

The background is a vibrant, abstract composition of colors including purple, pink, blue, and yellow. It features a marbled or liquid-like texture with various brushstrokes and organic shapes. A white rectangular box is positioned in the lower right quadrant, containing the text.

**ATENEU  
ESCOLA  
DE LES ARTS  
2024-2025**



# 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 ampliiïn 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







## 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**



## 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 ò 3 hores diàries.

Opcions:  
**Dilluns de 10.30 a 12.30h**  
**Codi curs 2h:** M017 – 80,14 € per

**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

## 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 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



**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) a la vegada que aprofitem els avantatges del suport digital.

Per poder realitzar el curs, l'alumne haurà de disposar del seu pròpi iPad IOS amb l' app **Procreate** o l'app **ArtRage** per a Android i un Apple pencil.

A partir de 15 anys

**Dilluns de 19.30 a 21h**

**Codi curs:** AA029 - 51,10€ 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. 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

**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:** 0073 - 115,37€

**Codi curs 4 hores:** Q074 - 148,61€

\*Preus per trimestre



**AULA  
DE TEATRE**

## TEATRE INFANTIL

**Professora:** Rosa Plans

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 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 tristor, 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

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.

**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 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.

**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 entorns esdeveniments culturals de la ciutat.



**ESCOLA  
DE DANSA**

## 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 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 - 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

### BALLET V

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 21.15h**

**Codi Curs:** D118 - 92,17€ 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'EX-  
PRESSIONÍ 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.

**Divendres de 17h a 18.30h**

**Codi curs:** AA119 - 51,10€ per trimestre

**Dimarts de 19:45 a 21:15h**

**Codi Curs:** AA118B - 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, en tres nivells

## JAZZ INICIACIÓ

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

## IMPORTANT:

Aquest curs les classes començaran el segon trimestre, a partir de la primera setmana lectiva de gener.

Les inscripcions es poden fer en les mateixes dates que la resta de matèries.

Les inscripcions fetes en els mesos d'octubre, novembre i desembre, tindran resposta a partir del 2 de Gener.

Per qualsevol dubte, poseu-vos en contacte amb la professora.

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**

**(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 - 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)

**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 alumne/a 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](mailto:gardenasmd@cerdanyola.cat)



## Normes generals:

Els cursos tenen una durada d'un curs escolar, de setembre a juny.  
Enguany el curs començarà **el dilluns 30 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://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.

### Mes informació al web:

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

### Per correu electrònic:

[escolaartsateneu@cerdanyola.cat](mailto:escolaartsateneu@cerdanyola.cat)

### Per telèfon:

93 580 88 88 ext. 3257 o 3870



## Períodes d'inscripció:

A partir 10 de juny de 2024.

## 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://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits/inscripcio-les-activitats-i-cursos-de-lateneu>

### 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://www.cerdanyola.cat/seu-electronica/tramits>

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







# ATENEU ESCOLA DE LES ARTS

C. de la Indústria, 38 - 40  
08290 CERDANYOLA DEL VALLÈS  
93 591 41 33



Ajuntament de  
Cerdanyola del Vallès