



L'Ateneu

CURSOS I TALLERS

Programació d'estiu

De l'1 al 28
de juliol de 2020

Inici d'inscripcions **15 de juny**
Inici de cursos **1 de juliol**

INSCRIPCIONS
ARA TAMBÉ
ON-LINE

INSCRIPCIONS ARA TAMBÉ PER INTERNET!

- Presencialment o per internet, a través de www.ateneu.cat/inscripcions
- Cal realitzar el pagament per formalitzar la inscripció a un curs, no es fan reserves
- Un cop feta la inscripció, en cas de renúncia de la plaça, només és retornable el 80% de l'import total avisant una setmana abans de començar el curs.

- Amb menys d'una setmana d'antelació, no es farà cap devolució
- Les classes que perdi l'alumne/a no són recuperables ni se n'abonarà l'import
- L'Ateneu es reserva el dret d'anul·lar el curs si no té el mínim d'inscripcions requerit. En aquest cas es retornarà l'import

JULIOL

CURSOS EN LÍNIA

Els cursos en línia es faran en directe a través d'una plataforma virtual, seran personalitzats i exclusius per als alumnes inscrits

INFANTS I JOVES

De 10 a 17 anys

FOTOGRAFIA: FEM UN CLIC A L'ESTIU

Fotografia per a joves de 10 a 16 anys
Cal portar càmera de fotos
Dilluns, dimecres i divendres d'11 a 13 h
Del 6 al 22 de juliol

Preu: Gratuït
Prof: Daniel Viñuales
Escola Traç
Amb el suport de la Generalitat de Catalunya i la Diputació de Barcelona

ESPAI FAMÍLIA

Activitats infantils gratuïtes. Vegeu programació cultural

ALIMENTACIÓ INFANTIL

Què han de menjar els nostres fills i filles?
Dijous de 18 a 20 h
16 de juliol
Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)
Prof: Marta Morillo

IOGA PER A EMBARASSADES

Dilluns de 17.30 a 19 h
Del 6 al 27 de juliol
Preu: 38€ (sòcia/soci: 32€)
Prof: Isolda Rocamora

IOGA AMB NADONS

Dimarts d'11 a 12 h
Del 7 al 28 de juliol
Preu: 32€ (sòcia/soci: 28€)
Prof: Isolda Rocamora

CURSOS PRESENCIALS

En els cursos presencials l'Ateneu compleix amb les mesures COVID19 de seguretat, higiene i distància.

És obligatori l'ús de mascareta

RECURSOS I MANUALITATS

DIBUIX URBÀ: SKECTHING SANT CUGAT

Perspectiva. Classes teòriques i pràctiques
Dimarts de 19.30 a 21 h
14 i 21 de juliol
Preu: 24€ (sòcia/soci: 20€)
Prof: Elizabeth Quito

PATCHWORK

Dimecres de 18.30 a 20.30 h
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 58€ (sòcia / soci: 50€)
Prof: Dolors Ribot

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Cal portar la màquina de cosir
Dilluns de 18.30 a 21 h
Del 6 al 27 de juliol
Preu: 64€ (sòcia/soci: 56€)
Prof: Dolors Ribot

BENESTAR: COS I MENT

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS I LA MEDITACIÓ

Dijous d'11 a 13 h
9 i 16 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Marta Díez

MINDFULNESS

Divendres de 17 a 18.30 h
Del 2 al 23 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 38€)
Prof: Marta Díez

PILATES

Dilluns de 20 a 21 h
Dimarts de 9.30 a 10.30 h
Dc. de 17 a 18 h / de 19 a 20 h
Dj. de 17 a 18 h / de 18 a 19 h
De l'1 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Jordi Sanz i Mónica Roca

PILATES SUAU

Dimarts de 10.30 a 11.30 h
Del 7 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Mònica Roca

IOGA SALUT

Hatha terapèutic loga amb cadira
Divendres de 12 a 13 h
Del 3 al 24 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Isolda Rocamora

IOGA HATHA

Dilluns de 9.30 a 10.30 h
Dimecres de 20 a 21 h
Dimecres de 21 a 22 h
Dijous de 9.30 a 10.30 h
De l'1 al 27 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Isolda Rocamora

IOGA HATHA VINYASA

loga dinàmic
Dimarts de 20 a 21 h
Del 7 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Li lin

ACROIOGA

Inicial: Dl. de 18 a 19 h
Avançat: Dm. de 19 a 20 h
Del 6 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Li lin

EXERCICI TERAPÈUTIC

Dimarts de 10 a 11 h
Dijous de 10 a 11 h
Del 2 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Marcel Cuesta

EXERCICI SALUDABLE A PARTIR DELS SEIXANTA

Segona part: longevitat, salut i potència muscular
Dimecres d'11 a 12.30 h
8 de juliol
Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Marcel Cuesta

EXERCICI SALUDABLE PER A PRACTICAR ESPORTS

Preparació física i prevenció de lesions (bici, córrer, natació, trekking i esports de raqueta)
Dimecres d'11 a 12.30 h
15 de juliol
Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Marcel Cuesta

PRANAYAMA

Relaxació a través de les respiracions
Dissabte de 10.30 a 12 h
11 de juliol
Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Isolda Rocamora

TAITXÍ

Dilluns d'11 a 12 h
Dijous d'11 a 12 h
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Del 2 al 23 de juliol
Prof: Dolors Hernando

TXIKUNG

Dimecres d'11 a 12 h
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Dolors Hernando

FOTOGRAFIA

BLACK AND WHITE PHOTOGRAPHY

Monographic course in English
Dimarts de 18 a 19.30
14 i 21 de juliol
Preu: 22€ (sòcia/soci: 18€)
Prof: Ernst Lalleman

FOTOGRAFIA URBANA

CURS SEMIPRESENCIAL
Dilluns de 18 a 20 h
Del 6 al 20 de juliol
Preu: 45€ (sòcia/soci: 40€)
Prof: Vicente Zambrano

EDICIÓ FOTOGRÀFICA

Edició bàsica d'imatges.
Cal tenir instal·lat: Adobe Photoshop CS5 i superior
És necessari tenir coneixements d'informàtica bàsica i també coneixements elementals de fotografia.
Dimecres de 18 a 20 h
8 i 15 de juliol
Preu: 30€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Vicente Zambrano

FOTOGRAFIA PER A JOVES: FEM UN CLIC A L'ESTIU

Vegeu Infants i joves

IDIOMES

ANGLÈS

Per inscriure't a un curs d'anglès caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.cambridgeenglish.org/test-your-english/general-english/

ANGLÈS DES DE ZERO

Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h

Del 2 al 28 de juliol
Preu: 84€ (sòcia/soci:74€)
Prof: Gillian Randall

PERFECCIONA EL TEU ANGLÈS

Dimarts i dijous d'11.30 a 13 h

Del 2 al 28 de juliol
Preu: 84€ (sòcia/soci:74€)
Prof: Gillian Randall

PERFECCIONA EL TEU ANGLÈS

Dimarts i dimecres de 17 a 18.30 h

Del 7 al 15 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci:36€)
Prof: Montse Català

ANGLÈS: CONVERSA PER AL SEGLE XXI

Nivell mínim B1

Dilluns i dimecres de 10 a 11.30 h

De l'1 al 27 de juliol
Preu: 84€ (sòcia/soci:74€)
Prof: Jan Brożyński

ANGLÈS: MILLORA LA TEVA PRONÚNCIA

Dilluns i dimecres d'11.30 a 13 h

De l'1 al 27 de juliol
Preu: 84€ (sòcia/soci:74€)
Prof: Jan Brożyński

GRAMÀTICA ANGLESA DE NIVELL B2

en 15 hores

De dilluns a divendres de 18 a 19 h

Del 6 al 24 de juliol

Preu: 99€ (sòcia/soci:88€)
Prof: Jan Brożyński

ALEMANY

Per inscriure't a un curs d'alemany caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.deutsch-perfekt.com/deutsch-ueben/einstufungstest-niveau

ALEMANY DES DE ZERO

Dimarts de 10 a 11.30

Del 7 al 28 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Rolf Halbertstat

ALEMANY CONVERSA

Nivell mínim B1

Dimarts d'11.45 a 13.15 h
Del 7 al 28 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Rolf Halbertstat

FRANCÈS

Per inscriure't a un curs de francès caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.esl-idiomas.com/es/pruebas-en-linea-frances.htm

FRANCÈS DES DE ZERO

Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h

Del 7 al 16 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Anne Calme

FRANCÈS CONVERSA

Tertúlia sobre temes d'actualitat

Dimarts i dijous d'11.45 a 13.15 h

Del 7 al 16 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Anne Calme

ITALIÀ

Per inscriure't a un curs d'italià caldrà que passis la prova de nivell autocorrectiva del següent enllaç: www.esl.it/it/viaggio-studio/test-online/test-italiano/index.htm

ITALIÀ DES DE ZERO

Dijous de 10 a 11.30 h

Del 2 al 23 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Antinea Ravarotto

ITALIÀ: CONVERSES D'ESTIU

Nivell mínim A2

Dijous d'11.30 a 13 h

Del 2 al 23 de juliol
Preu: 42€ (sòcia/soci: 36€)
Prof: Antinea Ravarotto

LECTURA EN ITALIÀ: UN LLIBRE EN COMPANYIA

Vegeu *Narrativa i literatura*

CATALÀ

CATALÀ INICIAL

El curs de Català inicial correspon al nivell A1 i el certificat està validat pel CNL

De dilluns a dijous de 18.30 a 21 h

De l'1 al 28 de juliol

Preu: 55€ (soci: 48€)
Prof: Anna Costa

CATALÀ. REPÀS D'ORTOGRAFIA

Dijous de 17 a 18.30 h

Del 2 al 23 de juliol
Preu: 27€ (sòcia/soci:24€)
Prof: Anna Costa

CONVERSA EN CATALÀ

Nivell mínim A1

Dimarts i dijous de 18.45 a 20.15 h

Del 7 al 15 de juliol
Preu: 27€ (sòcia/soci:24€)
Prof: Montse Català

DANSA

BALL DE BOT

Inicial: **Dc. de 18.45 a 19.45 h**
Avançat: **Dc. de 20 a 21 h**
De l'1 al 23 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Neus Jaume

DANSA JAZZ

Balla com als musicals!

Dijous de 19 a 20 h

Del 2 al 23 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Montse Moscardó

LINEDANCE COUNTRY

Ball en línia

Inicial: **Di. de 18 a 19 h**
Avançat: **Di. de 19.15 a 20.15 h**
Del 6 al 27 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Maria Rovira

MÚSICA D'AHIR

Ball dirigit. Balla la música dels anys 70, 80 o 90!

Dilluns de 10.15 a 11.15 h
Dimecres de 10.15 a 11.15 h

Del 6 al 27 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Montse Moscardó

BALLS DE SALÓ

Ball en parella (només convívients)

Divendres de 19 a 20 h

Del 3 al 24 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Manuel Padilla

BACHATA

Ball en parella (només convívients)

Dimarts de 19.15 a 20.15 h

Del 7 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Daniel Ferriz

SALSA

Dimarts de 18 a 19 h

Del 7 al 28 de juliol
Preu: 29€ (sòcia/soci: 26€)
Prof: Daniel Ferriz

CONEXIEMENTS I LLEURE

ELS NOMBRES I LA GRAFOLOGIA: LA RELACIÓ AMB ELS DINERS

Dijous de 18 a 19.30 h
9 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Cruz Baron

LA SIGNATURA, LOGOTIP PERSONAL. LA SIGNATURA EXPLICA LA NOSTRA HISTÒRIA

Dijous de 18 a 19.30 h
16 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Cruz Baron

COM FER UNA COMPRA SALUDABLE

Monogràfic de dietètica i nutrició

Dimarts de 18 a 20 h

14 de juliol
Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)
Prof: Marta Morillo

HUMANITATS

HISTÒRIES A L'OMBRA (II): AIXÍ VA COMENÇAR LA II GUERRA MUNDIAL

La invasió de Polònia, 1939
Dimecres de 18 a 19.30 h
8 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Xavier Garí

HISTÒRIES A L'OMBRA (III): AIXÍ VA ACABAR LA II GUERRA MUNDIAL

La caiguda del III Reich, 1945
Dimecres de 18 a 19.30 h
15 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Xavier Garí

ART: QUÈ S'AMAGA DARRERE UN QUADRE?

Dimarts de 10.30 a 12 h
7 i 14 de juliol

Preu: 22€ (sòcia/soci: 18€)
Prof: Rosa Dopazo

UN MAR DE LLETRES

Vegeu *Narrativa i literatura*

FORMACIÓ

CURS DE MANIPULADOR D'ALIMENTS I SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Curs a distància

Data màxima d'inscripció: 19 de juliol

Preu: 60€
A càrrec de LabG2

NARRATIVA I LITERATURA

UN MAR DE LLETRES?

IA NOU!

Aproximació a la literatura que té el mar com a element clau

Dimecres de 10.30 a 12 h
8 i 15 de juliol

Preu: 22€ (sòcia/soci: 18€)
Prof: Rosa Dopazo

LA CONSTRUCCIÓ D'UN CONTE

IA NOU!

Esriptura creativa

Dimarts i dijous de 18.15 a 19.45 h

Del 16 al 28 de juliol

Preu: 45€ (sòcia/soci: 40€)
Prof: Susanna Camps

LECTURA EN ITALIÀ: UN LLIBRE EN COMPANYIA

IA

Llegim i comentem un llibre al llarg de les 4 setmanes, farem comentaris de caire literari, però també reflexions sobre la llengua

Dijous de 17.15 a 18.45 h

Del 2 al 23 de juliol

Preu: 42€ (sòcia/soci: 37€)
Prof: Antinea Ravarotto

INFORMÀTICA I INTERNET

COM CREAR LA TEVA BOTIGA EN LÍNIA

IA NOU!

Curs participatiu, pràctic i dinàmic

Professionalitza el teu negoci en línia i comprova si la teva idea és rendible. Actualitza o crea el teu blog i comparteix el teu productes amb el públic.

Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h

Del 7 al 16 de juliol

Preu: 44€ (sòcia/soci: 39€)
Prof: Sandra Cordone
Acierta Consulting
Associació de dones directives empresàries i professionals

EINES PER AL TELETREBALL

IA NOU!

Videoconferències, xats, correu electrònic, núvol...

Cal portar el portàtil

Dilluns de 17.30 a 19 h

Del 6 al 27 de juliol

Preu: 44€ (sòcia/soci: 39€)
Prof: Axel Cayuela

INFORMÀTICA BÀSICA

IA

Cal portar el portàtil

Dimecres d'11 a 12.30 h

De l'1 al 22 de juliol

Preu: 44€ (sòcia/soci: 39€)
Prof: Axel Cayuela

CUINA I GASTRONOMIA

Cuina amb nosaltres!

Un parell de dies abans del curs rebràs per correu electrònic les receptes perquè puguis preveure els ingredients i cuinar amb la professora

PLATS D'ESTIU

IA NOU!

Dijous de 18 a 19.30 h

9 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Anna de Pablo

PAPILLOTES I CUINA AL VAPOR

IA

Dissabte d'11 a 12.30 h

11 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Anna de Pablo

BUDDHA BOWLS

IA

Plats únics i equilibrats
Monogràfic de cuina i nutrició

Dilluns de 18 a 20 h

13 de juliol

Preu: 16€ (sòcia/soci: 14€)
Prof: Cristina Garcia

CUINA SENSE FOC

IA

Receptes RAW

Dijous de 18 a 19.30 h

23 de juliol

Preu: 12€ (sòcia/soci: 10€)
Prof: Anna de Pablo

PROGRAMACIÓ CULTURAL

+ info i programació: comunicacio@ateneu.cat

LA CAMBRA DES DE CASA

Concerts de qualitat per gaudir en streaming des del sofà

1 de juliol, 21.30 h

Paula Grande (veu i teclats) i

Vic Moliner (baix)

Jazz Hip Hop Soul

Tu escull el preu:

2, 5 o 10€ pels projectes socials de l'Ateneu

Entrades a [TickEtic.org](https://www.ticketic.org)

AL PATI DE L'ATENEU

Les activitats faran al Pati de l'Ateneu amb la distància de seguretat entre famílies i les mesures necessàries per garantir la protecció de la salut de nens i grans. Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia a [ateneu.cat/inscripcions](https://www.ateneu.cat/inscripcions) (màxim 4 entrades per persona).

ESPAI FAMÍLIA. ESPECTACLES INFANTILS

14 de juliol, 19 h

Espectacle infantil amb la Cia Patawa

La carpa dels contes (circ)

Recomanat per a totes les edats. Entrada gratuïta, necessària inscripció prèvia

21 de juliol, 19 h

Espectacle infantil amb la Cia Patawa.

Contes del mar de la Capitana Sargantana

Recomanat a partir de 3 anys. Entrada gratuïta, necessària inscripció prèvia

CICLE DE CINEMA DOCUMENTAL 'EL MÓN A LA FRESCA' - DRET A LA SALUT

A les 21.30h, entrada gratuïta

III edició del cicle de cinema documental a la fresca entorn a la cooperació, la pau i els drets humans
Organitza: Xarxa Solidària i Ajuntament de Sant Cugat del Vallès. Col·labora: Ateneu Santcugatenc

1 de juliol, 21.30 h

A luta continua (2015)

Presenta: Medicus Mundi Mediterrània
Repàs dels avenços, reptes i dificultats per construir un sistema de salut en un país cada dia més desigual

8 de juliol, 21.30 h

Doble Epidèmia (2015)

Presenta: Marc Serena, director
Documental sobre el VIH, que segueix causant la mort només a l'Àfrica d'un milió de persones cada any.

15 de juliol, 21.30 h

El espíritu del 45 (Ken Loach, 2013)

Presenta: Oxfam Intermón
Compara les realitats dels anys de la postguerra, on prevalia la idea del benefici comú, amb el món actual

MERCAT DE PAGÈS

+info: ecoateneu@ateneu.cat

Espai de venda directa de productes ecològics, frescos i artesans, on s'eviten els envasos i la despesa de combustible dels transports llargs, amb productors locals i de temporada.

Els dissabtes 11 i 25 de juliol, 1 i 29 d'agost de 9 a 14 h a la plaça de Sant Pere.

Calendari disponible a la web

Avinguda de Gràcia, 16
08172 Sant Cugat del Vallès

secretaria@ateneu.cat
936 745 195

Horari d'atenció al públic

Juny

De dilluns a divendres
de 16.15 a 20 h

Juliol

De dilluns a divendres
de 9.15 a 13 h i de 16.15 a 20.30 h.



Des de
Estació FGC



Des de
Plaça 4 Cantons



INSCRIPCIONS **ON-LINE!**

Ara també et pots inscriure als nostres cursos i tallers a través de la web, sense cues i des de casa! Com fer-ho? Molt fàcil:

1. Entra a **www.ateneu.cat/inscripcions**

1. Clica a la pestanya **'REGISTRE'** (a dalt a la dreta), si és el primer cop que fas una inscripció a l'Ateneu a través de la web

1. Omple les dades que et demanen i fes clic a **'Acceptar'** (al final de tot de la pàgina)

2. Un cop hakis iniciat sessió, remena i tria el curs que vulguis. Afegeix a la cistella on et vols inscriure i passa per caixa!

Si tens qualsevol problema estarem encantats d'ajudar-te! Truca'ns i t'ajudem a fer-ho pas a pas. O si ho prefereixes, pots venir a l'Ateneu a fer la inscripció!

Amb la col·laboració de



TOTSantCugat

elCugatenc

BLOOMS

iGuzini



Amb el suport de



Obra Social "la Caixa"

Generalitat de Catalunya



Cens d'entitats de foment de la llengua catalana de la Generalitat de Catalunya

www.ateneu.cat