

The background is an abstract composition of layered, textured colors. At the top is a bright yellow area. Below it is a large, textured pink area. In the lower-left and bottom-center, there are patches of vibrant green and brown, suggesting a landscape or organic form. The overall effect is that of a collage or a multi-layered painting.

**ATENEU
ESCOLA
DE LES ARTS
2026-2027**



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 A INFANTS I JOVES

PLÀSTICA PER A INFANTS

Professores: Natàlia Navarro, Maria 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 - 62,81€ per trimestre

EI5 i 1r

Dimarts de 17.30 a 19h

Codi curs: T003 - 62,81€ per trimestre

2n i 3r

Dilluns de 17.30 a 19h

Codi curs: T004 - 62,81€ per trimestre

Dimarts de 17.30 a 19h

Codi curs: T005 - 62,81€ per trimestre

4t i 5è

Dimecres de 17.30 a 19h

Codi curs: T006 - 62,81€ per trimestre

Dijous de 17.30 a 19h

Codi curs: T007 - 62,81€ per trimestre

6è i 1r d'ESO

Dimecres de 17.30 a 19h

Codi curs: T008 - 62,81€ per trimestre

Dijous de 17.30 a 19h

Codi curs: T009 - 62,81€ per trimestre

ART PER A JOVES

Professora: Maria 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 i la iniciació al disseny gràfic. 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 - 83,78€ per trimestre

Dijous de 19.00 a 21h

Codi curs: M015 - 83,78€ per trimestre





PINTURA A L'OLI

Professores: Mercè Martínez, Natàlia Navarro i Susana Aranda

Aprendrem els fonaments de l'ofici de pintor, utilitzant les tècniques de l'oli, i potenciem 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

Dilluns d'11.30 a 13.30h

Codi curs 2h: M022 - 83,78€ per trimestre

Professora: Susana Aranda

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

Codi curs 2h: M020 - 83,78€ per trimestre

Codi Curs 2,5 h: N032 - 105,21€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

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

Codi curs 2h: M021 - 83,78€ per trimestre

Codi curs 2,5h: N034 - 105,21€

Professora: Mercè Martínez

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

Codi curs 4h: Q022 - 155,38€ per trimestre

Codi curs 5h: R036 - 184,86€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

Dijous de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M023 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

PINTURA

PINTURA AMB ACRÍLIC

Professores: Mercè Martínez i Natàlia 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. Aprenem 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

Dimarts de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M024 - 83,78€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

Dimarts de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M052 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

Dimarts de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M025 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

Dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M026 - 83,78€ per trimestre

Professora Mercè Martínez

Dimarts i dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: Q027 - 155,38€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

EXPERIMENTACIÓ ARTÍSTICA

Professora: Susana Aranda

Aquest no és un curs de pintura convencional. És un laboratori d'expressió, creativitat i calma on el procés creatiu és més important que el resultat final. Amb dinàmiques de *mindfulness* i una atmosfera acollidora, explorarem materials, colors i tècniques amb llibertat per gaudir al màxim de l'experiència artística. No cal tenir coneixements previs d'art, només les ganes de regalar-te una experiència enriquidora.

Dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M027 - 83,78€ per trimestre

TÈCNiques AQUOSES

Professores: María Martínez, Mercè Martínez i Natàlia Navarro

Aprenem 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 ò 3 hores diàries

Dilluns de 10.30 a 12.30h o de 10.30 a 13.30h

Codi curs 2h: M017 - 83,78€ per trimestre

Codi curs 3h: Q016 - 120,62€ per trimestre

Professora: María Martínez

Dimarts de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M016 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

Dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M014 - 83,78€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M018 - 83,78€ per trimestre

Professora: María Martínez

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 - 83,78€ per trimestre

Professora: Susana Aranda

Dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M012 - 83,78€ per trimestre

Professora: Susana Aranda

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi: Q013 - 155,38€ per trimestre

Professora: Susana Aranda

Dimecres de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M028 - 83,78€ per trimestre

Professora: Mercè Martínez

**DIBUIX
URBAN SKETCHING
ESTAMPACIÓ I GRAVAT**



DIBUIX

Professores: Natàlia Navarro i Susana Aranda

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.

A partir de 15 anys

Dimarts d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M034 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

Dimecres d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M035 - 83,78€ per trimestre

Professora: Susana Aranda

Dijous de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M019 - 83,78€ per trimestre

Professora: Natàlia Navarro

URBAN SKETCHING, DIBUIX URBÀ

Professora: Natàlia 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

Dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M036 - 83,78€ per trimestre

Dijous de 9.30h a 11.30h

Codi curs: M030 - 83,78€ 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)

Codi curs 2 hores: M065 - 83,78€

Codi curs 3 hores: Q066 - 120,62€

Codi curs 4 hores: Q067 - 155,38€

*Preus per trimestre





CERÀMICA

CERÀMICA

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.

Dimarts de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M040 - 83,78€

Dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M041 - 83,78€

Dimarts i dijous de 9.30 a 11.30h

Codi curs: Q042 - 155,38€

Dimarts d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M043 - 83,78€

Dijous d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M044 - 83,78€

Dimarts i dijous d'11.30 a 13.30h

Codi curs: Q045 - 155,38€

Dilluns de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M042 - 83,78€

Dimecres de 15.30 a 17.30h

Codi curs: M045 - 83,78€

Dilluns i Dimecres de 15.30 a 17.30h

Codi curs: Q046 - 155,38€

Dilluns de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M070 - 83,78€

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M071 - 83,78€

Dilluns i Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: Q080 - 155,38€

Dimarts de 17.00 a 19.00h

Codi curs: M046 - 83,78€

Dijous de 17.00 a 19.00h

Codi curs: M047 - 83,78€

Dimarts i dijous de 17.00 a 19.00h

Codi curs: Q048 - 155,38€

Dimarts de 19.00 a 21.00h

Codi curs: M049 - 83,78€

Dijous de 19.00 a 21.00h

Codi curs: M050 - 83,78€

Dimarts i dijous de 19.00 a 21.00h

Codi curs: Q051 - 155,38€

*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 - 83,78€

Dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs: M033 - 83,78€

Dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30h

Codi curs: Q035 - 155,38€

Dilluns de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M037 - 83,78€

Dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: M038 - 83,78€

Dilluns i dimecres de 17.30 a 19.30h

Codi curs: Q039 - 155,38€

*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 - 83,78€

Codi curs 3 hores: O54 - 120,62€

Dimarts de 10.30 a 14.30h

Codi curs 2 hores: M056 - 83,78€

Codi curs 3 hores: O058 - 120,62€

Codi curs 4 hores: Q059 - 155,38€

Dimarts de 15 a 17h

Codi curs: M057 - 83,78€

Dimecres d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14.30h

Codi curs 2 hores: M055 - 83,78€

Codi curs 3 hores: O056 - 120,62€

Dilluns i dimecres d'11.30 a 13.30h o d'11.30 a 14.30h

Codi curs 4 hores: Q057 - 155,38€

Codi curs 6h: S058 - 211,27€

Dilluns de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M059 - 83,78€

Dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs: M060 - 83,78€

Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.30h

Codi curs 4 hores: Q061 - 155,38€

*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 - 83,78€

Codi curs 3 hores: 0073 - 120,62€

Codi curs 4 hores: Q074 - 155,38€

*Preus per trimestre

FELTRE I BRODAT

Professora: Susana Aranda

Taller on aprendrem a dominar el feltre, tant en sec com en humit, i a brodar utilitzant diferents punts i materials. Combinarem aquestes dues disciplines artesanals experimentant amb les seves textures i possibilitats, amb l'objectiu d'aplicar-les tant en la creació d'objectes funcionals com en el desenvolupament de les nostres pròpies obres artístiques.

Dimarts de d'11.30 a 13.30h

Codi curs: M073 - 83,78€ 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 - 96,36€ 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 - 96,36€ 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 - 96,36€ 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 - 96,36€ per trimestre



**AULA
DE TEATRE**

TEATRE PER A 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 - 123,01€ 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 - 123,01€ 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 dramaturgiques 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 - 123,01€ 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

Infants de EI5 i 1r de Primària

Dilluns de 17.30 a 18.30h

Codi curs: A110 - 36,10€ per trimestre

Dimecres de 17.30 a 18.30h

Codi curs: A111 - 36,10€ per trimestre

**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 18.30h

Codi curs: B113 - 70,75€ per trimestre

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

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 - 70,75€ 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 - 85,00€ per trimestre

BALLET III

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

Moviments més elaborats, 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 - 85,00€ 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 - 96,36€ per trimestre

ESCOLA DE DANSA



DANSA-EXPRESSIONÓ 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'EXPRESSIONÓ 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
represes i integrar-les a través del moviment.
Per això utilitzarem diferents tècniques i disci-
plines 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 - 53,43€ per trimestre

Dijous de 19.45h a 21.15h

Codi curs: AA137 - 53,43€ per trimestre

Dimarts i dijous de 19.45h a 21.15h

Codi curs: AA118 - 93,36€ per trimestre

DANSA JAZZ ADULTS

Professora: Mercè Gutés

Curs adreçat a persones amb coneixements bàsics de dansa.

Els alumnes nous hauran de parlar amb la professora perquè els assessori a quin grup inscriure's.

Les classes estan pensades per un alumnat adult.

Oferim tres nivells.

JAZZ I

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 (treball de 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 - 53,43€ per trimestre

JAZZ II

Continuació i ampliació del treball realitzat en el curs anterior.

En general els exercicis tindran un grau més de dificultat.

Dilluns de 18.30 a 20h

Codi curs: AA112 - 53,43€ per trimestre

JAZZ II +JAZZ I

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 - 96,36€ per trimestre

JAZZ III

En aquests curss s'amplia el treball tècnic: girs, equilibris, battements, coordinacions de braços i cames més ràpides.

Variació de coreografies en diferents estils i ritmes. Curs adreçat a persones amb experiència prèvia de dansa.

Per apuntar-se cal primer parlar amb la professora.

Dimecres de 18:30 a 20h

Codi curs: AA108 - 53,43€ per trimestre



TÈCNIQUES DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

IOGA NIDRA

Professora: Isabel Belén Gómez Calcerrada

El Ioga Nidra és una tècnica de relaxació guiada que es practica estirat i afavoreix un estat de profunda calma conscient. Durant la sessió, el cos descansa intensament i activa els seus processos naturals de regeneració. Ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, millora el descans, afavoreix la concentració i promou l'equilibri físic, mental i emocional. Aquesta pràctica és accessible a persones de qualsevol edat i condició.

Dilluns d'11 a 12h

Codi curs: A116 - 36,10€ per trimestre

Dilluns de 12 a 13h

Codi curs: A117 - 36,10€ per trimestre

Dilluns de 16 a 17h

Codi curs: A112 - 36,10€ per trimestre

Dimarts de 16 a 17h

Codi curs: A113 - 36,10€ per trimestre

Dimecres de 16 a 17h

Codi curs: A114 - 36,10€ per trimestre

Dijous de 16 a 17h

Codi curs: A115 - 36,10€ per trimestre

IOGA NIDRA AL CENTRE CÍVIC TURONET

Direcció del centre: Carrer de Lepant, 97

Divendres d'11.30 a 12.30h

Codi curs: A118 - 36,10€ per trimestre

Divendres d'12.30 a 13.30h

Codi curs: A119 - 36,10€ per trimestre

Divendres d'13.30 a 14.30h

Codi curs: A120 - 36,10€ per trimestre

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 9.30 a 11h

Codi curs: AA120 - 53,43€ per trimestre

Dimarts de 9.30 a 11h

Codi curs: AA121 - 53,43€ per trimestre

Dimarts d'11.15 a 12:45h

Codi curs: AA127 - 53,43€ per trimestre

Dimecres de 9.45 a 11.15 h

Codi curs: AA122 - 53,43€ per trimestre

Dijous de 9.30 a 11h

Codi curs: AA133 - 53,43€ per trimestre

Dijous d'11.15 a 12.45h

Codi curs: AA132 - 53,43€ per trimestre

Divendres de 9.45 a 11.15h

Codi curs: AA124 - 53,43€ per trimestre

2 dies per semana al matí

(cal especificar els dies i horaris escollits)

Codi curs: D125 - 96,36€ per trimestre

Tardes:

Dimarts de 19.30 a 21h

Codi curs: AA128 - 53,43€ per trimestre

Dijous de 19.30 a 21h

Codi curs: AA129 - 53,43€ per trimestre

2 dies per setmana:

Dimarts i dijous de 19.30 a 21h

Codi curs: D130 - 96,36€ per trimestre

ON LINE (per Microsoft Teams)

Dilluns de 18.30 a 20.00h

Codi curs: AA131 - 53,43€ 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 - 96,36€ 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.
- La data d'**inici del curs** serà el dilluns 28 de setembre de 2026.
- Cal fer **una inscripció per a cada curs** que es vulgui realitzar amb **un màxim** de dos sol·licituds. El formulari contempla una segona opció que es considerarà únicament si no hi ha plaça a la primera opció.
- 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.
- Els preus indicats a la guia són per cada trimestre. El **pagament** es farà per domiciliació bancària de manera trimestral en tres càrrecs del mateix import, i a trimestre vençut.
- En cas que hagueu d'abandonar el curs al qual us heu matriculat, cal presentar la **sol·licitud de baixa** al registre de l'Ajuntament abans de l'inici del trimestre següent. Es pot fer:
 - Telemàticament mitjançant el web de l'Ajuntament (amb signatura digital):
<https://tramits.cerdanyola.cat/>
Triar el tràmit BAIXA DE CURSOS DE L'ESCOLA D'ARTS DE L'ATENEU de l'Àrea de Cultura
 - Presencialment a l'OAC en els horaris d'atenció al públic.
Informació: <https://www.cerdanyola.cat/oac>
- Un cop iniciat el curs, es podran realitzar **noves inscripcions** sempre que hi hagi disponibilitat de places. En aquests casos es pagaran de manera proporcional segons el moment de fer la inscripció, i pels trimestres següents s'aplicarà el pagament trimestral.



Com realitzar la inscripció:

Període d'inscripció: a partir de les 8.30 h del dijous 25 de juny de 2026

NOTA IMPORTANT:

- Si desitgeu obtenir plaça en més d'un curs, amb un màxim de dos, haureu de presentar sol·licitud per curs.
- Cada sol·licitud d'inscripció contempla:
 - Opció **PREFERENT**: heu d'indicar el curs en el que desitgeu inscriure-us
 - Opció **ALTERNATIVA**: només cal emplenar-lo si desitgeu inscriure-us en un altre curs en el cas que no hi hagi plaça en l'opció preferent.
- La inscripció haurà d'incloure les dades de la persona sol·licitant, dels cursos al quals s'opta i les dades bancàries per fer el pagament de la taxa corresponent.

I. Les **inscripcions** es poden fer:

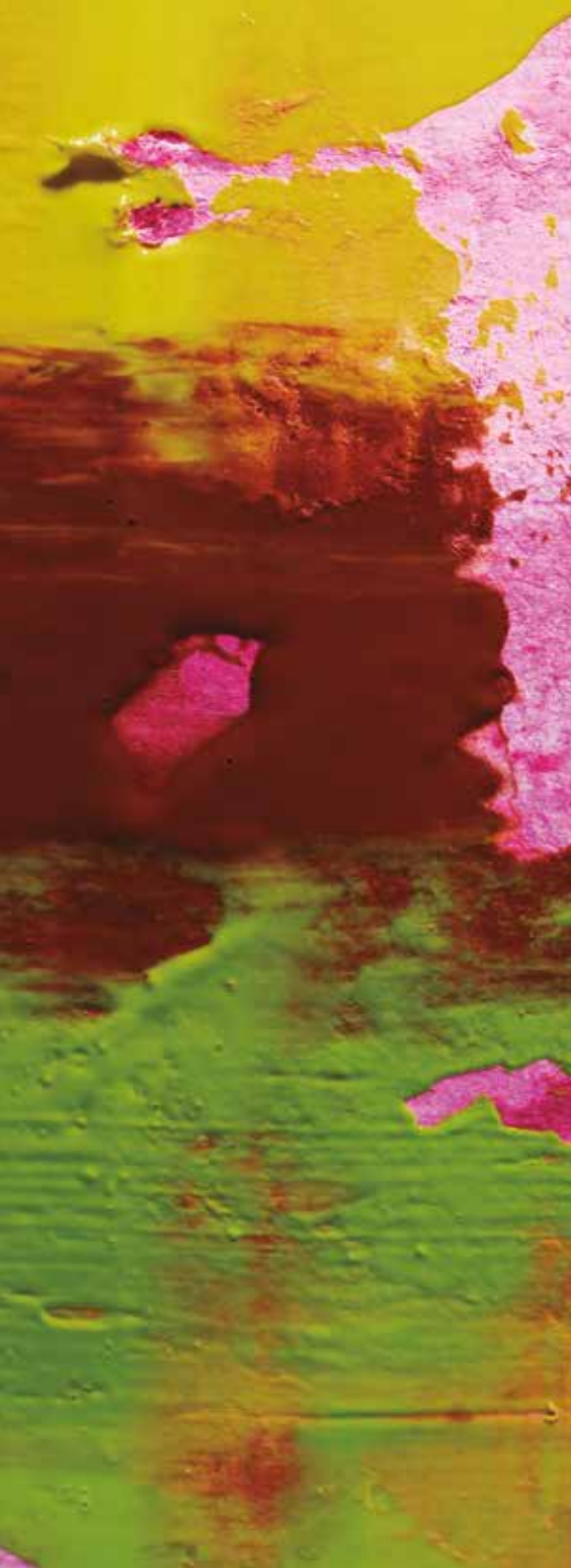
- Telemàticament mitjançant el web de l'Ajuntament (amb signatura digital)
<https://tramits.cerdanyola.cat/>
Triar el tràmit **INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS I CURSOS DE L'ESCOLA D'ARTS DE L'ATENEU** de l'Àrea de Cultura
- Presencialment a l'OAC en els horaris d'atenció al públic.
Informació: <https://www.cerdanyola.cat/oac>

II. La **confirmació o denegació** de plaça per part de l'Escola d'Arts de l'Ateneu es farà per correu electrònic o per telèfon.

Mes informació al web:
www.cerdanyola.cat/cultura

Per correu electrònic:
escolaartsateneu@cerdanyola.cat

Per telèfon:
93 580 88 88 ext. 3257 o 3870



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