIUS

Alfabetització, 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 equivalents als de la Generalitat i del MECR

PROVES DE COL·LOCACIÓ

En línia a inscripciones.cpnl.cat
Presencialment, amb cita prèvia. A partir de setembre

INSCRIPCIONS

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

Alumnes de l'últim any:
A partir de setembre

Inici dels cursos:
A partir de setembre

ESCOLA OFICIAL 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





VIU EL PATRIMONI

MUSEUS I ARXIU

Vine a descobrir l'art de la ceràmica i el patrimoni cultural d'Esplugues. Sota el nom de Museus d'Esplugues de Llobregat, podràs descobrir dos museus: Can Tinturé i La Rajoleta, amb la ceràmica com fil conductor. Els museus recullen la tradició ceramista de la ciutat d'Esplugues i la porten al segle XXI, amb una programació de visites guiades, exposicions temporals i activitats.

ACTIVITATS

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

- **Exposicions temporals**
- **Tallers**
- **Itineraris**
- **Conferències**
- **Activitats familiars**
- **Visites teatralitzades**
- **Activitats de memòria democràtica**
- **Etc.**

Consulteu la programació a la web dels museus (museus.esplugues.cat).

ACTIVITATS FIXES

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 de 2025, i 1 i 6 de gener de 2026.



VISITES GUIADES A CAN TINTURÉ I LA RAJOLETA

La visita a Can Tinturé ens proposa un recorregut cronològic resseguint l'evolució de la rajola de mostra, des del segle XIV fins al segle XIX. I a La Rajoleta descobrirem un museu que recupera la memòria de la fàbrica de ceràmica Pujol i Bausis que, durant el Modernisme, va adquirir un paper molt destacat, i visitarem els impressionants forns que es conserven. També s'ofereixen **visites guiades a les exposicions temporals del Museu Can Tinturé**.

Els diumenges, excepte el darrer diumenge de cada mes (agost tancat).

La Rajoleta (11 h), Can Tinturé (12 h) i exposició temporal (13 h)
Punt de trobada. Museu Can Tinturé.

Preu: a partir de 3 euros. Consulta promocions i descomptes a la web dels museus.

Inscripció prèvia recomanada.

PORTES OBERTES AL CLAUSTRE DEL MONESTIR DE MONTSIÓ

Tots els últims diumenges de mes, excepte agost i desembre, de 10 a 14 h.
Visita lliure i gratuïta al claustre gòtic de la nostra ciutat.

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 a través de codis QR o en format guiat.

Itinerari guiat:

Tots els últims diumenges de mes, excepte agost i desembre.

Horari: 10.30 h.

Inclou la visita comentada al claustre de Montsió i al pati de Can Casanovas.

Punt de trobada: Museu Can Tinturé.

Preu: 3 €



VISITA L'ARXIU MUNICIPAL D'ESPLUGUES

Visites guiades: sol·licitar concertació al 93 371 33 50 ext. 3451/3452 (matins).

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

INFORMACIÓ I RESERVES

MEL. Museus d'Esplugues de Llobregat

Can Tinturé i La Rajoleta
C. de l'Església, 36.
Tel. 93 470 02 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. 3451/3452

FB: [MuseusdEsplugues](https://www.facebook.com/MuseusdEsplugues)
TW: [@MuseusEsplugues](https://twitter.com/MuseusEsplugues)

INST: [@museus_esplugues](https://www.instagram.com/museus_esplugues)
Youtube: [Museus d'Esplugues](https://www.youtube.com/MuseusdEsplugues)



ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

(Textos elaborats per
les mateixes entitats)

€ 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 fins les 19 h:

TacART-te

Els ambients són espais en Espais de tallers de manualitats de tota mena on practicar l'expressió plàstica i material a través d'activitats on deixaran fluir la imaginació i la creativitat

Viatjant pel món

Obrim racons temàtics i realitzem jocs simbòlics. A més a més de circuits i gimcanes ben diferents.

Dia del joc i l'esport

El joc que sempre han agradat tant als més petits: es fan jocs grans al pati dinamitzats, jocs de taula i tota mena d'esports.

Experimentem

Espai on els infants podran experimentar tota mena de textures, sensacions, experiments per poder conèixer tot el que ens envolta.

L'expressionista

Expressió oral, corporal i musical a través de cançons, dansa, el propi cos i la veu com a mitjà que permet comunicar mitjançant el teatre, el joc i noves formes d'interactuar.

DISSABTES

€ 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/es i monitores. Ens organitzem en diversos grups:

Pol.lioth (P3 a 1r).

Sírius (2n a 4t).

Iris (5è a 6è).

Orió (1r ESO a 3r ESO).

Joves (4t ESO a 2n Batxillerat).

Horari: Ds, de 10:30 a 13.30 h.

* Grups d'edats subjectes a possibles canvis

ESPAI FAMILIAR

Activitat orientada les famílies i infants menors de 5 anys.

Es 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 expert

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

(12-18 anys).

A més, a l'estiu també oferim colònies, campaments i rutes, que representen una oportunitat única per viure aventures i descobrir nous entorns. Aquestes experiències afavoreixen el contacte directe amb la natura, estimulen la convivència i el treball en equip, fomenten l'autonomia i la responsabilitat personal, i ajuden als infants i joves a afrontar les seves pors.

INSCRIPCIONS

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

PROVA GRATUITA

Tots els nens i nenes que vulguin, poden optar a provar un dia a qualsevol activitat que fem durant el curs de forma gratuïta. Cal avis previ. Podeu passar per l'esplai durant l'horari d'atenció al públic o bé, trucar a secretaria (de 16 a 19 h).

ACTIVITAT DE VACANCES

Durant les vacances escolars entre trimestres oferim una alternativa lúdica i educativa on els nens i nenes poden gaudir de tota mena d'activitats (tallers, gimcanes, jocs...) emmarcades dins d'una temàtica concreta, per tal que cada moment esdevingui especial i màgic. Organitzem casals de Nadal, Setmana Santa i Estiu, per a totes les edats des de els més petits de casa (0-3 anys), infants (3-12 anys) i joves



**Generalitat
de Catalunya**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



CORRESPONSABLES



**Temps
Cures**

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; Raïers, 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 Raixa 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 puguin acollir les diferents necessitats i motivacions.

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, minimons 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, cervaviles, 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. Dimarts, de 10h a 11:30h 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 ha 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 Dl a Dv, de 16 a 19 h;
Dt i Dj, 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

L'esplai de diari és un espai de jocs i relació després de l'escola amb l'objectiu principal de gaudir d'un temps de lleure de qualitat.

A partir de les 16:30 fem recollida a infants de les escoles Joan Maragall, Can Vidalet, Utmar i Matilde Orduña, i compartim un espai de trobada a on poder berenar i gaudir de diversos espais de joc fins a les 17.45 h. A partir d'aquesta hora, fem les diferents activitats

organitzats per seccions i grups. Les nostres seccions són: la secció de petits de 0 a 8 anys, la secció de mitjans de 9 a 12 anys, el Casal Jove El Drac de 13 a 17 anys i la secció de joves a partir de 16 anys i adults amb diversitat funcional.

Les activitats de diari estan organitzades per àmbits, cadascun dels quals agrupa un conjunt d'activitats que es treballaran de manera diversa al llarg del curs, donant sentit a la tasca educativa i promovent els valors de l'esplai.

Els diferents àmbits que treballlem durant el curs són: art, expressa't, activa't, comunica't, música i ritmes, tradicions, fem grup (activitat de dissabtes), rebombori (jocs i joguines), hàbits saludables, experimentem i acompanyament escolar. L'esplai de dissabte és un espai de grup els dissabtes al matí, a on gaudir de les activitats proposades pels participants. A més, fem sortides culturals i excursions a la natura.

PROJECTE DE FAMÍLIES

És un espai dirigit a les famílies de l'entitat a on poder compartir estones amb altres famílies, acompanyades per les professionals de l'entitat. En aquests espais compartiran estones de cura, realitzaran tallers proposats per elles, així com també es faran sortides i excursions al llarg del curs.

ESPAI FAMILIAR

És un espai de joc i relació, orientat a les famílies i infants menors de tres anys, 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 millorar 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, amb l'acompanyament 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

És un projecte adreçat a joves i adults que contribueix a reduir l'esclatxa digital a partir de càpsules de formació, sortides culturals, tallers d'arrelament comunitari i espais d'aula oberta amb connexió wifi. Gratuït.

COLLA DE DIABLES TOC DE FOC DE LA BÒBILA

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

PROJECTES D'APRENENTATGE I SERVEI

Són 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.



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 2 de juny al 21 de
setembre tanca el dissabte
De l'1 al 16 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 creació
- 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 en veu alta infantil (la Bòbila)
- Club de còmic infantil (la Bòbila)
- Club de còmic per a joves (la Bòbila)
- Discofòrum (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 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 Educualots: 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 logalates, classes de Strong Nation, inici i perfeccionament de sevillanes, escola de sardanes, tallers de cant, escola de tennis taula.

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, pilaix, zumba fusió i jumping

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

ASOCIACIÓN 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, pintura, i aula d'estudi.

Edifici Cadí,
c. Verge de la Mercè, 57
Tel. 93 371 02 66
avcanvidalet@yahoo.es

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DISTRICTE PRIMER – BARRI CENTRE

Classes de manualitats, pintura, meditació i costura creativa.

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 aavvbarricentre43@gmail.com

ESBART VILA D'ESPLUGUES

Assajos ordinaris: dimarts, de 19 h a 21 h

C. Àngel Guimerà, 38 Casal Cultura Robert Brillas
Tel. 93 473 44 12
esbartvilaesplugues@gmail.com
esbartesplugues.blogspot.com

COLLA DE CASTELLERS D'ESPLUGUES

Assajos ordinaris: dimarts i divendres a La Nau
(c. Àngel Guimerà, 191)

C. Josep Argemí 48-52 · Tel. 93 37260 46
cargolins@cargolins.cat · cargolins.cat



AJUTS

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

Termini de presentació

del 8 de setembre al 31 d'octubre de 2025

Requisits generals:

- Empadronament vigent a Esplugues de Llobregat, com a mínim 1 any de manera ininterrompuda, des del dia 8 de setembre de 2024.
- 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 3.269,67 €	90% del cost del servei	65% del cost del servei
De 3.269,68 € a 4.203,86 €	65% del cost del servei	
De 4.203,87 € a 5.138,06 €	40% del cost del servei	40% del cost del servei
De 5.138,07 € a 6.072,25 €	25% del cost del servei	25% del cost del servei
A partir de 6.072,26 €	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/>

