



ATENEU ESCOLA DE LES ARTS

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



ATENEU ESCOLA DE LES ARTS 2023-2024



ATENEU ESCOLA D'ART 2023-2024

L'Escola d'Arts Plàstiques de l'Ateneu vol impulsar i donar resposta a les inquietuds creatives i d'aprenentatge de la ciutadania en el marc de les arts plàstiques i visuals.

L'Escola ofereix tallers per a tots els públics i edats, a partir dels tres anys, oferint des del despertar de la sensibilitat cap a l'expressió artística aprenent a mirar i a veure, fins a una formació estructurada, sòlida i progressiva en un ampli ventall de disciplines, que van des del dibuix més clàssic i bàsic fins a les tècniques més avançades de pintura, joieria, gravat i ceràmica, així com art digital, disseny gràfic o il·lustració.

Proposem una programació adaptada a cada nivell d'aprenentatge, tan si es tracta d'un alumne que just s'inicia, com si ja té experiència prèvia i vol aprofundir en processos i tècniques més exigents i complexes, o senzillament seguint treballant la seva tècnica preferida. No són necessaris coneixements previs.

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

Tots els cursos, excepte si s'indica expressament, es desenvolupen al llarg de tot el curs lectiu escolar, de finals de setembre a juny. Els preus en cada matèria o mòdul estan indicats per trimestre, i el cobrament es fa a trimestre vençut.

ART PER INFANTS I JOVES

PLÀSTICA PER INFANTS

Professores: Natàlia Navarro i María Martínez

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

P4 i P5

Dilluns de 17.30 a 19h

Codi curs: T002 - 60,08€ per trimestre

P5 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

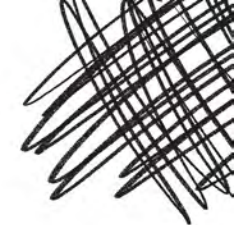
Professora: María Martínez

Adolescents a partir de 2n d'ESO

Prepararem als joves que vulguin estudiar 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 cinc 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.

Divendres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M010 - 80,14€ per trimestre





PINTURA

INICIACIÓ A LES TÈCNIQUES PICTÒRIQUES

Professora: Mercè Martínez

L'objectiu és divertir-se pintant, perdre la por inicial al full en blanc, descobrir el dibuix, el color i les seves possibilitats.

Si no has agafat mai un pinzell i vols conèixer la teva creativitat, aprèn fàcilment les tècniques pictòriques bàsiques.

Dijous de 15.00 a 17h

Codi curs: M025 - 80,14€ per trimestre

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 hores diàries.

Opcions:
Dimarts d'11.30 a 13.30h
Codi curs: M020 - 80,14€ per trimestre

Dijous d'11.30 a 13.30h
Codi curs: M021 - 80,14€ per trimestre

Dimarts i dijous d'11.30 a 13.30h
Codi curs: Q022 - 148,61€ per trimestre

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: M028 - 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: Susana Aranda i Maria Martínez

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

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

Opcions:
Dilluns d'11.30 a 13.30h
Codi curs: M011 - 80,14 € per trimestre

Dilluns de 17.30 a 19.30h
Codi curs: M014 - 80,14€ per trimestre

Dimecres de 17.30 a 19.30h
Codi curs: M015 - 80,14€ per trimestre

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19.30h
Codi curs: Q016 - 148,61€ per trimestre

Dimecres de 19.30 a 21.30h
Codi curs: M018 - 80,14€ per trimestre

TÈCNIQUES MIXTES

Professores: Susana Aranda, Mercè Martínez, i Maria Martínez

Curs dirigit a persones que ja han treballat amb tècniques pictòriques i 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.

Iniciació
Dimecres de 14.00 a 16h
Codi curs: M031 - 80,14€ per trimestre

Avançat
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



IL·LUSTRACIÓ ART DIGITAL DIBUIX URBAN SKETCHING ESTAMPACIÓ I GRAVAT

IL·LUSTRACIÓ I ART DIGITAL

Professores: Susana Aranda i Maria Martínez

En aquest curs aprendrem a imitar les tècniques tradicionals de dibuix i pintura amb les eines bàsiques de l'art digital (capes, pinzells, etc) sobre les nostres il·lustracions a la vegada que aprofitem els avantatges del suport digital.

Per poder realitzar el curs, l'alumne haurà de disposar de la seva pròpia tauleta gràfica, o ordinador, IOS o Android i el seu propi programari, preferentment les apps Procreate o Artset 4 per iOS o l'app ArtRage per a Android.

A partir de 15 anys

Dilluns de 19.30 a 21.30h

Codi curs: T001 - 67,67€ per trimestre

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.

A partir de 15 anys

Divendres de 15.30 a 17.30h

Codi curs: T001 - 80,14€ per trimestre

URBAN SKETCHING, DIBUIX URBÀ

Professora: Natalia Navarro

En aquest curs ens iniciarem en la tècnica de l'urban sketch 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: M120 - 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: M050 - 80,14€

Codi curs 3 hores: O051 - 115,37€

Codi curs 4 hores: Q052 - 148,61€

*Preus per trimestre



ESCULTURA I JOIERIA

ESCULTURA

Professor: Juancho Pacheco

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. 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 2h: M031 - 80,14€

Codi curs 3h: 0032 - 115,37€

Dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs 2hores: M033 - 80,14€

Codi curs 3 h: 0034 - 115,37 €

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs 2h / dia : Q035 - 148,61€

Codi curs, 3h / dia: S036 - 202,08 €

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

Iniciació a les tècniques bàsiques del treball amb metalls: soldadura, forja, gravat, esmaltat 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 hores diàries

Dilluns de 11.30 a 13.30h

Codi curs 2h: M053 - 80,14€

Codi curs 3h: 0054 - 115,37€

Dimecres de 11.30 a 13.30h

Codi curs 2 hores: M055 - 80,14€

Codi curs 3 h: 0056 - 115,37€

Dilluns i dimecres de 11.30 a 13.30h

Codi curs 2h / dia : Q057 - 148,61€

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 4h: Q061 - 148,61€

*Preus per trimestre



ART TÈXTIL ARTS DECORATIVES

ART TÈXTIL. TAPÍS, NUSOS, ARPILLERES

Professora: Susana Aranda

***Nota important:** Només el primer trimestre

Iniciació al tapís d'alt lliç amb teler de fusta. Coneixerem diferents tipus de fibres naturals: llana, cotó, lli, cànem, etc. Aplicacions d'elements naturals al tapís. Aprenem la tècnica de nusos (macramé) per aplicar-la al tapís. Descobrirem tècniques de brodat com el Sashiko japonès, i d'altres que aplicarem al concepte tapís, com les arpilleres xilenes.

A partir de 15 anys

Divendres de 17.30 a 20.30h

Codi curs: 0062 - 115,37€ per trimestre

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, repussat 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: M063 - 80,14€

Codi curs 3 hores: 0064 - 115,37€

Codi curs 4 hores: Q065 - 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 17.30 a 19.30h

Codi curs: M046 - 80,14€

Dijous, de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M047 - 80,14€

Dimarts i dijous de 17.30 a 19.30h

Codi curs: Q048 - 80,14€

Dilluns de 19:30 a 21:30h

Codi curs: M070 - 80,14€

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M071 - 80,14€

Dilluns i Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: Q080 - 148,61€

Dimarts de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M049 - 80,14€

Dijous de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M050 - 80,14€

Dimarts i dijous de 19.30 a 21.30h

Codi curs: Q051 - 148,61€

*Preus per trimestre

AULA DE TEATRE



TEATRE INFANTIL

Professora: Rosa Plans

Per infants des de P5 a 1r d'ESO per grups d'edat:

REPRESENTEM CONTES

Infants de P5, 1r i 2n de Primària (5 a 7 anys)

A través dels contes, explorarem el món del teatre treballant de forma divertida l'expressió, el moviment i la veu dels personatges que hi surten.

Cada dia representarem els personatges i les històries d'un conte diferent. A vegades el conte ens parlarà de l'amistat, de tenir cura de la naturalesa, d'aventures. Un altre dia el conte ens parlarà de les nostres emocions: l'alegria, la tristesa, la ràbia,... i sempre, al final de la classe, el 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)

En el curs els infants podran experimentar tres tècniques de teatre. A l'inici mitjançant jocs teatrals els alumnes experimentaran la creació del moviment, l'expressió i la veu de personatges per acabar creant en grup petites històries que representaran al final de la sessió.

En una segona part treballarem la tècnica de Teatre Negre. L'alumne vestit de negre manipularà diferents ninots fosforescents que, per art de màgia semblarà que es belluguin sols.

I per acabar el curs treballarem diferents tipus de titelles creant petites històries.

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 de Teatre l'alumne experimentarà, investigarà i treballarà tots els aspectes que intervenen en la creació d'una obra de teatre. Treballarà tècniques teatrals com: expressió del cos, creació de personatge, la respiració i la relaxació, però també anirà adquirint valors com el treball en grup, la responsabilitat, saber escoltar els companys,...

L'objectiu final serà fer la posada en escena del treball sorgit de les pròpies idees del grup i el treball en comú (argument, diàlegs, decorat, vestuari) en forma d'obra de teatre que 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 de teatre es treballa la consolidació dels objectius del primer nivell; es fa una tasca de formació a base de tècniques específiques (expressió corporal, concentració, control del cos, respiració - veu, improvisacions, situació a l'espai...) 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 i la necessitat de cooperar amb els companys.

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.

Aprendrem 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.

Dilluns i dimecres 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 19.30 a 21.30h

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.

Dimarts i dijous de 18 a 20h

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.



**ESCOLA
DE DANSA**

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 18.30 h

Codi curs: B113 - 67,67€ per trimestre

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

BALLET 1

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 18.30 h

Codi Curs: B114 - 67,67€ per trimestre

BALLET 2

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 18.30 a 19.45 h

Codi Curs: C115 - 81,30€ per trimestre

BALLET 3

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 19.45 h

Codi Curs: C116P - 81,30€ per trimestre

BALLET 4

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

BALLET 5

La tècnica clàssica ja està assolida. Introduïm treball de virtuosisme tècnic, combinacions de repertori clàssic amb puntes i aprofundirem en la interpretació i expressió d'emocions dins del llenguatge de la dansa.

Dimarts i dijous de 19.45 a 21.15 h

Codi Curs: D118 - 92,17€ per trimestre

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 P4 i P5 (nous)

Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30h

Codi curs: B110 - 67,67€ per trimestre

DANSA CREATIVA II

Infants de P5 que hagin cursat Dansa Creativa I, i infants de 1r de Primària

Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30h

Codi Curs: B111 - 67,67€ per trimestre

DANSA CREATIVA III

Infants de 1r que hagin cursat Dansa Creativa II i infants nous de 2n de primària.

Dimarts i dijous de 18.30 a 19.30h

Codi Curs: B108 - 67,67€ per trimestre



ESCOLA
DE DANSA

DANSA-EXPRESSIONÍ 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'EXPRESSIONÍ 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 pròpies 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.

Divendres de 18.30h a 20h

Codi curs: AA119 - 51,10€ 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. Hi han dos nivells:

JAZZ INICIACIÓ

Curs d'iniciació a la dansa Jazz

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..!

Dilluns de 18.30 a 20h

Codi curs: AA123 - 51,10€ per trimestre

JAZZ AVANÇAT

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 de dansa. Per contrastar-ho, abans d'apuntar-se hauran de parlar amb la professora.

Dimecres de 18.30 a 20h

Codi curs: AA112 - 51,10 € 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 10 a 11.30h

Codi AA123 51,10€ per trimestre

Divendres 10 a 11.30h

Codi curs AA124 - 51,10€ per trimestre

2 dies per semana

(cal d'especificar els dies escollits):

Codi curs: D125 - 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:

cal d'especificar els dies escollits):

Codi curs: D130 - 51,10€ - per trimestre

ON LINE (per Microsoft Teams)

Dilluns de 19 a 20.30h

Codi curs: AA13 - 151,10€ 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)

OPCIÓ 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.

NOTA: Tots els alumnes NOUS hauran de parlar amb la professora abans que la seva matrícula pugui ser confirmada. La Microgimnàstica és un treball de recuperació corporal i per tant, la professora necessita conèixer l'estat i les necessitats del/la alumna a fi de poder valorar si aquesta tècnica és la més adient per cada persona en aquest moment concret.

Per més informació:

gardenasmd@cerdanyola.cat.



Normes generals:

Els cursos tenen una durada d'un curs escolar, de setembre a juny.
Enguany el curs començarà **el dilluns 25 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 estricta 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.

En cas que per algun motiu hagueu d'abandonar el curs al qual us heu matriculat, caldrà que feu el tràmit de baixa:

<https://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits/baixa-de-cursos-de-lateneu>
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.

Les activitats del centre estaran totalment subjectes a les diferents disposicions i normatives en relació a la situació sanitària i se seguiran totes les instruccions que vagin sorgint al llarg del curs per preservar la seguretat sanitària.

Períodes d'inscripció:

A partir 15 de juny

A partir del 25 de setembre només per aquells grups i matèries amb places disponibles.

Com realitzar la inscripció:

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

- Oficina d'Atenció Ciutadana
- Recepció de l'Ateneu
- A la Seu Electrònica del web de l'Ajuntament:
<https://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits>

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

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

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

- De forma presencial a l'Oficina d'Atenció Ciutadana
- De forma telemàtica a la Seu Electrònica del web municipal:
<https://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits>

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

Mes informació al web:

<https://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits/inscripció-les-activitats-i-cursos-de-lateneu>

Per correu electrònic:

escolaartsateneu@cerdanyola.cat

Per telèfon:

93 580 88 88 ext. 3257 o 3870