



“COMPROMETIDOS CON  
EL APRENDIZAJE”

## PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

Concejal de Cultura: Paqui Manzanares Sánchez.  
Directora: María Elena Barchino Manzanares.  
Iniciación musical y práctica instrumental:  
Rubén Monsalve Donado-Mazarrón.  
Mecanografía: Emilia Heredia Martínez.  
Corte y confección: Pilar Maroto Morales.  
Óleo: Ramona Romero de Ávila Bueno.  
Manualidades: Lucía Bautista-Cerro Herrera.  
Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago.  
Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar  
Suelo pélvico: Gema Lorca Nova.  
Pilates: Maria Dolores Alhambra Martínez.  
Patinaje: Pablo Muñoz Miguel.  
Baile infantil y zumba: Joaquín Jiménez Jimeno.  
El móvil como conexión al mundo: Manuel Ventoso.  
Estrategias para mejorar el envejecimiento:  
Maria del Carmen Delgado Pliego.  
Cosmética natural: Beatriz Gutiérrez Ferrer.  
Cerebritos en acción: Maria del Carmen Delgado Pliego.

# FORMACIÓN

## INICIACIÓN MUSICAL

De 4 a 7 años

30€



A través del juego, los niños y niñas se iniciarán en el mundo de la música y los instrumentos, descubriendo los diferentes parámetros musicales (timbre, duración, intensidad y altura).

Horario: martes de 16:00 a 17:00h en el Centro de Juventud.

Inicio el 24 de febrero.

## MECANOGRAFÍA

A partir de 8 años

30€



Aprende a escribir en el ordenador de manera rápida y efectiva, adquiriendo dominio y velocidad en el uso del teclado.

Horario: martes y jueves de 17:30 a 18:30h en el Centro de Juventud.

Inicio el 19 de febrero.

## PRÁCTICA INSTRUMENTAL

A partir de 7 años.

30€



Curso dirigido a niños, jóvenes y adultos que quieran aprender a tocar un instrumento o perfeccionarlo. Las especialidades disponibles son: trompeta, trombón, bombardino, piano, bajo eléctrico, bandurria, laúd, iniciación a la batería y la guitarra española.

Se necesita instrumento propio.

Horario: martes a partir de las 17:00h en el Centro de Juventud. Se realizarán diferentes grupos según la especialidad.

Inicio el 24 de febrero.

# ARTE

## CORTE Y CONFECCIÓN

36€



En este curso aprenderás a crear patrones, cortar telas y usar la máquina de coser para diseñar, confeccionar o intervenir cualquier prenda de vestir.

Horario: lunes y miércoles de 16:00 a 18:00h en el Centro de Juventud.

Inicio el 18 de febrero.

## OLEO

30€



Curso enfocado en desarrollar tus habilidades y técnicas para la pintura al óleo, mientras se potencia tu creatividad artística. Aprende a manejar las técnicas y los materiales para llevar tu arte a un gran nivel.

Horario: lunes de 10:30 a 13:00h en el Centro de Juventud.

Inicio el 23 de febrero.

## MANUALIDADES

30€



Trabaja de forma manual y artesanal utilizando diferentes técnicas decorativas y artísticas (pintura decorativa, grabado en vidrio, cuadros con textura, pasta de moldear, reciclado de antigüedades, etc.)

Horario: jueves de 16:00 a 18:30h en el Centro de Juventud.

Inicio el 19 de febrero.

## DIBUJO Y PINTURA INFANTIL

De 7 a 13 años

30€



Horario: viernes, primer grupo a partir de las 16:00h en el Centro de Juventud.

Inicio el 20 de febrero.

## DIBUJO Y PINTURA ADULTOS

30€

Horario: viernes de 19:00 a 21:30h en el Centro de Juventud.

Inicio el 20 de febrero.

# EXPRESIÓN CORPORAL Y DEPORTE

## PADEL INFANTIL

De 5 a 13 años

60€



## PADEL ADULTOS

70€

Horario: lunes y miércoles, primer grupo a partir de las 16:00h en las pistas de pádel.

Inicio el 18 de febrero.

Iníciate en este deporte y conoce su técnica, o si ya lo prácticas, aprende a corregir errores que limitan tu rendimiento.

Horario: lunes y miércoles o viernes a partir de las 18:00 en las pistas de pádel.

Inicio el 18 de febrero.

## SUELO PÉLVICO

30€



Entrenamiento de los músculos del piso pélvico que sirve para fortalecer los músculos que sostienen la vejiga, el útero (en mujeres) y los intestinos, mejorando el control de la vejiga y los intestinos.

Horario: viernes de 17:30 a 18:30h en el Gimnasio Municipal.

Inicio el 20 de febrero.

## PILATES

30€



El método Pilates se basa en la estabilización y el control motor con el fin de mejorar la postura, el equilibrio y la flexibilidad, además de prevenir lesiones.

Horario:

- Grupo 1: martes y jueves de 17:00 a 18:00h.
- Grupo 2: martes y jueves de 18:00 a 19:00h.

En el gimnasio municipal.

Inicio el 19 de febrero.



## PATINAJE INFANTIL

De 4 a 13 años

**30€**



## PATINAJE ADULTOS

**30€**

Horario:

- Grupo 1 (7 a 9 años):  
jueves de 16:30 a 18:00h
- Grupo 2 (10 a 13 años):  
jueves de 18:00 a 19:30h.
- Grupo 3 (4 a 5 años):  
viernes de 16:00 a 17:30h.
- Grupo 4 (5 a 6 años):  
viernes de 17:30 a 19:00h.

En las pistas polideportivas.

Inicio el 19 de febrero.

Este curso de patinaje es ideal para personas interesadas en aprender o aquellas que quieren mejorar sus habilidades por fines recreativos o competitivos.

Horario: viernes de 19:00 a 20:30h en las pistas polideportivas.

Inicio el 20 de febrero.

## ZUMBA/GIMNASIA

**30€**



Clases bailables que combinan ejercicio aeróbico con ritmos latinos y música popular, diseñada para quemar calorías, tonificar el cuerpo, mejorar la salud cardiovascular y reducir el estrés de forma divertida.

Horario:

- Grupo 1: lunes y miércoles de 19:30 a 20:30h.
- Grupo 2: lunes y miércoles de 20:30 a 21:30h.

En el gimnasio municipal.

Inicio el 18 de febrero.

## BAILE INFANTIL

De 4 a 13 años.

**30€**



Aprende diferentes modalidades de baile para fomentar habilidades como la coordinación, el equilibrio, la autoestima y la socialización, a través de la expresión, la creatividad y la diversión.

Horario:

- Grupo 1: lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h.
- Grupo 2: lunes y miércoles de 18:30 a 19:30h.

En el Gimnasio Municipal.

Inicio el 18 de febrero.

# TALLERES

## EL MÓVIL COMO CONEXIÓN AL MUNDO

30€



Aprende todo lo que el móvil te puede ofrecer para estar conectado.

Los contenidos del taller son:

- Whatsapp.
- Cómo encontrar mi móvil.
- Correo electrónico.
- La nube: Google Drive
- Google Calendar
- Ciberseguridad.
- Certificado, DNI electrónico y Clave PIN
- Aplicaciones de Servicio útiles.
- Facebook e Instagram.
- ChatGPT.

Horario: miércoles de 18:00 a 20:00h en el Centro de Juventud.

Del 18 de febrero al 25 de marzo.

## CHARLA-COLOQUIO: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ENVEJECIMIENTO

Gratis



En esta charla se enseñará, de forma sencilla y basada en la ciencia, cómo cuidar el cuerpo, la mente y las emociones para envejecer con más salud y bienestar. Se mostrarán hábitos prácticos y realistas que ayudan a mantener la autonomía y la calidad de vida a cualquier edad.

Horario: jueves 19 de febrero de 16:00 a 17:00h.

## COSMETICA NATURAL

36€



Aprende a elaborar diferentes cosméticos: cremas faciales y corporales, peeling, tónicos, mascarillas, champús, geles y jabones con productos naturales de una forma fácil para poder utilizarlos en casa.

Coste del material: 20€. Se pagará a la monitora al inicio del taller.

Horario: lunes de 17:00 a 19:00h en el Centro de Juventud.

Del 2 de marzo al 27 de abril.

## CEREBRITOS EN ACCIÓN

De 3 a 6 años

21€



A través de actividades de movimiento y juego motor, los niños y niñas trabajarán la atención, la memoria, el autocontrol y la flexibilidad cognitiva para potenciar aprendizajes más sólidos, su autonomía y la regulación emocional.

Cuando los niños se mueven siguiendo consignas, su cerebro "entrena" las mismas capacidades que necesitan para aprender a leer, resolver problemas, convivir y regular sus emociones.

Horario: jueves de 16:00 a 17:00h.

Del 9 de abril al 28 de mayo.

# INFORMACIÓN GENERAL

## LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el **2 hasta el 11 de febrero**, entregando el justificante de pago en la Universidad Popular, situada en C/ Ramón y Cajal 21, de lunes a viernes en horario de 16:00 a 20:00h.

## PAGO DE LA MATRÍCULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Globalcaja o Caja Rural de Castilla La Mancha.

También, podrá realizarse el pago mediante tarjeta de crédito, tanto en el Ayuntamiento como en el Gimnasio Municipal.

**No se podrá asistir al curso sin previo pago de la matrícula. La matriculación se hará efectiva en el momento de entrega del justificante de pago en la oficina de la Universidad Popular.**

## DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE LA MATRÍCULA

Se procederá a la devolución en estos casos:

- Un curso no registra el mínimo de inscripciones y queda anulado.
- Por fecha de inscripción y debido al número de matrículas queda excluido del curso.

## PARTICIPANTES

Salvo que se especifique de manera concreta, los cursos de la U.P van destinados a mayores de 14 años.

**\*\*Los horarios podrían sufrir modificaciones por motivos de organización\*\***

Universidad Popular San Carlos del Valle  
C/ Ramón y Cajal, 21  
Teléfono: 926050939  
Email: [upsancarlos@yahoo.es](mailto:upsancarlos@yahoo.es)

## PAGO DE LA MATRICULA POR TRANSFERENCIA BANCARIA

Se podrá efectuar el pago mediante transferencia bancaria a las siguientes cuentas titularidad del Ayuntamiento de San Carlos del Valle:

**GLOBALCAJA ES02 3190 2036 4720 1666 7020**

**EUROCAJA RURAL ES78 3081 0631 2427 1915 1827**

**Concepto:** NOMBRE DEL CURSO/TALLER + NOMBRE DEL ALUMNO/A (si es distinto a la persona que realiza la transferencia)

