



*espai d'arts*

# LA CAIXA DELS TRONS

*escèniques*

**2026-2027**

# METODOLOGIA

## ESPAI DE CONFIANÇA I AMBIENT SA

De l'alumnat i del professorat. Treballem de forma activa en la creació d'espais segurs on es poden ensenyar i aprendre les arts escèniques des d'una perspectiva calmada i segura. Ens esforcem en crear, any rere any, un entorn on cadascú pot ser ell/a mateix/a sense cap tipus d'obstacle.

## ESPAI D'ACOMPANYAMENT

Més enllà del propi ensenyament i de les propostes de formació, a La Caixa dels Trons ens cuidem de les persones que hi venen. Acompanyem a tothom en les seves primeres passes en certs episodis (com per exemple les audicions). També ens cuidem del benestar de tot l'alumnat, especialment menuts i joves, en la seva evolució en els estudis, a l'institut, a l'escola, etc. Utilitzem l'activitat a l'escola per motivar-los en tot allò que necessiten. Les nostres instal·lacions compten amb espais on tothom qui està a l'escola pot reunir-se, fer deures, etc. Per això sempre diem que anem molt més enllà de les arts escèniques. Acompanyem a tothom en el procés de descobrir-se.

Amb tot aquell alumnat que pretén explorar el món professional, ens encarreguem de fer un assessorament i acompanyament tant a l'alumne/a com a la família. Intentem que no es posi pressió sobre la persona i que, de la nostra mà, el camí cap a tot allò professional sigui sa, controlat i en el moment oportú.

# METODOLOGIA

## ESPAI DE RIGOR I DE QUALITAT

---

Ens agrada ensenyar amb rigor. Creiem que l'alumnat interessat en les arts escèniques agraeix molt que es facin formacions i muntatges ben pensats i ben dissenyats. És per això que, en la majoria de grups, preferim ensenyar entorn a materials i reptes motivadors que sovint s'han de treballar molt. La motivació i la disciplina són claus en la majoria de les formacions que oferim.

Comptem amb professorat especialitzat en cada matèria que ensenyen. A més, la majoria de docents també reben formació. Així doncs, es crea un sistema de retroalimentació molt positiu i beneficiós per a tothom.

## ESPAI DE PROJECTES

---

A més d'una escola, som un centre de producció i creació en arts escèniques. Produïm i creem peces i espectacles on es compta amb la participació d'alumnat i col·laboradors de l'escola. L'essència del teatre! Això completa l'experiència de la formació i motiva a moltes persones a provar d'altres registres o rols que encara no han descobert.

# FORMACIÓ JUNIOR

(primària)

## TEATRE MUSICAL

Huracans (5 a 8 anys) - Dimecres 17:30h a 19h

Llamps (9 a 12 anys) - Dijous 17:30h a 19h

## CANT

Grup de cant junior (8 a 12 anys) - Dilluns 17:30h a 18:15h

## DANSA

Fit&Dance Kids (8 a 12 anys) - Dimarts 18:15h a 19h

Iniciació al claqué (6 a 10 anys) - Dimarts 17:30h a 18:15h

## EXPRESSIÓ I IDIOMES

"TEA TIME!" Berenar i conversa en anglès (8 a 12 anys) - Dimarts 17:30h a 18:15h



# FORMACIÓ JOVES

(secundària i batxillerat)

## TEATRE MUSICAL

You rock: performing arts in english -  
Dilluns 17:30h a 19h

## FORMACIÓ 360: INTERPRETACIÓ, CANT, DANSA I TEATRE MUSICAL

Trons 1: dijous de 17:30h a 20:30h

## TEATRE DE TEXT I INTERPRETACIÓ

Teatre de text joves: dilluns 17:30h a 18:45h



# FORMACIÓ JOVES I ADULTS

(joves + 16 i adults)

## TEATRE MUSICAL

Teatre musical adults 1: dimarts 19h a 20:30h

Teatre musical adults 2: dijous 19:30h a 21h

## FORMACIÓ 360: INTERPRETACIÓ, CANT, DANSA I TEATRE MUSICAL

Trons 2: dissabte 10h a 13h

## DANSA I TRAINING

Barre: dimarts 19:45h a 20:45h

Claqué: dimecres 19h a 20:30h

Dansa adults: dijous 19:45h a 20:45h

Salsa: dissabte 11h a 12:15h

## TEATRE DE TEXT I INTERPRETACIÓ

Teatre de text adults: dilluns 19h a 20:30h

## CANT

Grup de cant i tècnica (joves i adults) - Dimarts 18:15h a 19h

# SESSIONS PARTICULARS

## CANT, DANSA, CLAQUÉ

---

Oferim sessions particulars per a totes aquelles persones interessades en millorar la seva tècnica i avançar en la seva formació d'una manera totalment personalitzada.

Els i les docents que ofereixen les sessions particulars es posaran en contacte amb les persones interessades per tal de concertar dia, hora i regularitat.

La regularitat de les sessions particulars: es poden escollir 3 modalitats:

1. Sessió cada setmana
2. Sessió cada 15 dies (setmana sí, setmana no)
3. Sessió independent

Per circumstàncies laborals, les places a les sessions particulars són molt limitades, ja que els i les docents ho combinen amb la seva activitat regular.

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## TEATRE MUSICAL

Als grups de teatre musical es treballen les escenes, les coreografies i les cançons d'una adaptació lliure d'un espectacle de teatre musical. Durant les primeres sessions del curs, es treballen exercicis, jocs i materials d'arts escèniques: dansa, veu i interpretació. En aquesta primera fase de la formació es treballa la tècnica del cant, de la dansa i de la interpretació a través de materials on tothom hi té una participació activa.

En el cas de Teatre Musical d'adults EL PRIMER TRIMESTRE ÉS ÍNTEGRAMENT TÈCNIC: es treballen escenes, cançons i coreografies de diferents materials on tothom hi participa d'una forma molt activa.

És una activitat genial per a totes aquelles persones que volen gaudir de les arts escèniques en grup. Les adaptacions es fan tenint en compte a tot el grup i proposant sempre el treball en equip. Es fa una mostra davant de públic a final de curs.

## DANSA

Les sessions de dansa contenen una part tècnica i una part de coreografia. La part tècnica es basa en l'estil clàssic i jazz: exercicis de barra, exercicis de coordinació, estiraments i diagonals.

Les coreografies solen variar d'estil durant el curs. Cada trimestre es dona més importància a algun àmbit en concret: el jazz, el contemporani o el modern.

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## FORMACIÓ 360: INTERPRETACIÓ, CANT, DANSA I TEATRE MUSICAL

Trons 1 i Trons 2.

Aquesta proposta integral neix de la necessitat de gran part de l'alumnat jove de trobar un espai rigorós, grups amb compromís i formació de qualitat en arts escèniques.

La formació s'organitza de la següent manera:

**1r trimestre: formació tècnica.** Inclou sessions de cant i tècnica vocal (on tothom cantarà una o dues cançons solistes com a mínim - es correspon amb l'assignatura de cant i tècnica vocal), sessions de dansa (on es farà tècnica de la dansa i també muntatge i gravació de coreografies) i sessions d'interpretació (on tothom tindrà l'oportunitat d'interpretar escenes i personatges molt generosos/es). En el cas de TRONS 1 (dijous) es farà: 1 setmana de dansa i 1 setmana d'iniciació al claqué.

**2n i 3r trimestre: muntatge d'un musical.** Amb tot el que hem après, comencem a crear una adaptació lliure d'un espectacle de teatre musical. Tanmateix, seguim aplicant els conceptes tècnics adquirits per millorar les habilitats a l'escenari.

Es tracta d'un projecte idoni per aquells perfils que "volien fer-ho/provar-ho tot" i que, sobretot, tenen interès per les arts escèniques. Des de l'escola, concentrem la formació 360 en un sol dia per tal de facilitar la conciliació amb els estudis i amb d'altres activitats.

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## TEATRE DE TEXT I INTERPRETACIÓ

---

Als grups de teatre de text i interpretació es treballa el muntatge d'una adaptació lliure d'una obra de text. Es treballa el muntatge escènic, la coordinació de moviments a escena, l'entonació i els personatges. Es complementa amb dinàmiques i exercicis d'interpretació, de tant en tant, per enriquir la formació.

## GRUPS CANT I TÈCNICA VOCAL

---

En aquesta assignatura es treballa el creixement de cada alumne/a com a cantant/artista. Cada setmana s'interpreta un tema davant de la resta del grup. Amb l'ajuda i lideratge de la professora, l'alumnat aprèn noves tècniques vocals i maneres d'interpretar cançons. Des de la pràctica setmanal i l'observació dels companys i companyes, el resultat i èxit en la millora de tothom qui participa en aquesta activitat és molt notori. A més, ens assegurem de crear un ambient de confiança absoluta i seguretat. Treballem des de l'autoestima i tot allò que sabem fer bé. Es tracta d'una proposta molt recomanable per a totes aquelles persones que es volen descobrir millor!

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## CLAUQUÉ

---

Som dels pocs centres a la zona que ofereix l'ensenyament de claqué. El claqué no sols és una forma d'entreteniment o art. Té beneficis integrals per la salut física, cognitiva i emocional com la coordinació rítmica, l'estabilitat postural i l'expressió creativa (a més dels beneficis aeròbics i físics). A més, el claqué és una disciplina cada cop més valorada en el món professional de les arts escèniques i les audicions. A l'escola tenim grups de claqué molt reduïts i l'alumnat rep sessions totalment individualitzades.

## TEA TIME: berenar en anglès!

---

Aquesta nova proposta de l'escola neix de la necessitat que ens han fet arribar moltes famílies per trobar un espai de confiança i seguretat on els més menuts i menudes puguin començar a expressar-se bé i amb passos fermes en llengua anglesa. Així doncs, hem creat un espai de qualitat on poder-ho fer. L'alumnat portarà el seu berenar i, durant 45min, es parlarà íntegrament en anglès sobre diversos temes que proposarà el/la docent. Només ens podrem expressar en anglès. El/la docent s'encarregarà d'ensenyar a cada persona del grup les eines necessàries per expressar-se correctament: no només la llengua anglesa, sinó també la manera de comunicar, la vocalització, etc.

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## **YOU ROCK: PERFORMING ARTS IN ENGLISH**

Es tracta d'una de les activitats més importants de l'escola. El contingut d'aquesta formació és de TEATRE MUSICAL. Des del principi, es prepara un espectacle de teatre musical. Les sessions s'imparteixen estricte i exclusivament en anglès. L'alumnat ha d'aprendre, no només a interpretar, cantar i ballar en aquesta llengua, sinó també a comunicar-se amb el professorat durant les sessions. A més, les docents s'encarreguen de millorar la dicció, la vocalització i el vocabulari de tot el grup.

## **BARRE: ENTRENAMENT DE PRECISIÓ**

El Barre és una disciplina d'entrenament integral de baixa intensitat i impacte i alta intensitat muscular. El seu mètode es fonamenta en la fusió de tres pilars del moviment: la precisió tècnica de la dansa clàssica, el control postural del pilates i la potència funcional de l'entrenament de força.

Aquesta activitat es caracteritza per l'ús de la barra de ballet com a suport per realitzar moviments isomètrics i repeticions d'un rang molt reduït (micro-moviments), dissenyats per portar el múscul al punt de fatiga i aconseguir una definició muscular estilitzada.

# CONTINGUT DE LA FORMACIÓ

## SALSA

---

La salsa és un estil de dansa social i musical d'origen llatinoamericà, conegut pel seu ritme vibrant, l'energia escènica i la connexió entre les persones que ballen. De la mà de professionals del sector, a La Caixa dels Trons pots venir a gaudir i passar-ho bé mentre també millores la coordinació, la condició física i el sentit del ritme. Una nova proposta amb molta energia! Consulta'ns per saber-ne més detalls!

## INDICACIONS SOBRE LES PROPOSTES FORMATIVES

---

A la nostra escola, les edats proposades són totalment orientatives i només serveixen perquè totes les persones interessades puguin preveure quin serà el rang aproximat d'edat de cada grup.

Les arts escèniques són diverses i flexibles. I així també som nosaltres. Cada persona té unes necessitats diferents. És per això que us demanem que, en cas de dubte o de necessitat, ens consulteu per poder accedir a qualsevol de les propostes formatives que es proposen a l'escola.

# ELS ESPERITS DE NADAL

## L'ESPECTACLE FAMILIAR DE NADAL DE L'ESCOLA!

Ser alumne/a de La Caixa dels Trons, té premi! Cada Nadal fem arribar al teatre Espai Amistat de Premià de Mar l'espectacle familiar "Els esperits de Nadal", una adaptació de Montse Alemany de la novel·la "El conte de Nadal", de Charles Dickens.

En cada edició necessitem moltes coses! Així que t'animem a apuntar-t'hi si tens ganes de viure l'experiència i si tens ganes de trepitjar un teatre professional com és l'Amistat de Premià!

Solem fer entre 3 i 4 funcions durant les festes.

T'animem fermament a compartir aquesta experiència on alumnes, professores, col·laboradors i amics s'ajunten per crear la màgia del Nadal!



# STAGE ARTÍSTIC

## **L'intensiu d'arts escèniques més emocionant!**

L'escola proposa a alguns grups de formació de l'escola de joves fer un STAGE ARTÍSTIC per assajar els espectacles que es preparen durant el curs.

Durant 3 dies (divendres, dissabte i diumenge) marxem a una casa de colònies equipada amb sales d'assaig per poder fer sessions especialitzades amb els docents de l'escola.

A més de les sessions artístiques liderades per especialistes del sector, també creem una part de lleure per fer cohesió de grups amb monitors que venen expressament per nosaltres i que coneixen el projecte.

Durant el primer trimestre de curs, des de l'escola es fa la proposta als grups de famílies indicant-ne els detalls.



# PREUS

| GRUP / ACTIVITAT                    | PREU MENSUAL (€) |
|-------------------------------------|------------------|
| Teatre de text joves i adults       | 35               |
| Grup de cant i tècnica vocal junior | 35               |
| Grup de cant i tècnica vocal        | 35               |
| "Tea Time!" Berenem en anglès       | 35               |
| You rock: arts escèniques en anglès | 50               |
| Huracans: teatre musical infantil   | 40               |
| Llamps: teatre musical junior       | 45               |
| Trons 1 i Trons 2: formació 360     | 75               |
| Teatre Musical Adults 1 i 2         | 45               |
| Iniciació al claqué (junior)        | 35               |
| Claqué joves i adults               | 60               |
| Barre                               | 40               |
| Dansa adults                        | 35               |
| Dance&Fit Kid                       | 35               |
| Salsa                               | 40               |

# CONTACTE

## On, com i quan ens pots trobar

---

### **ON SOM**

Carrer Núria, 2 de Premià de Mar. El nostre local fa cantonada i està a una zona molt accessible.

### **QUAN**

L'horari habitual de l'escola és de 17h a 20:30h, de dilluns a dijous. En època d'inici de curs, consulta'ns per poder venir en qualsevol altre moment!

### **COM**

La manera més fàcil de trobar-nos és per correu electrònic: [lcdt.lacaixadelstrons@gmail.com](mailto:lcdt.lacaixadelstrons@gmail.com)

També tenim mòbil (preferiblement whatsapp, ja que fins del local gairebé no tenim cobertura): 623 04 17 67

Venir-nos a veure també és una gran opció! Per tal d'assegurar-te que els responsables de l'escola estarem disponibles (i no donant classes), et recomanem escriure'ns primer. D'aquesta manera tindràs una estona assegurada només per a tu!

Web amb tota la informació: [www.lacaixadelstrons.com](http://www.lacaixadelstrons.com)

# INSCRIPCIONS

## Com et pots apuntar?

Les inscripcions es fan a través d'un formulari online de google que adjuntem. També et farem arribar un document intern per a les famílies i alumnes de l'escola on t'expliquem el nostre calendari provisional del curs i les condicions logístiques amb les quals ens organitzem.

Quan t'inscriguis, el primer mes en pagaràs 2. Pagaràs el mes en el qual t'inscrius + el mes de juny. El mes de juny s'abona en concepte de matrícula i no és retornable. Això sí: al juny no pagaràs.

Formulari menors d'edat:

<https://forms.gle/vgH8ZqhwVmzebuGt8>

Formulari majors d'edat:

<https://forms.gle/yYKondkxjWV4YH9o7>



EN  
LA CAIXA DELS TRONS  
ES

*espai d'arts*

# LA CAIXA DELS TRONS

*escèniques*

