



**Esportives, Culturals i
Formatives en temps de lleure**
2022-2023



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta

A circular graphic of a watermelon slice. It has a thick green outer rind and a red inner flesh. Several small, dark brown teardrop-shaped seeds are scattered throughout the red flesh. The text "No et quedis a casa" is written in white, bold, sans-serif font, slanted upwards from left to right, across the center of the watermelon slice.

**No et
quedis
a casa**

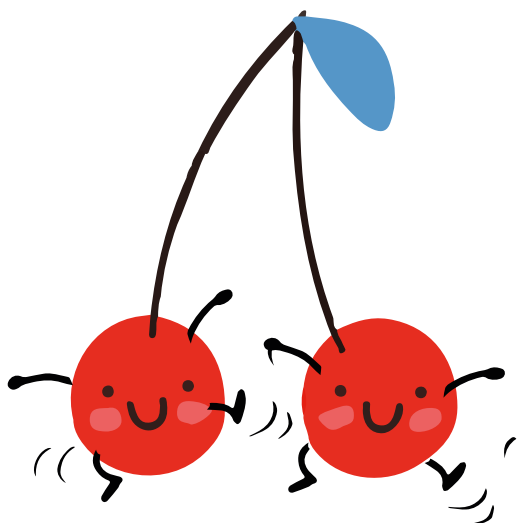


Pilar Díaz
Alcaldeessa d'Esplugues

No et quedis a casa, fes salut!

Fer esport, aprendre noves habilitats i cultivar una vida social rica són pilars bàsics per gaudir d'una bona salut física i mental. L'Ajuntament d'Esplugues vol cuidar-te i ha tornat a impulsar un programa d'activitats esportives, culturals i formatives perquè tothom pugui gaudir d'un temps de lleure de qualitat. A la guia 'No et quedis a casa' trobareu totes aquestes propostes 'saludables' i per a tots els gustos, a preus raonables i o bé gratuïtes. Et faran sortir de casa, però no hauràs d'anar gaire lluny del llindar de la porta per trobar una opció a mida. Per què no ho proves?





ÍNDEX

ESPLUGUES ÉS ESPORT!

6

Activitats aquàtiques i físiques al Complex Esportiu Municipal La Plana	6
Escoles Esportives	9
Jocs Esportius	12

APRENDRE ART I MÚSICA

13

Espai Municipal de les Arts	13
Escola Municipal de Música	16

TALLERS

JUVENILS

19

Oficina Jove d'Emancipació	19
----------------------------	----

GENT GRAN, SEMPRE ACTIVA!

21

Aula Cultural	21
Aula Salut Integral	22
Connecta't a les xarxes	22
Aula d'Activitats físiques	23

VIU EL TEU

PATRIMONI

26

Museus i Arxiu	26
----------------	----

ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

28

Grup d'Esplai Espurnes	28
Espluga Viva	29
Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet	31

LA FORMACIÓ

SEMPRE CONTINUA

32

Escola d'Adults Eugeni d'Ors	32
------------------------------	----

QÜESTIÓ DE LLENGÜES

33

Servei Local de Català	33
Escola Oficial d'idiomes	33

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 2022/23
A partir del 19 de setembre
Cursos (preus trimestrals amb
IVA inclòs)

Preus:

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

(B) *Activitats subjectes a beca
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 6 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 24 A 36 MESOS (NADONS)

- NN1: dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- NN2: dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- NN3: dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- NN2: dijous, de 17.30 a 18.15 h
- NN3: divendres, de 16.00 a 16.45 h
- NN4: dissabtes, de 10.30 a 11.15 h
- NN5: dissabtes, d'11.15 a 12 h
- NN6: dissabtes de 12 a 12.45 h

Preu 1r trimestre:

(1) 77,52€ (2) 83,62 €

Preu resta de trimestres:

(1) 71,67 € (2) 66,44 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A PETITS

(Nivell Tortugues)

Cursant P3 a P5

(B)

Objectiu:

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

NENS I NENES DE 3 A 5 ANYS

(de P3 a P5)

- TR 1 dilluns, de 17.30 a 18.15 h
- TR 2 dilluns, de 18.15 a 19 h
- TR 3 dimarts, de 17.30 a 18.15 h
- TR 4 dimarts, de 18.15 a 19 h
- TR 5 dimecres, de 17.30 a 18.15 h
- TR 6 dimecres, de 18.15 a 19 h
- TR7 dijous, de 17.30 a 18.15 h
- TR 8 dijous, de 18.15 a 19 h
- TR 9 divendres, de 17.30 a 18.15 h
- TR 10 divendres, de 18.15 a 19 h
- TR 11 dissabtes, de 9.45 a 10.30 h

Preu 1r trimestre:

(1) 77,52€ (2) 83,62 €

Preu resta de trimestres:

(1) 71,67 € (2) 66,44 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER INFANTS (NIVELL DOFÍ)

(B)

A partir de 1r de primària

Objectiu:

Treballar la iniciació, dominar habilitats i destreses al medi aquàtic per millorar el control corporal dins d'aquest medi

Nens i nenes de 6 a 11 anys (a partir de 1r de primària)

DF1 dilluns, de 17.30 a 18.15 h

DF2 dilluns, de 18.15 a 19 h

DF3 dimarts, de 17.30 a 18.15 h

DF4 dimarts, de 18.15 a 19 h

DF5 dimecres, de 17.30 a 18.15 h

DF6 dimecres, de 18.15 a 19 h

DF7 dijous, de 17.30 a 18.15 h

DF8 dijous, de 18.15 a 19 h

DF9 divendres, de 17.30 a 18.15 h

DF10 divendres, de 18.15 a 19 h

DF11 dissabtes, de 9 a 9.45h

Preu primer trimestre: 64,38 €

Preu resta de trimestres: 55,18 €

CURSOS DE NATACIÓ PER A JOVES

(B)

(Nivell Tauró)

Cal saber nedar.

Objectiu:

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

Nois i noies d'12 a 15 anys

TA 1 dilluns, de 19 a 19.45 h

TA 2 dimecres, de 19 a 19.45 h

TA 3 divendres de 19 a 19.45 h

Preu primer trimestre: 64,38 €

Preu resta de trimestres: 55,18 €

CURSOS DE NATACIÓ D'INICIACIÓ PER A ADULTS

Objectiu:

Aprendre a nedar i gaudir del medi aquàtic

De 16 a 65 anys

NAI1 dilluns de 19,00 a 19,45h (Piscina mitjana)

Preu primer trimestre: 64,38 €

Preu resta de trimestres: 55,18 €

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

CURSOS DE NATACIÓ PER A EMBARASSADES (Matronatació)

Activitats aquàtiques higiènic-preventives en el període d'embaràs.

NE1 divendres, de 16 a 16,45 h

Preu: 23,45 €



ACTIVITATS FÍSQUES INFANTILS I JUNIORS

Per a infants i joves, de 4 a 13 anys, al CEM La Plana
Informació a la recepció de la instal·lació

Preu: 37,59 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

ALS CURSOS DEL
CEM LA PLANA

Període d'inscripció (places limitades):

Ex-cursetistes temporada passada fins al 30 de juny, a partir de l'1 de juliol inscripcions en aquells cursos que quedin places lliures .
Lloc: Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya, s/n) Horari: de dilluns a divendres, de 8.00h a 21.00h; dissabtes, de 9 a 19.00h; diumenges, de 9 a 12.30h.

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.

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.

Totes les tardes a partir de les 17.30 h

Activitats:

Dance, games, cycling, ioga, agility, tallers manualitats, cursos específics de diferents disciplines.



Els cursos són anuals, d'acord amb el calendari escolar.
S'iniciaran el 19 de setembre de 2022 i finalitzaran al juny del 2023. 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



ESCOLES ESPORTIVES

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.

(B) *Activitats subjectes a beca*
Més informació a la p.36

ESCOLA DE BÀSQUET **(B)**

Nascuts/des entre
2013 i 2018

Organitza:

Bàsquet Esplugues (CB Nou Esplugues)

Informació i inscripcions:

dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20 h, al CEM Les Moreres a partir de l'1 de setembre (del 29 al 31 d'agost, de 19 a 20 h).

També via email al

be@basketesplugues.com i al web
www.basketesplugues.com

Lloc de l'activitat:

CEM Les Moreres i CSE CAN VIDALET

ESCOLA D'HANDBOL **(B)**

Nascuts/des entre
2006 i 2018

Organitza:

Club Handbol Esplugues Les Moreres

Informació i inscripcions:

de dilluns a divendres, de 17 a 20 h, al CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre.

També via mail a chesplugues@gmail.com

Podeu veure més informació a
www.handbolesplugues.com

Lloc de l'activitat:

CEM Les Moreres i CSE Can Vidalet

ESCOLA DE VOLEIBOL **(B)**

Nascudes entre
2011 i 2016

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 al: voleibolesplugues@gmail.com

Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres, IES La Mallola i CSE Can Vidalet

ESCOLA DE NATACIÓ **(B)**

Nascuts/des entre 2019 i 2016 (escola) i a partir 2015 (natació de competició)

Organitza:

Club Natació Esplugues

Informació i inscripcions:

de dilluns a dimecres, de 18.30 a 20 h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de setembre, i al cnesplugues@hotmail.com.

Lloc de l'activitat:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE NATACIÓ SINCRONITZADA **(B)**

Nascuts/des a partir
del 2014

Organitza:

Club Natació Esplugues

Informació i inscripcions:

de dilluns a dimecres, de 18.30 a 20 h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 5 de setembre, i al cnesplugues@hotmail.com.

Lloc de l'activitat:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

ESCOLA DE PATINATGE ARTÍSTIC (B)

Nascuts/des a partir de 2019

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 (B)

Nascuts/des a partir de 2019 per grup Babygym i a partir de 2017 grups d'entrenament.

Organitza:

Club Gimnàstica Esplugues Les Moreres

Informació i

Pre-inscripcions: al mail gimnasticaartisticalesmoreres@gmail.com i al telf 685262043

Horari de dilluns a dijous, de 16 a 20.30 h

Lloc de l'activitat: Gimnàs del CEM Les Moreres

Tota la informació a

www.cgemoreres.es i al nostre Instagram www.instagram.com/gimnasticaesplugueslesmoreres/

ESCOLA DE FUTBOL CF CAN VIDALET (B)

Nascuts/des entre 2004 i 2018

Organitza:

Club Futbol Can Vidalet

Informació i inscripcions:

On-line al web del club:

www.cfcanvidalet.com,

Presencial: dilluns, dimecres, divendres, de 18 a 20 h, al

telèfon 93.473.14.02 i al mail info@cfcanvidalet.com al

Camp Municipal de Futbol El Molí, fins al 30 juliol i a partir del 1 de setembre

Lloc de l'activitat:

Camp Municipal de Futbol El Molí

ESCOLA DE FUTBOL CFA ESPLUGUENC (B)

Nascuts/des entre 2004 i 2018

Organitza:

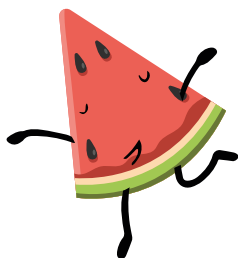
CFA Espluguenc

Informació i inscripcions: de dilluns a divendres, de 18 a 20 h. al telèfon 608.55.62.15 i al

mail info@cfaespluguenc.com fins el 29 de juliol i a partir del 22 d'agost, al Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.

Lloc de l'activitat:

Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.



ESCOLA D'ESCACS (B)

Nascuts/des entre 2007 i 2015

Organitza:

Club Escola Esportiva
Espluguenc d'Escacs

Informació i inscripcions: per
watsapp al 682105448 a partir
de l'1 de juliol.

Inscripcions 'on-line': [https://
www.espluguenc.com](https://www.espluguenc.com), a partir
de l'1 de juliol

Mes 'informació a [www.
espluguenc.com](http://www.espluguenc.com). Preguntes i
dubtes: [escola@espluguenc.
com](mailto:escola@espluguenc.com)

Lloc de l'activitat: Instal·lació
esportiva CEE Espluguenc (C/
Josep Miquel Quintana, 6-8)

ESCOLA DE TENNIS TAULA (B)

Nascuts/des a partir del 2014

Organitza:

Escola Club Tennis Taula
L'Avenç

Informació i inscripcions:
de dilluns a divendres, a partir
del 5 de setembre de 16.30h
a 19.30h, al Centre Cultural
L'Avenç (c. Àngel Guimerà,
27-29). Tel 93 513 54 45 o al
tèl. 615349677.

Lloc de l'activitat:
Centre Cultural L'Avenç

ESCOLA DE FUTBOL SALA (B)

Nascuts/des a partir del 2018

Organitza:

AE Penya Esplugues

Informació i inscripcions:
dimarts, dijous i divendres,
de 17.30 a 20 h, al CEM Les
Moreres (30 i 31 d'agost, de
19 a 20 h., i l'1 de setembre, de
17.30 a 20 h.).

Més informació a
www.penyaesplugues.com,
i al mail
coordinacioaepe@gmail.com,

Xarxes socials

@penyaespluguesoficial
instagram i

@PenyaEspluguesTwitter .

Lloc de l'activitat:

CEM Les Moreres
i CSE Can Vidalet.

ESCOLA DE DARDS (B)

Nascuts/des entre 2008 i
2014

Organitza:

Esplugues Club de Dards

Informació i inscripcions:
de l'1 al 16 de setembre, els
dilluns i dimecres,
de 17.30 a 20 h.

Per telèfon: 666 914 796

Al correu electrònic:
[esplugues_clubdards@hotmail.
com](mailto:esplugues_clubdards@hotmail.com)



JOCS ESPORTIUS ESCOLARS CURS 2022-2023

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 els valors educatius de l'esport

A QUI VA ADREÇAT

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

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

ORGANITZACIÓ

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

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

Per a més informació:

CEM LES MORERES

Tel. 93 473 18 99

Tel gratuït Ajuntament.

900 300 082

i a la pàg web municipal:

www.esplugues.cat



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
www.espaidelesarts.esplugues.cat

Preus trimestrals:

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

(B) *Activitats subjectes a beca
(només als cursos anuals)*

Més informació a la p.34

CERÀMICA I PINTURA

Cursos per a famílies **(B)**

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 17.30 a 18.30

Preu: (1) 46€ (2) 69€



Cursos per a infants **(B)**

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 20h 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 19h

Preu: (1) 43€ (2) 65€

Cursos per a joves **(B)**

a partir de 14 anys

INICIACIÓ A LA CERÀMICA

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

Dilluns o dimecres, de 17.30 a
19.30h

Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

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

(B)

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 pautada.

(Cal escollir un horari)

- **Classes de tres hores:**

Dilluns o dimecres, de 10 a 13 h

Dilluns, dimarts o dimecres, de 17.30 a 20.30 h

Preu: (1) 111,30€ (2) 167€

- **Classes de dues hores:**

Dilluns, dimarts o dimecres, d'11 a 13 h

Dilluns de 16.30 a 18.30h

Dilluns, dimarts o dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

CERÀMICA EN PLANXA

Per a persones amb coneixements de ceràmica o sense, per treballar amb la tècnica dels xurros fent peces variades, de diferents característiques i fangs.

(Cal escollir un horari)

- **Classes de dues hores:**

Dilluns, dimarts o dimecres, d'11 a 13 h

Dilluns, dimarts o dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Preu: (1) 74,20 € (2) 111,30 €

CERÀMICA EN XURROS

Per a persones amb coneixements de ceràmica o sense, per treballar amb la tècnica de la planxa fent peces variades, de diferents característiques i fangs
(Escollir un horari)

- **Classes de dues hores:**

Dilluns, dimarts o dimecres, d'11 a 13 h

Dilluns de 16.30 a 18.30h

Dilluns, dimarts o dimecres, de 18.30 a 20.30

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 tres hores:**

Dimarts, de 10 a 13 h

Dijous, de 17.30 a 20.30 h

Preu: (1) 111,30€ (2) 167€

- **Classes de dues hores:**

Dimarts de 18 a 20h o

Dijous, de 18.30 a 20.30 h o

Divendres de 18 a 20h

Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

JOIERIA EN CERA PERDUDA

La cera perduda és una tècnica antiga que ens permet modelar de manera fàcil i senzilla peces en cera. Després aquestes peces han de passar per la foneria per tal d'obtenir-les en metall. . No es necessiten nocions prèvies.
Dilluns, de 18.30 a 20.30h
Preu (1) 74,20€ (2) 111,30€
El preu de la foneria i part del material aniran a càrrec de l'alumne.

JOIERIA CERÀMICA EN MOTLLES DE PETIT FORMAT

La ceràmica té moltes possibilitats i aplicacions, una d'elles és la joieria. En aquest curs aprendrem a realitzar motlles petits de guix per després fer peces de ceràmica que muntarem en metall.
No es necessiten nocions prèvies.
Dimecres o dijous de 19 a 21h
Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

JOIERIA CERÀMICA EN PORCELLANA

Combinarem la tècnica del treball en porcellana amb la tècnica del treball de joieria, obtenint peces personals i úniques! No calen coneixements previs.
Dimecres o dijous de 19 a 21h
Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

OLI I PASTEL

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

AQUAREL·LA I LA TINTA XINESA

Iniciació i perfeccionament.
Dimecres o 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 13h
Preu: (1) 33 € (2) 49 €

LIBRE D'ARTISTA

Crea el teu diari amb petits escrits i dibuixos utilitzant diferents tècniques pictòriques.
Dijous, de 11.30 a 13 h
Preu: (1) 33 € (2) 49 €

INICIACIÓ A LA PINTURA

Dimecres d'11.30 a 13 h o dijous, de 17 a 18.30 h
Preu: (1) 33 € (2) 49 €

SUMI-E

Curs d'iniciació a aquesta tècnica pictòrica.
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: (1) 55,10 € (2) 82,45 €

INFORMACIÓ MATRÍCULA

Les matrícules seran per correu electrònic a escolaceramicaesplugues@gmail.com, indicant nom complet, curs d'inscripció i un telèfon de contacte.

Les matrícules pels alumnes del curs anterior seran del 7 a l'11 de setembre.

Les matrícules pels nous alumnes seran a partir del 12 de setembre. Les classes començaran a partir del 19 de setembre. L'Autoservei començarà a partir del 22 de setembre.

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

• **Setmana de portes obertes:** del 12 al 16 de setembre (consultar horaris dels tallers oberts i gratuïts a la web a partir del 5 de setembre)



Escuela Municipal de Cerámica de Esplugues de Llobregat



@escoladesplugues



@escolaesplugues

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA

Inici del curs: 12 de setembre

Matrícula per curs i per

persona: (1) 68 € (2) 102 €

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

Música per als més petits: (B)

d'1 a 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

Preus dels Tallers per als més petits: (1) 68 € (2) 102 €

Música i Moviment: (B)

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) 68 € (2) 102 €

Formació Musical Bàsica: (B)

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 Formació Musical Bàsica

6 anys:

(1) 100 € (2) 150 €

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

Preus conjunts, grups i formacions:

(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 de classe d'instrument:

• *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: Dijous, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 2: Divendres, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 3: Dimarts, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 4: Dilluns, de 18:45 a 19:45 h

Preu llenguatge musical FMB:

(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

(B)

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.

Preus formacions:

(1) 37 € (2) 55 €

Consultar horaris

CONJUNTS

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

Preus conjunts:

(1) 103 € (2) 154,50 €

Consultar horaris

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 de classe d'instrument:

• 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: Dijous, de 19:45 a 20:45 h

Nivell 2: Dijous, de 19:30 a 20:30 h

Nivell 3: Dimecres, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 4: Divendres, de 20 a 21 h

Preu llenguatge musical MJ:

(1) 82,40 € (2) 123,60 €

HARMONIA I COMPOSICIÓ

Nivell 1: Dijous, de 17:30 a 18:30 h

Nivell 2: Divendres, de 18:45 a 19:45 h

Nivell 3: Dimarts, de 19 a 20 h

Preu harmonia MJ:

(1) 76,20 € (2) 114,30 €

PACK ESPECIAL D'ACCÉS ESTUDIS OFICIALS

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

Preu Pack especial:

(1) 257,50 € (2) 386,25 €

Horaris individualitzats

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

(B)

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

Preus formacions:

(1) 39,10 € (2) 58,65 €

CONJUNTS

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

Preus conjunts:

(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.

Preus de classe d'instrument:

- Instrument individual 30 minuts:
(1) 146,20 € (2) 219,30 €
- Instrument individual 45 minuts:
(1) 191,50 € (2) 287,25 €

TEÒRIQUES

Llenguatge musical, Harmonia i composició

Consultar horaris.

Preus:

Llenguatge musical:

(1) 103 € (2) 154,50 €

Harmonia i composició:

(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.

Preu Pack especial:

(1) 257,50 € (2) 386,25 €

Horaris individualitzats

Tarifa plana Pràctica Musical:

(1) 220 € i (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, ...

Tallers 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 el dimecres 28 de setembre.

Taller de Guitarra amb acords

Taller de Jazz improvisació

Taller de veus

Taller d'Ukelele

Consultar horaris.

Preus dels Tallers trimestrals:

(1) 74,10 € (2) 111,15 €

INFORMACIÓ HORARIS I INSCRIPCIONS

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

TALLERS JUVENILS



Activitats per satisfer les inquietuds dels i les joves de 16 a 35 anys. Cada trimestre, una programació nova

Trimestre de setembre a desembre de 2022

OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ

ZUMBA

Divendres, de 17.15 a 18.15 h

IOGA

Dijous, de 17.30 a 18.30 h

ACONSEGUEIX EL FIRST CERTIFICATE

Dijous, de 19 a 20.30 h

TALLER DE CUINA DIÀRIA

Divendres 17 a 18.30 aprox

INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS

Dates

Primer trimestre:

de l'1 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

Per confirmar la inscripció es necessari acreditar i haver realitzat l'ingrés en un màxim de 3 dies hàbils. Es imprescindible acreditar el carnet jove i que no estigui caducat 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.
- Alguns tallers requereixen un suplement a la quota. Estaran degudament identificats
- 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.

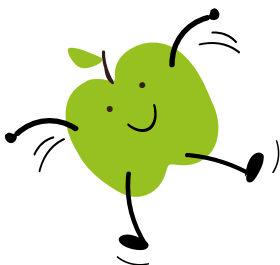
Lloc

- 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!



GENT GRAN, SEMPRE ACTIVA!



PROGRAMA D'ANIMACIÓ SOCIOCULTURAL PER A LA GENT GRAN

Adreçat a persones de 60 anys o
més, residents a Esplugues

Cursos gratuïts

AULA CULTURAL

TEATRE SOCIAL I DE TEXT

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas
(c. 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
(c. Àngel Guimerà, 128)

Horari: dimarts, de 16 a 17 h.

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

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 13h

ESCOLA GENT GRAN. CALCULEM

Lloc: Casal Gent Gran el Gall
(c. Àngel Guimerà, 128)

Horari: dijous, de 10 a 11 h.

Club de lectura - NOVETAT

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 MEMORIA

Memòria 1

Lloc: Casal Gran Centre-La
Plana (c. Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: divendres de 10 a 11h

Memòria 2

Lloc: Casal Gent Gran Centre-La
Plana (c. Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: divendres de 11 a 12h

Memòria 3

Lloc: Casal Gent Gran el Gall
(c. Àngel Guimerà, 128)

Horari: dimecres, de 10 a 11 h

Memòria 4

Lloc: Casal Gent Gran el Gall
(c. Àngel Guimerà, 128)

Horari: dimecres, d'11 a 12 h

Memòria 5

Lloc: Casal Gent Gran Centre-La
Plana (c. Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: dimarts, de 9.30 a 10.30 h

Memòria 6

Lloc: Casal Gent Gran Centre-La
Plana (c. Rafael Sebastià Irla, s/n)

Horari: dimarts, de 10.30 a 11.30 h

ESTIMULACIÓ COGNITIVA I MEMÒRIA

Lloc: Casal Gent Gran Can
Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)

Horari: dilluns, de 10 a 11 h

ESTIMULACIÓ COGNITIVA I MEMÒRIA

Lloc: Casal Gent Gran Can
Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)

Horari: dilluns, d'11 a 12 h

AULA DE SALUT INTEGRAL

MILLORA LA MEMÒRIA JUGANT

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

Lloc: Casal Gent Gran El Gall
(c. Àngel Guimerà, 106-108)

Horari: dijous, d'11.30 a 12.30 h

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

NOVETAT

Horari: dilluns, de 10.30 a 11.30 h

MEMÒRIA I MOVIMENT

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

Horari: dimarts i dijous, 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 2023 (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: Dimarts 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 NIVELL BÀSIC, MITJÀ I AVANÇAT

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

- **Informàtica: memòria
amb ordinador - NOVETAT**

Horari: dimecres
de 9.30 a 11 h

- **informàtica nivell mitja
a avançat**

Horari: dimecres,
d'11.15 a 12.45 h

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

- **informàtica nivell basic
a mitjà**

Horari: dimarts,
de 16 a 17.30 h

- **Informàtica Nivell mitja a
avançat:**

Horari: dimarts,
de 17.45 a 19.15 h

- **Noves tecnologies i xarxes
socials - NOVETAT**

Horari: Dimecres
de 16 a 17.15 h

- **Informàtica nivell bàsic
a mitjà**

Horari: dimecres,
de 17.30 a 19 h

ÚS DEL TELÈFON MÒBIL I ORDINADOR. ELS JOVES T'ENSENYEN

Lloc: Casal Gent Gran El Gall (c.Àngel Guimerà, 128)

Horari: divendres, de 15.30 a 16.30 h
(joves de l'Escola Natzalet)

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

Horari: Un matí a la setmana – A determinar
(joves de l'Escola Garbí)

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

Horari: dimecres, de 16 a 17 h
(joves de l'Escola Isabel de Villena)

Lloc: Escola Garbí

Horari: Un matí a la setmana – A determinar

AULA D'ACTIVITATS FÍSQUES

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

ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES PER MANTENIR I MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

GGGM1

Horari: dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

GGGM2

Horari: dilluns i dimecres, de 15 a 16 h

GGGM3

Horari: dimarts i dijous, de 9.15 a 10.15 h

GGGM4

Horari: dimarts i dijous, de 11.30 a 12.30 h

GGGM5

Horari: dimarts i dijous, de 12.30 a 13.30 h

GGGM6

Horari: dilluns i dimecres, de 12 a 13 h

ACTIVITATS MUSICALS I AERÒBIC PER A LA GENT GRAN

GGGA1

Horari: dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h

GGGA2

Horari: dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h

GGGA5

Horari: dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

GIMNÀSTICA SUAU I REHABILITADORA PER A LA GENT GRAN

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

GGGS2

Horari: dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

GGGS3

Horari: dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

PILATES I ESTIRAMENTS AL TERRA

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

GGP

Horari: dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.15 h

BALLS PER A LA GENT GRAN-JOVE

Balls en línia i amb coreografies

GGGB1

Horari: divendres,
de 10 a 11 h

GGGB2

Horari: dilluns,
de 12.30 a 13.30 h

GGGB3

Horari: dimecres de
12.30 a 13.30 h

EXERCICIS HIPOPRESSIUS

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

GGGEH1

Horari: dimarts i dijous,
de 12:30 a 13:30 h
Treball del sòl pèlvic en cadires

GGGEH2

Horari: dimarts i dijous,
d'11.30 a 12.30 h
*Treball del sòl pèlvic
estirats al terra*

ACTIVITATS FÍSQUES ADAPTADES PER MANTENIR I MILLORAR LA CONDICIÓN FÍSICA

Lloc: Poliesportiu Municipal Can Vidalet

GGGA3

Horari: dilluns i dimecres,
de 9 a 10 h

GGGM7

Horari: dimarts i dijous,
de 9 a 10 h

PILATES - NOVETAT

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

Horari: Dilluns i Dimecres
de 11.15 a 12.15 h

Lloc: Poliesportiu Municipal Can Vidalet

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

Horari: Dimecres i divendres
de 10.00 a 11.00 h

Lloc: Poliesportiu Municipal Can Vidalet

Força i equilibri 2: NOVETAT

Horari: Dilluns i Dimecres
de 10.15 a 11.15 h

Lloc: Casal Gent Gran Can Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)

Força i equilibri 3: NOVETAT

Horari: Divendres de 10 a 11h

Lloc: Casal Gent Gran El Gall
(c.Àngel Guimerà, 128)



TAI- TXI. ACTIVITATS DE RELAXACIÓ

GGGR1

Horari: divendres, d'11 a 12 h

GGGR2

Horari: divendres, de 12.15 a 13.15 h

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

CICLE DE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

Taller d'aprenentatge de la tècnica de la marxa nòrdica. Inclou cinc passejades compartides amb diferents municipis.

Durada: d'octubre a maig, dates a determinar.

INSCRIPCIONS

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

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

Horari: de 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 5 al 16 de setembre (totes les activitats)

NOVETAT!!!!

La reserva de plaça no es farà per ordre d'inscripció. Si es supera l'aforament es procedirà a realitzar un sorteig entre les persones inscrites. Es confirmarà la inscripció via SMS

Cada persona es podrà inscriure a 2 activitats

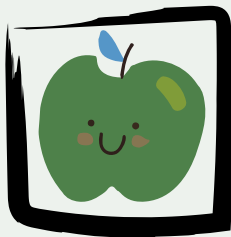
Que seran compatibles amb les següents activitats puntuals:

- Educació emocional en família. Psicologia pel dia a dia
- Cicle de passejades de marxa nòrdica
- Ús del telèfon mòbil. els joves t'ensenyen

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



VIU EL TEU PATRIMONI



MUSEUS I ARXIU

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

ACTIVITATS

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

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

Consulta la programació mes a mes a la web dels museus: museus.esplugues.cat

VISITA ELS MUSEUS D'ESPLUGUES

Can Tinturé

De dimarts a dissabtes, de 17 a 20 h. Dissabtes, diumenges i festius, de 10 a 14 h.

Visita guiada tots els diumenges, a les 12 h.

Preu: 3 €

La Rajoleta

Visites guiades: tots els diumenges a les 11 i les 13 h. (Agost tancat)

Reserves de grup: de dimarts a dissabtes, de 10 a 14 h

Preu: 3 €

VISITA COMBINADA ALS MEL: CAN TINTURÉ I LA RAJOLETA

Tots els diumenges

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

Horari:

- La Rajoleta, 11 i 13 h
- Can Tinturé, 12 h

Excepte diumenges del mes d'agost

Preu: 4 €



ITINERARI A LA BATERIA ANTIAÈRIA DE SANT PERE MÀRTIR

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

Horari: 11 h o 19 h (sessions de juny i juliol).

Punt de trobada: plaça Mireia.

Dies: Tots els primers diumenges de mes, excepte gener, agost i setembre.

Inscripció prèvia: Museu Can Tinturé
Gratuït

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: últim diumenge de mes excepte agost i desembre.

Horari: 11h

Punt de trobada: Museu Can Tinturé.

Preu: 3 €

Inscripció prèvia: Museu Can Tinturé

VISITA L'ARXIU MUNICIPAL D'ESPLUGUES

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

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

INFORMACIÓ I RESERVES

MEL. Museus d'Esplugues de Llobregat

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

També a:

FB: MuseusdEsplugues
TW: @MuseusEsplugues
INST: Museus_Esplugues
Youtube: Museus d'Esplugues

Arxiu Municipal d'Esplugues

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

ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE



(B) *Activitats subjectes a beca
Més informació a la p.36*

GRUP D'ESPLAI ESPURNES

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

L'ESPLAI DIARI

(B)

Després de tota la jornada escolar plantejem espais de joc i relació, amb l'objectiu principal de que l'infant pugui gaudir d'un temps de lleure de qualitat. 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 a les 17.30h.

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 i es fomenta 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.

RACONS 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 mons 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 19 al 23 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

Cada dissabte ens trobem amb els nostres companys/es, gaudim d'un munt d'activitats com tallers, gimcanes, excursions..., estructurades entorn d'un centre d'interès o temàtica educativa. A més, a les vacances d'hivern i de primavera 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 2n)
- Iris (3r a 4rt)
- Orió (5è a 1r ESO)
- Joves (2n ESO a 4t ESO)

** Grups d'edats subjectes a possibles canvis*

ESPAI FAMILIAR

Activitat orientada les famílies i infants menors 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 divendres, de 17 a 19 h.

INSCRIPCIONS

Preus: a consultar

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

CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

Pl. de la Bòbila, 1

Tel. 93 438 48 96

esplaipubilla@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 de Llobregat.

L'esplai 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.

L'Esplai és un espai per fer amics i aprendre a ser millors pares/mares, fills/es, germans/es, companys/es i ciutadans/es. Felicitats i compromesos.

L'ESPLAI DIARI I DISSABTE

(B)

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 a 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 són: 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, a través de la intervenció de professionals experts.

CENTRE OBERT

Espai on es realitza una tasca socioeducativa inclusiva durant els temps de lleure d'infants i joves, tot 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 DIABLES TQC DE FOC DE LA BÒBILA

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

PROJECTES D'APRENENTATGE I SERVEI

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

ACTIVITATS DE VACANCES

Les activitats de vacances ens permeten treballar aspectes de la vida quotidiana: convivència, fer amics/es, descobriment de la natura i realització de nous projectes. Són espais de creixement personal i educació en valors per als infants i joves que hi participen.

Aquestes es desenvolupen durant les vacances de setmana santa, estiu i hivern desenvolupant casals, colònies, campaments i rutes per a totes les persones que hi participen.

ESPLUGA VIVA

93 473 39 09
secretaria@esplugaviva.cat

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 pugui acollir les diferents necessitats i motivacions.

ESPAIS FAMILIARS

Espai Nadó per a famílies amb infants de 0 a 12 mesos
Espai d'escolta en el qual compartir amb altres famílies dubtes, inseguretats i vivències de la maternitat i criança. Un espai que et cuida i et sosté. Acompanyat per professionals de l'educació i acompanyament a la primera infància.
Dimarts i dijous, de 16.15 a 18 h.

ESPAI DE JOC I RELACIÓ PER A FAMÍLIES AMB INFANTS D'1 A 3 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.
Dilluns i dimecres, de 16.30 h a 18.30 h.

SERVEI DE JOC DIARI 3-9 anys

Pensem que és interessant que les criatures puguin canviar d'aires més enllà de les activitats lectives o les extraescolars, per això us oferim el servei de joc diari. Recollida dels alumnes a l'escola i trasllat a l'Espluga Viva, en arribar oferirem un moment tranquil per gaudir del berenar conjuntament, i després gaudirem de l'espai de joc i els tallers temàtics preparats per l'equip de monitores.
De dilluns a divendres, de 16.30 a 18.30 h.

(*) Diferents paquets de dies i preus, per a més informació envieu un correu a larauxa.ev@gmail.com

TALLERS DIARIS

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 cànons 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.

MOVIMENT I DANSA

Respectuosa
Un espai per desenvolupar l'expressió a través de la música o el moviment. A partir de diferents ritmes i sons les criatures podran descobrir la dansa com a mitjà per expressar emocions i sentiments alhora que gaudeixen de la companyia i l'activitat física.
Dimecres, de 17 a 18 h.

LA FORMACIÓ, SEMPRE CONTÍNUA

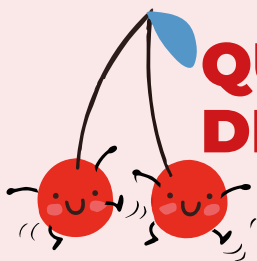
CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS EUGENI D'ORS

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

NIVELLS EDUCATIUS

Alfabetització, neoelectors, graduat escolar 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 LLENGUES

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 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

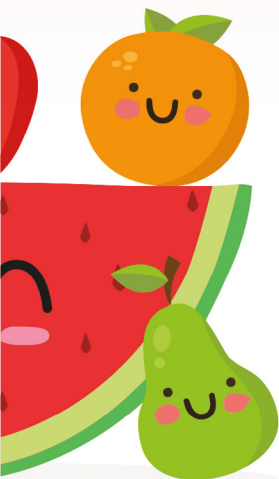
Inici dels cursos:
22 i 26 de setembre

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



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 dissabtes, de 10 a 13.30 h.

Horari d'estiu:

- Del 15 de juny fins al 15 de setembre tanca el dissabte
- De l'1 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 dissabtes, de 10 a 13.30 h

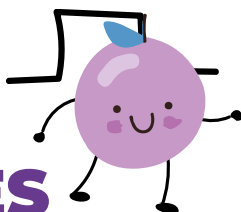
Horari d'estiu:

- Del 27 de juny fins al 11 de setembre tanca tots els matins

SERVEI DE BIBLIOTECA: ACTIVITATS

- **Activitats familiars**
- **L'Hora del Conte**
- **Tallers de manualitats**
 - Contes menuts (Pare Miquel d'Esplugues)
- **Trobades amb autors i autores i presentacions de llibres**
- **Clubs de lectura generals**
- **Club de lectura en veu alta infantil (la Bòbila)**
- **Club de lectura fàcil en català (la Bòbila)**
- **Club de lectura en anglès (Pare Miquel d'Esplugues)**
- **Clubs de lectura de novel·la negra**
- **Club de Música Clàssica Disco-fòrum: per aprendre a gaudir de la música (Pare Miquel d'Esplugues)**
- **Concursos i premis literaris L'H Confidencial (la Bòbila)**
- **Grup de conversa en català (la Bòbila)**
- **Tallers i grups de conversa en anglès (la Bòbila)**
- **Conferències, xerrades i taules rodones**
- **Recitals de poesia i de música**
- **Projeccions de cinema Familiar i de cinema negre**
- **Exposicions**
- **Aules d'estudi Coincidint amb èpoques d'exàmens (la Bòbila)**
- **Món tranquil (la Bòbila)**
- **Biblioteca a l'Espai amb col·laboració de l'Espai Polivalent de L'Hospitalet, per a famílies amb nadons (la Bòbila)**
- **Poti-Poti de contes (la Bòbila)**
- **Club de lectura en veu alta (Pare Miquel d'Esplugues)**
- **Club de lectura virtual de novel·la juvenil adreçada a adults**
- **Club de lectura de novel·la popular (la Bòbila)**

LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES



Cursos, tallers, xerrades...

L'AVENÇ CENTRE CULTURAL

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 5 de setembre.

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

CENTRE CULTURAL PLAZA MACAEL

Futbol sala, coro rociero, ball andalús, chirigotas o comparses, guitarra i calaix.

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

ASOCIACIÓ CULTURAL ANDALUZA DE ESPLUGUES (ACAE)

Manualitats, ball, flamenc i guitarra.
C. Josep Anselm Clavé, 90
Tel. 93 372 85 52,
ACAE@esplugues.org

ASOCIACIÓ 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
avvlaplana@esplugues.org

ASOCIACIÓ DE VEÏNS DE VIDALET

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

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

ASOCIACIÓ DE VEÏNS DISTRICTE PRIMER – BARRI CENTRE

Reparació de mobles, pintura, manualitats, chikung, sevillanes i anglès parlat.

C. Àngel Guimerà, 43
Per a més informació, trucar al tel. 93 473 66 97 els dilluns i dijous, de 19 a 20.30 h

AJUTS

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

Termini de presentació

del 5 de setembre al 31 d'octubre de 2022

Per a informació i presentació de sol·licituds

Punt d'atenció a la Ciutadania (Pac) Can Vidalet: Rambla Verge de la Mercè, 1

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

Tràmit amb cita prèvia

Tel.900 300 082

Horari: de dilluns a dijous de 8.30 a 18.30 h. Divendres de 8.30 a 14h.

Normativa completa i sol·licitud telemàtica: www.esplugues.cat

BAREMS

Renta per càpita anual

	MENORS DE 18 ANYS	18 ANYS O MÉS
Fins a 2.788,70 €	90% cost del servei	65% cost del servei
De 2.788,71 € a 3.585,47 €	65% cost del servei	65% cost del servei
De 3.585,48 € a 4.382,25 €	40% cost del servei	40% cost del servei
De 4.382,26 € a 5.179,02 €	25% cost del servei	25% cost del servei
De 5.179,03 € a >	0% cost del servei	0% cost del servei