



## TARDOR

### Inscripcions de l'1 al 20 de setembre

Les classes s'ompliran per ordre d'inscripció amb màxim nombre d'assistents segons aforament de cada sala.

Matrícula per curs de 12 €/any excepte sòcies i socis del CRAC que tenen matrícula gratuïta.

La primera sessió és de prova i gratuïta.

Mínim de 6 persones per curs perquè aquest es realitzi.

Es imprescindible l'ús de mascaretes dins del taller així com l'ús de gel hidroalcohòlic abans d'entrar a l'equipament.

**El Crac! és un casal autogestionat,  
social i cultural de proximitat**

**Fes-te sòcia i fes que creixi  
el projecte!**

[www.crac.cat](http://www.crac.cat)

Carrer Sant Joan, 1  
[www.crac.cat](http://www.crac.cat)  
cracrubi@gmail.com  
640 220 962 (Whatsapp)  
93 588 33 77



#Crac Rubi

## Art i expressió

### Còmic, manga i concept art **NOU**

Dilluns de 17.30 a 19 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Tècniques creatives **NOU**

Dimarts de 11 a 12.30 h  
1 dia a la setmana 25€ al mes

### Danses del món

Dimarts de 19 a 20 h  
1 dia a la setmana 22€ al mes

### Coaching a escena: càpsules de teatre pel creixement personal

Dimecres de 19 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 40€ al mes

### Dibuix i pintura

Dimecres de 11.30 a 13 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Manualitats artístiques **NOU**

Dijous de 10 a 11.30 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Restauració de mobles

Dimecres de 19 a 21 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

## Cultura digital

### A cop de clic: una altra mirada sobre la ciutat **NOU**

Dilluns de 19.30 a 21 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Retoc i dibuix digital **NOU**

Dimecres de 10 a 11.30 h o dijous de 17.30 a 19 h  
1 dia a la setmana 35€ al mes

## Música

### Bateria

Dilluns, dimarts, dijous o divendres de 17 a 21 h  
(horari a pactar)  
1 dia a la setmana 68€ al mes

### Ukelele **NOU**

Dimecres de 17.30 a 18.30 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Guitarra

Nivell inicial: Dimecres de 19 a 20 h  
Nivell mitjà: Dimecres de 20 a 21 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Baix

Dimecres de 18 a 19 h  
1 dia a la setmana 35€ al mes

## Salut i benestar

### Ball en línia **NOU**

Dilluns de 11.30 a 12.30 h  
1 dia a la setmana 20€ al mes

### Country

Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
1 dia a la setmana 25€ al mes

### Autodefensa feminista

Dilluns de 19.30 a 21 h  
1 dia a la setmana 25€ al mes

### Ioga

Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h  
Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.45 h  
2 dies a la setmana 50€ al mes  
o 1 dia a la setmana 35€ al mes

### Krav maga

Dimarts i dijous de 19 a 20 h  
2 dies a la setmana 35€ al mes

### Running i més **NOU**

Dimecres de 18 a 19 h  
1 dia a la setmana 20€ al mes

### Aikido

Dimecres i divendres de 19 a 20.15 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes  
o dos dies 45€ al mes

### Zumba

Dijous de 19.30 a 20.30 h o de 20.30 a 21.30 h  
1 dia a la setmana 18€ al mes

## Infantil

### Àrab

Edat: de 6 a 13 anys  
De dilluns a dijous de 17.45 a 18.45 h  
1 dia a la setmana 20€ al mes

### Teatre **NOU**

Edat: de 9 a 12 anys  
Dimecres de 17.30 a 18.30 h  
1 dia a la setmana 35€ al mes

### Predansa: inici a la dansa, dansa creativa **NOU**

Edat: de 4 a 6 anys  
Dimarts o dijous de 17.15 h a 18.15 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Descobriments i iniciació a la música **NOU**

Edat: de 3 a 5 anys  
Dimecres de 17.15 a 18.15 h  
1 dia a la setmana 35€ al mes

### Krav maga

Edat: de 6 a 10 anys  
Dimarts i Dijous de 17.30 a 18.30 h  
2 dies a la setmana 25€ al mes

## Recursos i humanitats

### Llenguatge audiovisual: desxifrant el cinema **NOU**

Dilluns de 19 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 35€ al mes

### Pensament i cinema: idees i conceptes filosòfics al setè art **NOU**

Dijous de 19.30 a 21 h  
1 dia a la setmana, 30€ al mes

### Iniciació al castellà **NOU**

Dimarts i dijous de 10 a 11 h

### Llengua de signes catalana **NOU**

Dimarts de 19 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 27€ al mes

### Conversa en anglès nivell mitjà

Dimarts de 19.30 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Iniciació al català **NOU**

Dimecres de 10 a 11.30 h

### Amigurumi, croche i punt de creu **NOU**

Dimecres de 17 a 18.30 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Disseny de moda upcycling: reutilització creativa **NOU**

Dijous de 19 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 30€ al mes

### Àrab inicial **NOU**

Dijous de 19 a 20.30 h  
1 dia a la setmana 25€ al mes

## Acompanyament a les maternitats

### Entrenament grupal durant l'embaràs **NOU**

Dilluns i dimecres de 9 a 10 h  
2 dies a la setmana. 45€ al mes  
o 1 dia a la setmana 30€

### Entrenament grupal durant el postpart **NOU**

Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h  
2 dies a la setmana 45€ al mes  
o 1 dia a la setmana 30€ al mes

### Grup obert d'acompanyament a les maternitats

23 de setembre, 21 d'octubre, 25 de novembre  
i 23 de desembre a les 11 h