



ATENEU ESCOLA DE LES ARTS

C. de la Indústria, 38 - 40
08290 Cerdanyola del Vallès
93 591 41 33



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

ATENEU ESCOLA DE LES ARTS 2025-2026



ARTS A L'ATENEU

Us agrada l'art i la creació? Creieu que l'expressió, la imaginació i la recerca i aprenentatge de llenguatges que amplii les vostres capacitats és una tasca a la que val la pena dedicar temps i atenció? Que pot ser una experiència important a la vostra vida i una font de gaudi i plenitud?

A l'Ateneu trobareu un conjunt d'activitats formatives en diverses disciplines del camp de l'art, estructurades de manera diferenciada en l'Escola d'Arts plàstiques, l'Aula de Teatre, l'Escola de Dansa i també Tècniques corporals.

En tots els casos d'activitats artístiques, les propostes que s'ofereixen abasten tots els segments d'edat, a partir de 4 anys, i la formació s'organitza en nivells progressius i esglaonats, des de la iniciació més bàsica fins a poder afrontar satisfactòriament treballs i reptes artístics de tanta dificultat o complexitat com l'alumne vulgui i es vegi capaç d'assumir. No hi ha límits!

Es fa un seguiment individualitzat del procés de treball, donant a cada persona el temps i els recursos que necessita per assolir gradualment els coneixements i habilitats pròpies de cada matèria.

Amb això volem posar-vos a l'abast una experiència formativa i creativa completa en les diverses tècniques, sense que calguin coneixements previs, i una base sòlida i fonamentada per totes aquelles persones que a partir d'aquesta experiència vulguin cursar estudis superiors i professionalitzar-se en qualsevol dels camps artístics que aquí podreu practicar.

ART PER INFANTS I JOVES

PLÀSTICA PER INFANTS

Professores: Natàlia Navarro, María Martínez i Susana Aranda

Infants des de P4 fins a 1r d'ESO

Per aprendre a mirar, a descobrir, a representar, a expressar-nos a través d'eines i materials que afavoreixin el desenvolupament de l'expressió plàstica i el coneixement dels conceptes específics d'aquest àmbit artístic.

1 dia per setmana

EI4, EI5 i 1r

Dilluns de 17.30 a 19h

Codi curs: T002 - 60,08€ per trimestre

EI5 i 1r

Dimarts de 17.30 a 19h

Codi curs: T003 - 60,08€ per trimestre

2n i 3r

Dilluns de 17.30 a 19h

Codi curs: T004 - 60,08€ per trimestre

Dimarts de 17.30 a 19h

Codi curs: T005 - 60,08€ per trimestre

4t i 5è

Dimecres de 17.30 a 19h

Codi curs: T006 - 60,08€ per trimestre

Dijous de 17.30 a 19h

Codi curs: T007 - 60,08€ per trimestre

6è i 1r d'ESO

Dimecres de 17.30 a 19h

Codi curs: T008 - 60,08€ per trimestre

Dijous de 17.30 a 19h

Codi curs: T009 - 60,08€ per trimestre

ART PER A JOVES

Professora: María Martínez

Adolescents a partir de 2n d'ESO

Prepararem als joves que vulguin cursar estudis superiors en Art a enriquir el seu estil i nivell artístic desenvolupant tot un ventall de tècniques pictòriques dins de les belles arts, el còmic, la il·lustració, el **lettering**, la iniciació al disseny gràfic i tèxtil. Durant el curs realitzarem projectes d'art per entendre l'ús de les diferents tècniques i crear el nostre propi estil. Al llarg del curs demanarem diferents materials per realitzar els projectes.

Dimarts de 19.00 a 21h

Codi curs: M010 - 80,14€ per trimestre

Dijous de 19.00 a 21h

Codi curs: M015 - 80,14€ per trimestre

ART



PINTURA

PINTURA A L'OLI

Professores: Mercè Martínez i Natalia Navarro

Aprendrem els fonaments de l'ofici de pintor, utilitzant les tècniques de l'oli, i potenciarem la capacitat de representar el nostre entorn.

Aplicarem diverses tècniques com la pintura per capes, pintura directa, humida sobre humida, empastat, **scumbling**, veladures, resina alquídica i oli-H2O.

El curs es fa amb dissolvents ecològics. Matèria adreçada tant a principiants com a alumnes amb experiència.

A partir de 15 anys
1 o 2 dies per setmana, 2 o 2:30 hores diàries

Opcions:

Dimarts d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14h

Codi curs 2h: M020 - 80,14€ per trimestre

Codi Curs 2,5 h: N032 - 100,63€ per trimestre

Dijous d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14h

Codi curs 2h: M021 - 80,14€ per trimestre

Codi curs 2,5h: N034 100,63€

Dimarts i dijous d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14h

Codi curs 4h: Q022 - 148,61€ per trimestre

Codi curs 5h: R036 176,82€

Dijous de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M023 - 80,14€ per trimestre

PINTURA AMB ACRÍLIC

Professores: Mercè Martínez i Natalia Navarro

Per introduir-se en un dels medis artístics més populars per la seva versatilitat. La pintura acrílica és ideal per explorar noves tècniques (amb espàtula, pinzellades ràpides, estratificació per capes, puntejat, degradació de colors,...) i impulsar la pròpia creativitat. Aprendrem conceptes de disseny, color i composició sobre tot tipus de suports: paper, cartró, teles, fusta... Elaborarem la nostra pròpia pintura, descobrirem els diferents pigments i aglutinants.

A partir de 15 anys
1 o 2 dies per setmana, 2 hores diàries

Opcions:

Dimarts de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M024 - 80,14€ per trimestre

Dimarts de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M052 - 80,14€ per trimestre

Dimarts de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M025 - 80,14€ per trimestre

Dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M026 - 80,14€ per trimestre

Dimarts i dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: Q027 - 148,61€ per trimestre

TÈCNIQUES AQUOSES

Professores: Maria Martínez i Mercè Martínez

Aprendrem tècniques bàsiques de dibuix i pintura sobre paper: encaix, llum i ombra, llapis i llapis de color, plomí, aiguades de tinta, aquarel·la, tècniques mixtes i il·lustració.

A partir de 15 anys.
1 dia per setmana, 2 o 3 hores diàries.

Opcions:

Dilluns de 10.30 a 12.30h

Codi curs 2h: M017 - 80,14 € per per trimestre

Dilluns de 10.30 a 13.30h

Codi curs 3h: M016 - 115,37 € per trimestre

Dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M014 - 80,14€ per trimestre

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M018 - 80,14€ per trimestre

TÈCNIQUES MIXTES

Professores: Susana Aranda i Mercè Martínez

Curs per iniciar-se i aprofundir a les tècniques pictòriques dirigit a persones que volen ampliar la seva capacitat de creació, superant els límits dels materials i suports per a combinar tot el que es pugui combinar buscant un resultat final nou i sorprenent.

Dilluns de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M011 - 80,14€ per trimestre

Dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M012 - 80,14€ per trimestre

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi: Q013 - 148,61€ per trimestre

Dimecres de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M028 - 80,14€ per trimestre



DIBUIX URBAN SKETCHING ESTAMPACIÓ I GRAVAT

DIBUIX

Professora: Natalia Navarro

Aprendrem la tècnica del dibuix, com a sistema de representació de la realitat i com a expressió artística. Ens iniciarem en la tècnica de l'encaix, practicarem l'esbós i la tècnica de l'sketch; i aprofundirem en la tècnica del dibuix acadèmic, tot experimentant amb les diferents eines de dibuix com el llapis, grafit, sanguina, pastels o tinta i diferents suports. Coneixerem l'esquema de mesures de la figura humana i el retrat, gaudint de sessions de model en viu cada dues setmanes.

A partir de 15 anys

Dijous de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M019 - 80,14€ per trimestre

URBAN SKETCHING, DIBUIX URBÀ

Professora: Natalia Navarro

En aquest curs ens iniciarem en la tècnica de l'**urban sketching** i descobrirem dibuixant la ciutat de Cerdanyola. Experimentarem el treball de la línia, el color, la perspectiva, l'encaix i la composició. Coneixerem els recursos per dibuixar l'arquitectura, els ambients, la figura humana, la vegetació i els espais naturals, adquirint confiança i desimboltura en els nostres traços.

A partir de 15 anys

Dijous de 9.30h a 11.30h

Codi curs: M030 - 80,14€ per trimestre

ESTAMPACIÓ I GRAVAT

Professora: Mercè Martínez

Descobrirem les tècniques de gravat que han utilitzat els grans artistes: la serigrafia, la punta seca, l'aiguafort, l'aiguatinta, el sucre, el vernís tou, la xilografia o la monotípia, i estamparem sobre diferents suports: paper, roba, fusta...

En aquest curs desenvoluparàs el teu propi llibre d'artista estampant els teus gravats en diferents suports.

A partir de 15 anys

Dimarts entre les 15.30 i les 19.30h

(cal especificar horari al full d'inscripció)

Opcions:

Codi curs 2 hores: M065 - 80,14€

Codi curs 3 hores: O066 - 115,37€

Codi curs 4 hores: Q067 - 148,61€

*Preus per trimestre



CERÀMICA

CERÀMICA

Professora: Xus Montoya

Aprendrem les diferents maneres de treballar diversos tipus d'argila a mà i amb el torn, les tècniques i els recursos per dissenyar i construir les formes i volums i realitzar les decoracions sobre el fang cru i sobre el fang cuit, què són els esmalts i com preparar-los i aplicar-los, i el procés de cocció. Treballarem amb pastes i argiles de baixa i alta temperatura, i diversos tipus d'acabats.

A partir de 15 anys

1 o 2 dies per setmana, 2 hores diàries.

Opcions:

Dimarts de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M040 - 80,14€

Dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M041 - 80,14€

Dimarts i dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: Q042 - 148,61€

Dimarts d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M043 - 80,14€

Dijous d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M044 - 80,14€

Dimarts i dijous d'11.30 a 13.30h

Codi curs: Q045 - 148,61€

Dimarts de 17.00 a 19.00h

Codi curs: M046 - 80,14€

Dijous de 17.00 a 19.00h

Codi curs: M047 - 80,14€

Dimarts i dijous de 17.00 a 19.00h

Codi curs: Q048 - 148,61€

Dilluns de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M070 - 80,14€

Dimarts de 19.00 a 21.00h

Codi curs: M049 - 80,14€

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M071 - 80,14€

Dijous de 19.00 a 21.00h

Codi curs: M050 - 80,14€

Dimarts i dijous de 19.00 a 21.00h

Codi curs: Q051 - 148,61€

Dilluns i Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: Q080 - 148,61€

*Preus per trimestre



ESCULTURA I JOIERIA

ESCULTURA

Professor: Juancho Pacheco Puig

Iniciació a les tècniques i procediments de treball bàsics: El modelatge amb fang, confecció de motlles, la talla, soldadura de metalls i tècniques mixtes en la construcció d'escultures. Tutorització en la concepció i realització de projectes propis.

A partir de 15 anys

1 o 2 dies per setmana, a partir de 2 hores diàries

Dilluns de 9.30 a 11.30h
Codi curs: M031 - 80,14€

Dimecres de 9.30 a 11.30h
Codi curs: M033 - 80,14€

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30h
Codi curs: Q035 - 148,61€

Dilluns de 17.30 a 19.30h
Codi curs: M037 - 80,14€

Dimecres de 17.30 a 19.30h
Codi curs: M038 - 80,14€

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19.30h
Codi curs: Q039 - 148,61€

*Preus per trimestre

JOIERIA

Professor: Juancho Pacheco Puig

Iniciació a les tècniques bàsiques del treball amb metalls: soldadura, forja, fosa, gravat a l'àcid, aliatges i d'altres tècniques aplicables a la joieria artística: fang, paper, resines, etc. Aprendrem a confeccionar projectes propis i ens introduïrem en el coneixement d'artistes de referència dins del món de la joieria.

A partir de 15 anys

1 o 2 dies per setmana, a partir de 2 o 3 hores diàries

Dilluns d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14.30h
Codi curs 2 hores: M053 - 80,14€
Codi curs 3 hores: O54 - 115,37€

Dimecres d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14.30h
Codi curs 2 hores: M055 - 80,14€
Codi curs 3 hores: O056 - 115,37€

Dilluns i dimecres d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14.30h
Codi curs 4 hores: Q057 - 148,61€
Codi curs 6h: S058 - 202,08€

Dilluns de 19.30 a 21.30h
Codi curs: M059 - 80,14€

Dimecres de 19.30 a 21.30h
Codi curs: M060 - 80,14€

Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.30h
Codi curs 4 hores: Q061 - 148,61€

*Preus per trimestre



ARTS DECORATIVES

ARTS DECORATIVES

Professora: Mercè Martínez

Taller creatiu on podràs aprendre i practicar diverses tècniques: pintura sobre seda, fusta, tela i vidre, decoració en ceràmica i marbre, repujat d'estany, soldadura Tiffany, tècniques de decoració amb sorres de colors, **decoupage**, composicions pictòriques amb collages. També podrem reciclar, restaurar i personalitzar objectes. Crearem les nostres pròpies obres d'art.

A partir de 15 anys

Dimecres entre les 9.30 a 13.30h

Opcions:

Codi curs 2 hores: M072 - 80,14€

Codi curs 3 hores: O073 - 115,37€

Codi curs 4 hores: Q074 - 148,61€

*Preus per trimestre



AULA DE TEATRE

TEATRE INFANTIL

Per infants des de E15 a 1r d'ESO per grups d'edat:

REPRESENTEM CONTES

Infants de E15, 1r i 2n de Primària
(5 a 7 anys)

A través dels contes, explorarem el teatre experimentant l'expressió corporal, la veu i les emocions dels personatges de les diferents històries que explicarem.

Cada dia coneixerem, a partir de la música i diferents materials, el nostre instrument i les pròpies emocions i capacitats expressives. Representarem els personatges i les històries d'un conte diferent en cada sessió. Els contes ens parlaran dels nostres valors: de l'amistat i la convivència, del respecte cap a nosaltres mateixos/es i cap al món que ens envolta, de cuidar el nostre planeta i la natura, de les nostres emocions i com gestionar-les...i sempre, al final de la classe, els representarem.

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19h

Codi curs: D101 - 92,17€ per trimestre

EXPRESSIÓ DRAMÀTICA

Infants de 2n, 3r i 4t de Primària
(7 a 9 anys)

Durant el curs els infants podran experimentar diverses tècniques teatrals. A l'inici, a partir de l'exploració del propi cos poètic i de tècniques d'improvisació, l'alumnat descobrirà diferents maneres de generar material teatral a partir d'ells i elles mateixes i experimentaran la creació de personatges i les seves històries. En una segona part, adquiriran la tècnica del teatre negre, exploraran la manipulació de titelles i construiran les seves pròpies màscares expressives. Aquestes màscares donaran vida als diferents protagonistes de les històries que crearan.

I per acabar, elaborarem de forma col·lectiva i genuïna un petit espectacle en el que intervindran totes les tècniques que haurem conegut durant el curs.

Dimarts i dijous de 17.30 a 19h

Codi curs: D102 - 92,17€ per trimestre

TEATRE 1

Infants de 5è i 6è de Primària i 1er d'ESO
(10 a 12 anys)

En aquest primer nivell l'alumnat investigarà el fet teatral a través de l'expressió corporal, la creació de personatge, la improvisació, etc. També anirà adquirint valors com el treball en grup, la responsabilitat, saber escoltar els companys... Experimentarà, investigarà i treballarà tots els aspectes que intervenen en la creació d'una obra de teatre. L'objectiu final serà fer la posada en escena del material sorgit de les pròpies idees del grup i el treball en comú (argument, diàlegs, decorat, vestuari) i es representarà al Teatre de l'Ateneu.

Dimarts i dijous de 19 a 20.30h

Codi curs: D103 - 92,17€ per trimestre

TEATRE 2

Infants i joves de 1r, 2n i 3r d'ESO
(12 a 14 anys)

Al segon nivell es treballa la consolidació dels objectius del primer nivell; es fa una tasca de formació a base de tècniques específiques (expressió corporal, veu, improvisacions, situació a l'espai, eines per generar material fèrtil...) i es treballen aspectes concrets de cada alumne. Un projecte en comú com la creació, elaboració i posada en escena d'una obra de teatre farà possible la consciència de grup, on cada alumne entén la importància de cada tasca individual del fet teatral (guió, vestuari, escenografia) i la necessitat de cooperar amb els companys i funcionar com una companyia. Eventualment, el grup farà col·laboracions puntuals en activitats culturals que es realitzin a la ciutat.

Dilluns i dimecres de 19 a 20.30 h

Codi curs: D104 - 92,17 € per trimestre



**AULA
DE TEATRE**

TEATRE PER JOVES I ADULTS

Professors: Carlos Soler i Xavi Soler

A partir de 15 anys

INICIACIÓ

Ens endinsarem en el món màgic del teatre de manera lúdica, tot treballant les tècniques bàsiques com són la Interpretació, l'Expressió Oral i l'Expressió Corporal, així com sessions puntuals d'Acrobàcia, Malabars i Esgrima Teatral. Aprendre a conèixer millor el nostre cos per treure el màxim profit de les seves capacitats expressives, físiques i vocals.

Mitjançant dinàmiques i exercicis específics així com improvisacions i petites posades en escena anirem adquirint les eines necessàries per assimilar i gaudir del treball.

L'últim trimestre prepararem escenes curtes de creació per presentar davant del públic a final de curs.

Dimarts i dijous de 17.30 a 19.30h

Codi curs: F105 - 117,66€ per trimestre

INTERMEDI

Consolidarem la base tècnica de veu, cos i interpretació i aprofundirem en la creació de personatges amb l'objectiu d'ampliar el nostre registre interpretatiu. Provarem de posar-nos en la pell de personatges ben diferents de nosaltres: com es mouen, quin llenguatge fan servir, com es comporten, quins són els seus objectius, les seves virtuts i mancances.

L'últim trimestre prepararem escenes per presentar en públic donant més importància a la creació i relació entre els personatges.

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: F106 - 117,66€ per trimestre

AVANÇAT

Havent assolit un bon nivell de les diferents tècniques, l'objectiu d'aquest curs és afrontar el procés i muntatge d'un espectacle, principalment de text d'autor. Amb tot, estem oberts a creacions dramàtiques pròpies sobre temes que puguin ser interessants, fent així un treball d'investigació, documentació i posada en escena. Aquesta creació escènica es presentarà al públic a final de curs i eventualment es pot intentar que pugui girar.

Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: F107 - 117,66€ per trimestre

Dins de qualsevol dels nivells podeu tenir l'oportunitat de participar fent teatre en diferents esdeveniments culturals de la ciutat.



DANSA CREATIVA

Professora: Mercè Gutés

Proposem un espai on els nens i nenes puguin gaudir expressant-se i comunicant-se, tot desenvolupant la sensibilitat, la imaginació i la creativitat mitjançant el moviment corporal i la dansa.

DANSA CREATIVA I

Infants de EI4

Dilluns de 17.30 a 18.30h

Codi curs: A110 - 34,53€

DANSA CREATIVA II

Infants de EI5 i 1d'EP

Dimecres de 17.30 a 18.30h

Codi: A111 - 34,53€

*Preus per trimestre

DANSA CLÀSSICA BALLET

Professora: Isabel Belén Gómez Calcerrada

Els grups de Ballet s'organitzen segons el nivell de coneixements de cada alumne/a, i no per l'edat.

BALLET INICIACIÓ

Introducció a la tècnica de la dansa clàssica mitjançant elements de joc (mocadors, pilotes, cintes...) posicions bàsiques de ballet de braços i peus, coordinació, psicomotricitat, musicalitat i expressió corporal.

Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30h

Codi curs: B113 - 67,67€ per trimestre

A partir de sis anys o d'haver cursat dansa creativa 2

BALLET I

Iniciació a la barra a terra per assolir una bona col·locació del cos, augmentar l'elasticitat i la potència muscular. Iniciació al treball a la barra. Continuació en el treball de la base tècnica que s'ha iniciat al curs anterior, afegint-hi un grau de dificultat més elevat. Diagonal de moviment i coreografies.

Dimarts i dijous 17.30 a 18.30h

Codi Curs: B114 - 67,67€ per trimestre

BALLET II

S'augmenta la dificultat al treball en la barra afegint-hi nous exercicis a fi d'enfortir cames i peus per preparar el treball amb puntes del curs següent.

Aprenentatge de la preparació de les piruetes bàsiques.

Iniciació a la tècnica del petit salt, arribant a fer diferents combinacions en coreografies.

Dimarts i dijous de 18.30 a 19.45h

Codi Curs: C115 - 81,30€ per trimestre

BALLET III

Treball de puntes per desenvolupar l'equilibri i la potència muscular de turmells i cames.

Moviments més el·laborats, combinació de girs en diagonal i passos més complexos.

Iniciació a la tècnica del gran salt. Petites coreografies.

Treball de la barra complet. Puntes a la barra i al centre.

Dilluns i dimecres 18.30 a 19.45h

Codi Curs: C116 - 81,30€ per trimestre

BALLET IV

Augmentarem la dificultat al treball de puntes ampliant els exercicis de centre i diagonals.

Continuarem ampliant el nostre llenguatge de la tècnica del ballet arribant a fer combinacions més complexes amb nous passos.

Aquest curs introduïrem coreografies de la tècnica neoclàssica per a enriquir el nostre llenguatge i agafar altres qualitats de moviment més fluid.

Dilluns i dimecres de 19.45 a 21.15h

Codi Curs: D117 - 92,17€ per trimestre



**ESCOLA
DE DANSA**

DANSA-EXPRESSIÓ ADULTS

Professora: Isabel Belén Gómez Calcerrada

Adults a partir de 20 anys

DE L'EMOCIÓ AL COS

MOU EL TEU COS I LA TEVA VIDA CANVIARÀ BENESTAR CORPORAL A TRAVÈS DE L'EXPRESSIÓ EMOCIONAL

A estones pensem que es fa urgent compartir, expressar i integrar les nostres emocions. A l'Ateneu us volem oferir un nou espai de cura i descobriment d'un mateix connectant amb el propi cos, on poder expressar les propies emocions repeses i integrar-les a través del moviment. Per això utilitzarem diferents tècniques i disciplines corporals com la dansa, Pilates, el loga i la Gestalt. L'entrenament de l'atenció hi serà present constantment, així com el treball de la consciència de grup com a eina de suport. Tot això ens aportarà més vitalitat, consciència del nostre cos i aprenentatge d'una manera de gestionar les pròpies emocions.

Dimarts de 19.45h a 21.15h

Codi curs: AA119 - 51,10€ per trimestre

Dijous de 19.45h a 21.15h

Codi curs: AA137 - 51,10€ per trimestre

Dimarts i dijous de 19.45h a 21.15h

Codi curs: AA118 - 92,17€ per trimestre

DANSA JAZZ ADULTS

Professora: Mercè Gutés

Adreçat a totes les persones que no han fet mai classes de dansa i tenen ganes d'aprendre'n. Les classes estan pensades per un alumnat adult, en tres nivells.

JAZZ INICIACIÓ

Curs d'iniciació a la dansa Jazz. Aprendrem a escoltar la música amb el nostre cos, deixar que flueixi dins nostre tot ballant.

Treballarem ritmes, coordinació de braços i cames, treball d'isolacions (aïllaments) dinàmiques de diferents parts del cos, desplaçaments (diagonals) i petites coreografies. Tot això amb un bon escalfament tècnic per evitar lesions. Les classes seran molt ballades..!

Dimarts de 17.30 a 19h

Codi Curs: AA123 - 51,10€ per trimestre

JAZZ I

Continuació i ampliació del treball realitzat en el curs d'iniciació.

Aquests curs està adreçat als alumnes que hagin cursat jazz adults iniciació o tinguin coneixements bàsics de dansa. Per contrastar-ho, abans d'apuntar-se hauran de parlar amb la professora.

Dilluns de 18.30 a 20h

Codi curs: AA112 - 51,10 € per trimestre

JAZZ II

En aquests curs s'amplia el treball tècnic: girs, equilibris, battements, coordinacions de braços i cames més ràpides. En general els exercicis tindran un grau més de dificultat.

Variació de coreografies diferents estils i ritmes. Curs adreçat a persones amb experiència prèvia de Dansa. Per apuntar-se cal parlar abans amb la professora.

Dimecres de 18.30 a 20h

Codi nou: AA108 - 51,10 € per trimestre

JAZZ I + JAZZ II

Els/Les alumnes amb experiència prèvia poden assistir a les classes dels dos nivells.

Dilluns i dimecres de 18.30 a 20h

Codi curs 3h: D109 - 92,17€ per trimestre



TÈCNIQUES DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

MICROGIMNÀSTICA

Professora: Dolors Gardeñas

Davant les tensions musculars, el malestar del cos, les contractures, mal de cap, etc., moltes vegades no sabem què fer per sentir-nos millor i poder retrobar el benestar corporal. Quin tipus d'exercici serà el més adequat? Quines postures corporals m'ajudaran? Quines em poden perjudicar? És millor fer poc o molt? D'on ve tota aquesta tensió? La Microgimnàstica es basa en un treball de Consciència Corporal Activa i actua permetent-nos prendre consciència, desbloquejar la respiració, alliberar les tensions físiques, calmar l'estrès i les tensions mentals i emocionals, aprendre bons hàbits corporals i, en definitiva, recuperar l'equilibri cos-ment.

Matins:

Dilluns de 10 a 11.30h

Codi AA120 - 51,10€ per trimestre

Dimarts de 9.30 a 11h

Codi AA121 51,10€ per trimestre

Dimarts d'11.15 a 12.45h

Codi curs AA127 - 51,10€ per trimestre

Dimecres de 10 a 11.30h

Codi AA122 - 51,10€ per trimestre

Dijous de 9.30 a 11h

Codi AA133 51,10€ per trimestre

Dijous d'11.15 a 12.45h

Codi AA132 51,10€ per trimestre

Divendres 10 a 11.30h

Codi curs AA124 - 51,10€ per trimestre

2 dies per semana

Matins:

Dilluns i dimecres de 10 a 11.30h

Codi curs D125 - 92,17€ per trimestre

Dilluns i divendres de 10 a 11.30h

Codi curs D134 - 92,17€ per trimestre

Dimarts i dijous de 9.30 a 11h

Codi curs D135 - 92,17€ per trimestre

Dimarts i dijous d'11.15 a 12.45h

Codi curs D136 - 92,17€ per trimestre

Tardes:

Dimarts de 19.30 a 21h

Codi curs AA128 - 51,10€ per trimestre

Dijous de 19.30 a 21h

Codi curs AA129 - 51,10€ per trimestre

2 dies per setmana:

Dimarts i dijous de 19.30 a 21h

Codi curs: D130 - 92,17€ per trimestre

ON LINE (per Microsoft Teams)

Dilluns de 19 a 20.30h

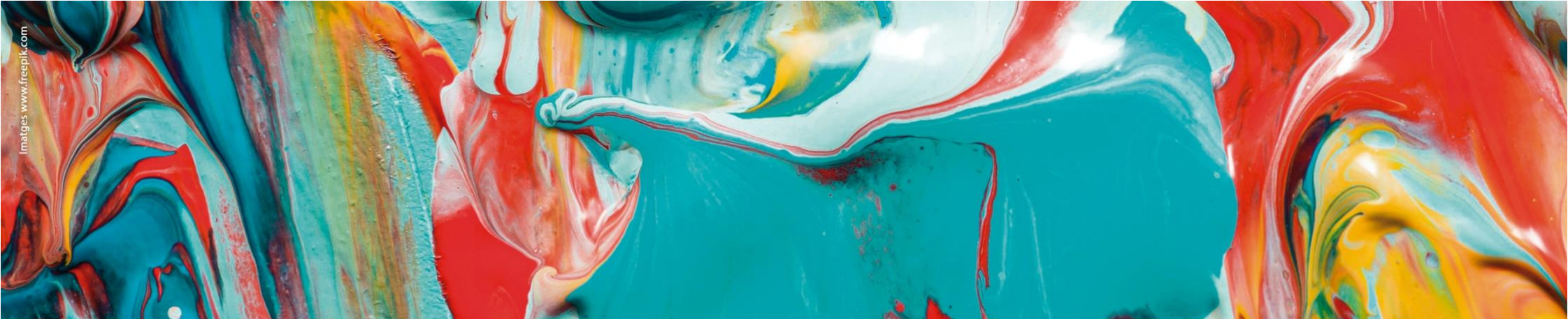
Codi curs: AA131 - 51,10€ per trimestre

Dirigit a tothom interessat en el treball de Consciència Corporal, amb coneixement o no de la Microgimnàstica, també com a complement d'altres tècniques corporals (loga, Pilates, ...) o com ampliació del treball setmanal de Microgimnàstica amb la possibilitat de fer 1 dia presencial i un altre online. (Modul 1+1)

Mòdul 1 + 1 (1 dia online + 1 dia presencial, cal especificar el dia escollit)

Codi curs: D126 - 92,17€ per trimestre

Hi haurà una sessió informativa online o presencial a l'inici del curs.



Normes generals:

Els cursos tenen una durada d'un curs escolar, de setembre a juny.
Enguany el curs començarà **el dilluns 29 de setembre**.

Cal presentar un full de sol·licitud d'inscripció per cada alumne i matèria.

L'Escola d'Arts de l'Ateneu tramitarà les sol·licituds per ordre estricte d'arribada i comunicarà la confirmació o denegació de la inscripció en funció del nombre de places disponibles en cada cas. La comunicació es realitzarà per correu electrònic o telèfon a la persona interessada.

El **pagament** es farà per domiciliació bancària de manera **trimestral** en tres càrrecs del mateix import, i a trimestre vençut. Els preus indicats a la guia són per cada **trimestre vençut**.

En cas que per algun motiu hagueu d'abandonar el curs al qual us heu matriculat, **caldrà que feu el tràmit de baixa**:
<https://tramits.cerdanyola.cat/Ciudadania/DetailTramit.aspx?IdDepartament=11&IdTramit=21&IdDepartament=11>
de manera explícita i documental, a través del registre municipal i abans de l'inici del trimestre següent, ja que si no ho feu se us reclamarà el pagament de tots els períodes pendents.

Un cop iniciat el curs, es podran realitzar noves inscripcions sempre que hi hagi disponibilitat de places en els cursos sol·licitats. En aquest cas es **pagaran de manera proporcional** el/s mes/ mesos de prestació que correspongui segons el moment de fer la inscripció, i pels trimestres següents s'aplicarà el **pagament trimestral**.

En cas de cursos monogràfics o seminaris puntuals, el pagament es realitzarà en un únic càrrec, a través **d'un full de pagament** que es farà arribar directament al domicili de l'interessat/ada.

<https://tramits.cerdanyola.cat/Ciudadania/DetailTramit.aspx?IdDepartament=11&IdTramit=21&IdDepartament=11>

Mes informació al web:

<https://tramits.cerdanyola.cat/Ciudadania/DetailTramit.aspx?IdDepartament=11&IdTramit=21&IdDepartament=11>

Per correu electrònic:

escolaartsateneu@cerdanyola.cat

Per telèfon:

93 580 88 88 ext. 3257 o 3870

Períodes d'inscripció:

A partir 10 de juny de 2025.

Com realitzar la inscripció:

1. Obtenir el full de sol·licitud d'inscripció i el llistat de cursos a:

- a. Oficina d'Atenció Ciutadana
- b. Recepció de l'Ateneu
- c. A la Seu Electrònica del web de l'Ajuntament:
<https://tramits.cerdanyola.cat/Ciudadania/DetailTramit.aspx?IdDepartament=11&IdTramit=27&IdDepartament=11>

2. Omplir el full de sol·licitud d'inscripció amb les següents dades:

- a. Dades de l'alumne/a o el tutor/a (en cas de menors d'edat)
- b. Dades bancàries per a la domiciliació de rebuts (excepte en cas de cursos monogràfics).
- c. Nom dels curs/os que es volen realitzar i el seu corresponent codi d'acord amb l'horari triat.
- d. Dades addicionals sobre la inscripció
- e. Fotocòpia del DNI

3. Presentar el full de sol·licitud al Registre Municipal:

- a. De forma presencial a l'Oficina d'Atenció Ciutadana
- b. De forma telemàtica a la Seu Electrònica del web municipal:
<https://tramits.cerdanyola.cat/Ciudadania/DetailTramit.aspx?IdDepartament=11&IdTramit=27&IdDepartament=11>

4. Confirmació de plaça a l'alumne/a per part de l'Escola d'Arts de l'Ateneu

