

No et
quedis
a casa



Guia



d'activitats



Esportives, Culturals
i Formatives en temps de lleure



2021-2022



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES



Esplugues
connecta



Pilar Díaz
Alcaldeza d'Esplugues

Ja saps com es fa

Torna la guia 'No et quedis a casa', amb activitats de lleure per a tots els gustos i totes les edats. I no és que ens hàgim oblidat de la pandèmia. Com tu, som molt conscients que no s'ha de baixar la guàrdia, però també que ja saps com es fa per gaudir d'Esplugues amb responsabilitat.



ESPLUGUES ÉS

ESPORT!	6
Complex Esportiu Municipal La Plana	6
Informació i inscripció als cursos	8
Escoles Esportives	9
Jocs Esportius Escolars	12

APRENDRE ART

I MÚSICA	13
Espai Municipal de les Arts	13
Escola Municipal de Música	16

TALLERS

JUVENILS	20
Espai Jove Remolí	20
Oficina Jove d'Emancipació	20

GENT GRAN, SEMPRE ACTIVA!

Aula Cultural	21
Aula d'activitats físiques	23
Informació i inscripcions	25

VIU EL TEU PATRIMONI

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

ENTITATS QUE EDUQUEN EN EL LLEURE

Grup d'Esplai Espurnes	28
Espluga Viva	29
Club d'Esplai Pubilla Cases Can Vidalet	30

LA FORMACIÓ SEMPRE CONTINUA

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

QÜESTIÓ DE LLUNGÜES

Servei Local de Català	32
Escola Oficial d'idiomes	32

SERVEI DE BIBLIOTECA

	33
--	----

LES ENTITATS T'OBREN LES PORTES

	34
--	----

AJUTS PER A ACTIVITATS

	36
--	----

Esplugues és esport!



COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

A partir de l'1 d'octubre
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), xanquetes, tovallola o barnús i casquet de bany.

En els curssets de 6 mesos a 3 anys és necessària la companyia del pare o la mare durant tota la sessió aquàtica.

Activitats aquàtiques **B** lúdiques per a nadons

Objectiu:
Aprendre i gaudir amb vostre fill del medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques. —>

Nens i nenes de 6 a 24 mesos (nadons)

NN1: divendres, 16 a 16.45 h

Nens i nenes de 12 a 36 mesos (nadons)

NN2: dissabtes, d'10,30 a 11.15h

NN3: dissabtes de 11.15 a 12 h

NN4: dissabtes de 12 a 12.45h

Preu: (1) 68,91 € (2) 63,88 €

Activitats aquàtiques **B** 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.

Nens i nenes de 3 a 5 anys (de P3 a P5)

TR1 dilluns, de 17.30 a 18.15 h

TR2 dilluns, de 18.15 a 19 h

TR3 dimarts, de 17.30 a 18.15 h

TR4 dimarts, de 18.15 a 19 h

TR5 dimecres, de 17.30 a 18.15 h

TR6 dimecres, de 18.15 a 19 h

TR7 dijous, de 17.30 a 18.15 h

TR8 dijous, de 18.15 a 19 h

TR9 divendres, de 17.30 a 18.15 h

TR10 divendres, de 18.15 a 19 h

TR11 dissabtes de 9,45 a 10.30 h.

Preu: (1) 68,91 € (2) 63,88 €

Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Activitats aquàtiques **B** per infants (Nivell Dofi) 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 8 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: (1) 53,06 € (2) 53,02 €

Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Cursos de natació **B** infantil (Nivell Pingüi)

Objectiu: Iniciar-se i millorar en els diferents estils de natació mitjançant tècniques d'entrenament i activitats lúdiques

Nens i nenes de 9 a 11 anys

PG1 dilluns, de 17,30 a 18,15 h

PG2 dilluns, de 18,15 a 19 h

PG3 dimarts, de 17,30 a 18,15 h

PG4 dimarts, de 18,15 a 19 h

PG5 dimecres, de 17,30 a 18,15 h

PG6 dimecres, de 18,15 a 19 h

PG7 dijous, de 17,30 a 18,15 h

PG8 dijous, de 18,15 a 19 h

PG9 divendres, de 17,30 a 18,15 h

PG10 divendres, de 18,15 a 19 h

PG11 dissabtes, de 9 a 9,45h

Preu: (1) 53,06 € (2) 53,02 €

Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Cursos de natació per a joves (Nivell Tauró) **B**

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

TA1 dilluns, de 18,15 a 19 h

TA2 dimecres, de 18,15 a 19 h

TA3 divendres, de 19 a 19,45 h

Preu: (1) 53,06 € (2) 53,02 €

Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia

Cursos de natació d'iniciació per a adults

Objectiu:

Aprendre a nedar i gaudir del medi aquàtic

De 16 a 65 anys

NA11 dilluns de 19,00 a 19,45h

(Piscina mitjana)

Preu: 53,02 €

Cursos de natació millora per a adults

Objectiu:

Millorar estils de natació i perfeccionar els estils.

De 16 a 65 anys

NAV1 dimarts, de 8 a 8,45h

NAV2 dimarts, de 19 a 19,45h

NAV3 dijous, de 8 a 8,45h

NAV4 dijous, de 19 a 19,45h

Preu: 53,06 €

Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia



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: 22,54€

ACTIVITATS FÍSQUES INFANTILS

Per a infants abonats al CEM La Plana (divendres tarda i dissabtes matí)

Informació a la recepció de la instal·lació a partir del 12 de juliol.

Divendres tarda:

Zumba Junior: 18 h

Ioga Junior: 19 h

Dissabte matí:

Duet Camp Junior: 9,30 h

Cycling Junior: 10,30 h

Ioga Junior: 11,30 h

* *Activitats susceptibles de modificació.*

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

ALS CURSOS DEL CEM LA PLANA

Període d'inscripció:

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.

Places limitades

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

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 efectiu o 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 2,53€ 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 l'1 d'octubre del 2021 i finalitzaran al juny del 2022. 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 i joves del municipi la possibilitat de practicar la seva disciplina esportiva preferida, potenciant i divulgant el concepte educatiu i els valors de l'esport.

ESCOLA DE BÀSQUET

Nascuts/des entre 2010 i 2017

Organitza:

Club Bàsquet Nou Esplugues

Informació i inscripcions:

dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20.30 h, al CEM Les Moreres, a partir de l'1 de setembre.

També via mail a

info@cbnouesplugues.com i a la web: www.cbnouesplugues.com

Lloc de l'activitat:

CEM Les Moreres

ESCOLA D'HANDBOL

Nascuts/des entre 2005 i 2017

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

ESCOLA DE VOLEIBOL

Nascuts/des entre 2009 i 2014

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.

Lloc de l'activitat: CEM Les Moreres

ESCOLA DE NATACIÓ

Nascuts/des entre 2018 i 2015 (escola) i a partir 2014 (club, amb prova de nivell)

Organitza:

Club Natació Esplugues

Informació i inscripcions:

de dilluns a dimecres, de 18,30h a 20h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 6 de setembre, i al:

cnesplugues@hotmail.com

Lloc de l'activitat:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana

ESCOLA DE NATACIÓ SINCRONITZADA

Nascuts/des a partir del 2012

Organitza:

Club Natació Esplugues

Informació i inscripcions:

de dilluns a dimecres, de 18,30 a 20h a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM La Plana, a partir del 6 de setembre, i al cnesplugues@hotmail.com

Es realitza prova de nivell de natació.

Lloc de l'activitat:

Piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana

ESCOLA DE PATINATGE ARTÍSTIC

(B)

Nascuts/des a partir de 2017

Organitza:

Esplu-Artistic Club Pati

Informació i inscripcions: al correu electrònic:

esplu.artistic@gmail.com, a partir de l'1 de setembre.

Es realitza prova de nivell.

Lloc de l'activitat:

Poliesportiu Municipal Can Vidalet i CEM les Moreres

ESCOLA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I TRAMPOLÍ

(B)

Nascuts/des a partir de 2018 per grup Babygym i a partir de 2016 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 2002 i 2016

Organitza:

Club Futbol Can Vidalet

Informació i inscripcions:

On-line al web del club:

www.cfcanvidalet.com,

Presencial: dilluns, dimecres, divendres, de 17.30 a 20.30h, 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 2003 i 2017

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 a partir del 2 de setembre i al Camp Municipal de Futbol Salt del Pi.

Lloc de l'activitat:

Per determinar

ESCOLA D'ESCACS

(B)

Nascuts/des entre 2000 i 2014

Organitza:

Club Escola Esportiva

Espluguenc d'Escacs

Informació i inscripcions:

dimarts i dijous de 10h a 12h i de 18 a 19h, al telf. 682 105 448 i al CEE Espluguenc (carrer Josep Miquel Quintana, 6-8), a partir del 2 de setembre.

Inscripcions 'on-line':

https://www.espluguenc.com, a partir de l'1 de juliol

Mes l'informació a

www.espluguenc.com

Preguntes i dubtes:

info@espluguenc.com

Lloc de l'activitat: CEE

Espluguenc, (C/. Josep Miquel Quintana, 6-8)

ESCOLA DE TENNIS TAULA

(B)

Nascuts/des a partir del 2013

Organitza:

Escola Club Tennis Taula

L'Avenç

Informació i inscripcions:

de dilluns a divendres, a partir del 6 de setembre de 16,30h a 19,30h, al Centre Cultural L'Avenç

(c. Àngel Guimerà, 27-29).

Tel 93 513 54 45

Lloc de l'activitat:

Centre Cultural L'Avenç

ESCOLA DE FUTBOL SALA

(B)

Nascuts/des a partir del 2017

Organitza:

AE Penya Esplugues

Futbol Sala

Informació i inscripcions:

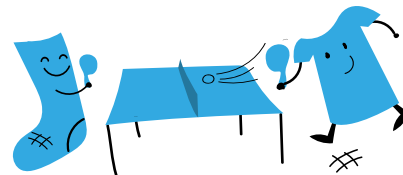
dimarts, dijous i divendres, de 17.30 a 20 h, al CEM Les Moreres, a partir del 2 de setembre.

Més informació a

www.penyaesplugues.com i al mail coordinacioaep@gmail.com

Lloc de l'activitat:

CEM Les Moreres



JOCS ESPORTIUS ESCOLARS CURS 2021-2022

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 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 de novembre 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:

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



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

ⓑ *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

Dilluns, de 17.20 a 18.20 o
divendres, de 17.15 a 18.15 h
Preu: (1) 46€ (2) 69€

Cursos per a infants ⓑ
de 6 a 13 anys,
a partir de 1r de primària

Taller de ceràmica
Dimarts, 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.
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
Preu: (1) 43€ (2) 65€

Cursos per a joves ⓑ
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 18 a 20h
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

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, 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 dels xurros fent peces variades, de diferents característiques i fangs.
(Escollir un horari)

- **Classes de dos hores:**
Lunes, martes o miércoles, de 11 a 13 h
- **Lunes, martes o miércoles, de 18.30 a 20.30 h**
Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

Iniciació i perfeccionament de torn

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

- **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:**
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: (1) 74,20€ (2) 111,30€

Joieria en ceràmica

La ceràmica té moltes possibilitats i aplicacions, una d'elles és la joieria. En aquest curs aprendrem a realitzar petites peces de ceràmica per després muntar-les en metall i altres materials. No es necessiten nocions prèvies.
Dijous, d'11 a 13 h
Preu (1) 74,20€ (2) 111,30€
Part del material anirà a càrrec de l'alumne

Joieria a la 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.
Dilluns, de 18.35 a 20.35 h
Preu: (1) 102€ (2) 153,2€
El preu de la foneria i part del material aniran a càrrec de l'alumne.

Oli i pastel

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

Tècniques mixtes

Per aprendre a desenvolupar un projecte des de la idea fins al resultat final, i anar descobrint diferents tècniques pictòriques.
Dimecres, de 17 a 19 h
Preu: (1) 55,10€ (2) 82,45€

Aquarel·la i la tinta xinesa

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

Dibuix de paisatge

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

Iniciació i perfeccionament a la tècnica acrílica

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

Llibre d'artista

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

Iniciació a la pintura

Dijous, de 17 a 18.30 h
Preu: (1) 33€ (2) 49€

Sumi-e

Curs d'iniciació a aquesta tècnica pictòrica.
Dimecres, de 17 a 19 h o dijous, de 18.30 a 20.30 h
Preu: (1) 55,10€ (2) 82,45€

INFORMACIÓ MATRÍCULA

Les matrícules seran del 3 al 20 de setembre (ambdós inclous) per correu electrònic a escolaceramicaesplugues@gmail.com, indicant nom complet, curs d'inscripció i un telèfon de contacte.

Si es prefereix presencialment cal demanar cita prèvia al 93.372.04.16.

Horari:

Matins, de dilluns a dijous de 10 a 13 h.
Tardes, dimarts i dijous, de 17.30 a 20.30 h

- **Setmana de portes obertes: del 13 al 17 de setembre**
(consultar horaris dels tallers oberts i gratuïts a la web a partir del 3 de setembre)
- **Les classes començaran el dilluns 20 de setembre.**
- **L'autoservei començarà el dilluns 27 de setembre.**

f Escuela Municipal de Ceràmica de Esplugues de Llobregat

@escoladesplugues

@escolaesplugues



ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA

Inici del curs: 13 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, 16.45 h

Taller Escarabat, bum, bum (2 a 3 anys). Dijous, 16.45 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)
Dilluns o Dijous, a les 17.30 h

Música i moviment 2 (4 anys)
Dilluns o Dijous, a les 17.30 h

Música i moviment 3 (5 anys)
Dimarts o Divendres, a les 17.30 h
Preu Música i moviment:
(1) 68 € (2) 102 €

Formació Musical **(B)** Bàsica:

6 anys
Dues sessions setmanals de 1 hora:

- Primer instrument: Dimecres 17.30 h
- Coral Si fa sol: Dilluns o Dijous, a les 17.30 h

Preu Formació Musical Bàsica 6 anys:
(1) 100 € (2) 150 €

de 7 a 11 anys

Aprentatge d'un instrument i participació en conjunts. A partir de 9 anys es pot accedir a una de les formacions i grups infantils: banda, grup de guitarres, orquestra de corda, combo de música moderna, grups de teclats i percussió.

Conjunts, grups i formacions

Conjunt instrumentals, Conjunt de vent, Orquestra, Banda, Grup de guitarres, Combo de música moderna, Grup 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: Divendres, a les 18.45 h
Nivell 2: Dimarts, a les 18.45 h
Nivell 3: Dilluns a les 18.45 h
Nivell 4: Dijous, a les 18.45 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 **(B)** 12 a 17 anys

Fer música en grup és l'eix de l'aprenentatge, oferint-se diverses opcions de formacions i conjunts. També s'ofereix un programa d'aprenentatge avançat 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, Orquestra, Grup de guitarres i Coral Kronos.

Preus formacions:

(1) 37 € (2) 55 €

Consultar horaris



Conjunts

Combo de música moderna, Grup de percussió, 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 a les 19.30 h
Nivell 2: Dimecres, a les 18.45 h

Nivell 3: Divendres, a les 20 h

Preu llenguatge musical MJ:

(1) 82,40 € (2) 123,60 €

Harmonia i composició

Nivell 1: Divendres a les 18.30 h

Nivell 2: Dijous a les 17.30 h

Nivell 3: Dijous a les 18.30 h

Preu harmonia MJ:

(1) 76,20 € (2) 114,30 €

Pack especial d'accés estudis oficials

Programa d'aprenentatge avançat 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 **(B)**

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'Aprenentatge avançat 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 percussió i Grup de teclats

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 €

- Instrument individual 1 h:

(1) 244 € (2) 366,15 €

- Classe en grup d'instrument 1 h:

(1) 133,90 € (2) 200,85 €

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 d'accés estudis oficials

Programa d'aprenentatge avançat 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 € (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 la setmana del 27 de setembre.

Taller de Guitarra amb acords

Dilluns 21 h

Taller de Jazz improvisació

Dimecres 20 h

Taller de veus

Dijous 19.30 h

Taller d'Ukelele

Divendres 20.45 h

Preus dels Tallers trimestrals:

(1) 74,10 € (2) 111,15 €

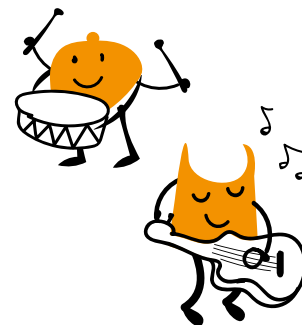
INFORMACIÓ HORARIS I INSCRIPCIONS

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



INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS

Dates

Primer trimestre:

de l'1 al 20 de setembre
(Inici dels tallers: la setmana del 27 de setembre)

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 dijous, de 8.30 a 14.30 i de 16 a 18.30 h, i divendres, de 8.30 a 14 h.

Preus:

Joves de 16 a 35 anys: 18,40 €
(per a no residents a Esplugues: 47,19 €)

Amb Carnet Jove, GRATIS!

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 2021

ESPAI JOVE REMOLÍ

De 16 a 35 anys

K-Pop (ball)

Dimecres, de 17 a 18.30 h

Defensa Personal

Dijous, de 17.30 a 19 h

Pilates

Dimarts, de 18 a 19 h

OFICINA JOVE D'EMANCIPACIÓ

Zumba

Dimecres, de 17 a 18.30 h

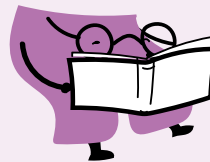
Ioga

Dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Aconseguix el First Certificate

Dijous, de 19 a 20.30 h

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

Inici de les activitats el 4 d'octubre

AULA CULTURAL

EXPRESSIÓ CORPORAL - NOVETAT

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (c. Àngel Guimerà, 38)
Horari: dilluns, de 16.30 a 18.30 h

TEATRE SOCIAL I DE TEXT

Lloc: Casal Cultural Robert Brillas (c. Àngel Guimerà, 38)
Horari: dimecres, de 17 a 19 h

TALLER ESCOLA X GENT GRAN

Calculem

Lloc: Casal Gent Gran el Gall (c. Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 15.45 a 16.45 h

Llenguatge i lectura

Lloc: Casal Gent Gran el Gall (c. Àngel Guimerà, 128)
Horari: dimarts, de 16.45 a 17.45 h

Llenguatge i lectura

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

TALLER DE MEMÒRIA

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: dimarts, de 10 a 11 h

Estimulació cognitiva i memòria

Lloc: Casal Gent Gran Can Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)
Horari: dimarts, d'11 a 12 h

CLUB DE LECTURA - NOVETAT

Lloc: Casal Gent Gran El Gall (c. Àngel Guimerà, 106-108)
Horari: divendres, de 12 a 13 h

CINEFÒRUM MENSUAL

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

Lloc: Centre Cultural La Bòbila (plaça de la Bòbila).

Horari: 17 h

Una sessió mensual d'octubre a juny.



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: divendres de 10:30 a 11:30h

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.

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

Horari: de 10 a 12 h

Taller semestral – pendent dia inici

Memòria temps-espai - NOVETAT

Fixació de l'aprenentatge i record dels itineraris pel barri i la ciutat, entrenament de les rutines domèstiques i els espais propis de la llar, tot exercitant els processos mentals per mantenir activa la memòria.

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

Horari: dimarts, de 16 a 17 h

Herbes remeieres.

Fem cura dels òrgans

Descobriments 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.

CONNECTA'T A LES XARXES

Tallers d'informàtica de nivell bàsic, mitjà i avançat, quadrimestrals.

Únic període d'inscripció anual per a tots els grups.

Informàtica Nivell Bàsic a

Mitjà: dimecres de 9.30 a 11.00h (anual)

Informàtica Nivell Mitjà a

Avançat: dimecres de 11.15 a 12.45h (anual)

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

Informàtica Nivell Bàsic a

Mitjà: dimarts, de 16 a 17:30h (anual)

Informàtica Nivell mitjà a

avançat: dimarts, de 17:45 – 19:15h (anual)

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

Ús del telèfon mòbil i ordinador. Els joves t'ensenyen

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

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

Ús del telèfon mòbil i ordinador. Els joves t'ensenyen

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

Horari: *A determinar (joves de l'Escola Natzarret)*

Ús del telèfon mòbil i ordinador. Els joves t'ensenyen

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

Horari: *A determinar (joves de l'Escola Isabel de Villena)*

AULA D'ACTIVITATS FÍSQUES

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

Activitats físiques 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 per a la gent gran

GGGA1

dilluns i dimecres, de 9.15 a 10.15 h

GGGA2

dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.15 h

GGGA5

dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

Gimnàstica suau i rehabilitadora per a gent gran

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

GGGS2

dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.30 h

GGGS3

dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Pilates i estiraments al terra

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació

GGP

dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Balls per a la gent gran-jove

Balls en línia i amb coreografies

GGGB1

divendres, de 10 a 11 h

GGGB2

divendres de 11 a 12 h

GGGB3

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

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

GGGEH2

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

Activitats físiques adaptades per mantenir i millorar la condició física

Lloc: Poliesportiu Municipal Can Vidalet (Eucaliptus, 2-16)

GGGA3

dilluns i dimecres, de 9 a 10 h

GGGM7

dimarts i dijous, de 9 a 10 h

Treball reforç equilibri - NOVETAT

Treball de força de cames i exercicis d'equilibri per prevenir la inestabilitat al caminar i a l'estar dempeus. dimecres i divendres de 10 a 11h
Lloc: Edifici Cadí (Rbl. Verge de la Mercè, 57)

Pilates - NOVETAT

Exercicis per millorar la mobilitat articular i la circulació
Dilluns, de 10.15 a 11.15 h
Lloc: Casal Gent Gran Can Vidalet (plaça Blas Infante, s/n)

Tai- Txi

Activitats de relaxació per a la gent gran

GGGR1

divendres, d'11 a 12 h

GGGR2

divendres, de 12.15 a 13.15 h
Lloc: Centre Municipal Puig Coca (Petit Parc de l'Amistat, s/n)

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

Cada persona només es podrà inscriure a 1 activitat

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.

CONNECTA'T A LES XARXES:

6 i 7 de setembre
(tots els grups d'informàtica)

AULA CULTURAL:

8, 9 i 10 de setembre
(teatre, expressió corporal, club de lectura, escola per a la gent gran: calculem i llenguatge)

PROMOCIÓ DE LA SALUT:

13, 14 i 15 de setembre
(tallers de memòria, plantes remeires i educació emocional)

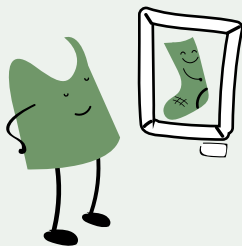
ACTIVITAT FÍSICA:

Es trucarà a tots els grups per confirmar la continuïtat de les persones inscrites el curs passat (*no caldrà anar presencialment a inscriure's*)
16 i 17 de setembre **NOVES INSCRIPCIONS**

→ A partir del 22 de setembre 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:

- Exposicions temporals
- 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.

Preu: 3 € →

Can Tinturé

Tancat tots els dilluns, el mes d'agost i els dies 1 i 6 de gener i 25 i 26 de desembre

La Rajoleta

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

Reserves de grup: Disponible per a grups prèvia concertació

Preu: 3 €

VISITA COMBINADA ALS MUSEUS

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.

Punt de trobada: plaça Mireia.

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

Inscripció prèvia: Museu Can Tinturé

RUTA "DE LA MÀ D'ESPLUGUES"

Recorregut pel centre històric de la ciutat descobrint petits tresors amagats i apropant-nos a la seva història.

L'itinerari senyalitza 16 racons emblemàtics del centre històric d'Esplugues, i pot realitzar-se de manera autònoma amb l'ajuda del seu 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

Visita per descobrir el seu funcionament i els fons que formen l'Arxiu Municipal.

Visites guiades: prèvia concertació al 93 371 33 50 ext. 2112/2113 (matins) i 2359 (tardes).

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. de l'Església, 36
Tel. 93 470 18
museus@esplugues.cat
museus.esplugues.cat

També a:

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)

Arxiu Municipal d'Esplugues

Casal de Cultura Robert Brillas.
C. Angel Guimerà, 38, 1r pis
Tel. 93 371 33 50
ext. 2112/2113 (matins) i 2359 (tardes)

Entitats que eduquen en el lleure



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

Espais de joc i relació després de la jornada escolar, amb l'objectiu de poder gaudir d'un temps de lleure de qualitat. Es promocionen aspectes com l'autonomia, la creativitat... Recollida a les escoles Folch i Torres, Gras i Soler, Lola Anglada i Isidre Martí a les 16.30 h. A continuació, espai de joc i berenar fins a les 17.30 h. A partir d'aquesta hora, diferents activitats:

Experimentació i descoberta

Espais en què els infants poden experimentar de forma autònoma i fomentar la seva creativitat.

Expressió corporal a través del joc

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

Racones de joc simbòlic

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

Literatura i contes

Lectura d'un conte que ens faci viatjar a móns llunyans, aventures, monstres, enigmes...

Jocs i ludoteca

Jocs de taula, pati, disfresses, construccions, etc. Els divendres són el dia per gaudir i aprendre jugant.

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

PORTES OBERTES

Del 20 al 24 de setembre, per a tots els nens i nenes que vulguin provar els tallers de forma gratuïta. *Cal inscripció prèvia al formulari que es pot trobar a la pàgina web de l'esplai o trucar a secretaria.*



DISSABTES

Cada dissabte, de 10.30 a 13.30 hores, trobada de companys/es per gaudir 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 es fan colònies per gaudir de la natura.

Hi ha diversos grups:*

- Pol.lioth (P3 a P5)
- Sírius (1r a 4t)
- Iris (5è a 1r ESO)
- Orió (2n d'ESO a 4t d'ESO)
- Hydra (1r i 2n batxillerat).

* *Grups d'edats subjectes a possibles canvis*

ESPAI NADÓ

Espai d'acompanyament i suport per a les famílies amb nadons durant el primer any de vida. Hi poden compartir experiències sobre la maternitat i la paternitat, la criança i l'educació, amb l'acompanyament de professionals.

Horari: Dimecres, de 10 a 12h.

ESPAI FAMILIAR

Activitat orientada les famílies i infants menors de 5 anys. Espai de joc i relació, on els infants poden explorar i relacionar-se entre ells i amb adults, i on les famílies poden compartir l'experiència de criar i educar els 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, mitjançant la intervenció de professionals experts.

Horari:

Dimarts i dijous, de 10 a 12 h i de 17 a 19 h.

INSCRIPCIONS

Preus: a consultar
Cal portar: Fotocòpia de: targeta sanitària, DNI de qui autoritza la inscripció i domiciliació bancària. 1 fotografia de l'infant.

ESPLUGA VIVA

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

LA RAUXA

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.

Grup de criança (0-1 anys amb un acompanyant referent de l'infant)

Un espai on cuidar-nos per poder cuidar, on poder parlar i expressar sense sentir judici. Dimarts, de 17 a 18.30 h.

Espai de creació:

Art i emocions

Experimentar i sentir a partir de les pròpies creacions artístiques sense buscar els cànons establerts. S'utilitzen un gran ventall de materials naturals, plàstics i de diferents textures. Dimarts, de 17 a 18.30 h per a infants de 5 a 8 anys.

Joc i ritme en anglès

Per descobrir diferents instruments de percussió, aprendre ritmes, música i familiaritzar-se amb l'anglès al mateix temps. Dilluns, de 17 a 18.15 h per a infants de 2 a 6 anys. Dijous, de 17 a 18.15 h per a infants de 7 a 10 anys.

Moviment i dansa respectuosa

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



CLUB D'ESPLAI PUBILLA CASES CAN VIDALET

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

L'ESPLAI DIARI I DISSABTE

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

Recollida a escoles Joan Maragall, Can Vidalet, Utmar i Matilde Orduña, joc i berenar fins les 17.45 h. A partir d'aquesta hora, diferents activitats separats per seccions i grups de petits (0-8 anys), secció de mitjans (9-12 anys), casal jove (13-17 anys) i joves a partir de 16 anys i adults amb diversitat funcional.

Les activitats de diari estan distribuïdes per àmbits, cadascun dels quals respon a un conjunt d'activitats agrupades. 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 es treballen 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

Xerrades per a pares i mares amb especialistes sobre temes que ens angoixen, cursos formatius i tallers d'informàtica, excursions i sortides al llarg del curs.

ESPAI FAMILIAR

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

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

CENTRE OBERT

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

PUNT ÒMNIA

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

COLLA DE DIABLES TOC DE FOC DE LA BÒBILA

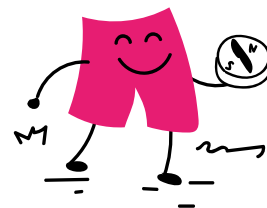
Un espai per conèixer i compartir la cultura popular catalana a través de la tradició del foc i la música dels tabals.

PROJECTES D'APRENENTATGE I SERVEI

Projectes educatius amb una clara utilitat social, on infants i 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 amistats, 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. Es desenvolupen durant les vacances de Setmana Santa, estiu i hivern a través de casals, colònies, campaments i rutes per a totes les persones participants d'aquests.





La formació sempre continua

CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS EUGENI D'ORS

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

<https://agora.xtec.cat/cfaeugenidors/>

NIVELLS EDUCATIUS

Alfabetització, neolectors, graduat escolar en secundària, preparació proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà i superior, accés a universitat per a majors de 25 anys, castellà per a estrangers, català acolliment 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

Les classes de català es fan als barris de La Plana (Centre Municipal Puig Coca) i de Can Vidalet (Escola Oficial d'Idiomes d'Esplugues) als matins, tardes i vespres.

CURSOS DE CATALÀ PER A ADULTS 2021-2022

- **Bàsic** (presencial, virtuals o en línia)
- **Elemental** (virtuals o en línia)
- **Intermedi i Suficiència** (en línia)
- **Certificats oficials** A2, B2 i C1
- **Cursos bàsics Gratuïts**

Proves de col·locació en línia:
de l'1 al 15 de setembre
<https://www.cpnl.cat/cursos-de-catala/inscripcio/>

Matrícula en línia:
Preferent el 6, 7, 8, 9 i 10 de setembre (cita prèvia dilluns a dijous de 10 a 12 i de 16.30 a 18.30 i divendres matí)
General els dies 13, 14 i 15 de setembre
Inici dels cursos:
22 de setembre de 2021
CNL Roses
93 372 04 16 / 93 473 49 23

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: consultiu 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

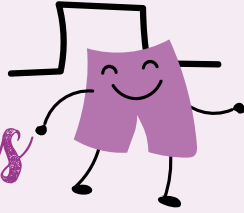
Horari d'estiu:

- Del 28 de juny fins al 12 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)**
- **Club de lectura de teatre, en col·laboració amb el Teatre Nacional de Catalunya (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)**
- **Jocs Florals d'Esplugues (Pare Miquel d'Esplugues)**
- **Taller literari (la Bòbila)**
- **Taller literari 'Entre dones' (per a dones en situació de vulnerabilitat) (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)**

Les entitats
t'obren
les portes



Cursos, tallers, xerrades...

L'AVENÇ CENTRE CULTURAL

Teatre infantil, teatre d'adult,
pilates, zumba, ioga, strong
nation, sevillanes (inici i
perfeccionament), sardanes i
capoeira.

Inscripcions a partir del
setembre, de dilluns a divendres
de 16.30 a 19.30 h.

C. Àngel Guimerà, 27-29
Tel. 93513 54 45
centreculturalavenc@gmail.com
Més informació a:
www.avenccentrecultural.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
ccplazamacael@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

Anglès per a infants, tai-txi,
ioga i ball.

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

ASOCIACIÓ DE VEÏNS DE VIDALET

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

ESPLUGUES A UN CLIC



Segueix-nos a les xarxes!



Ajuts



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

Termini de presentació

del 6 de setembre al 31 d'octubre de 2021

Per a informació i presentació de sol·licituds

- Punt d'atenció a la Ciutadania (Pac) Can Vidalet:
rambla Verge de la Mercè, 1
- Tel.900 300 082

Horari: de diilluns a dijous, de 8.30 a 14.30 i de 16 a 18.30 hores; divendres, de 8.30 a 14 h.

Normativa completa i sol·licitud telemàtica:

www.esplugues.cat

Cal demanar cita previa a:

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

BAREMS

Renta per càpita anual

	MENORS DE 18 ANYS	18 ANYS O MÉS
Fins a 2.828,09 €	90% cost del servei	65% cost del servei
De 2.828,09 € a 3.624.89 €	65% cost del servei	65% cost del servei
De 3.624,90 € a 4.421,69 €	40% cost del servei	40% cost del servei
De 4.421,69 € a 5.218,49 €	25% cost del servei	25% cost del servei
De 5.218,50 € a >	0% cost del servei	0% cost del servei