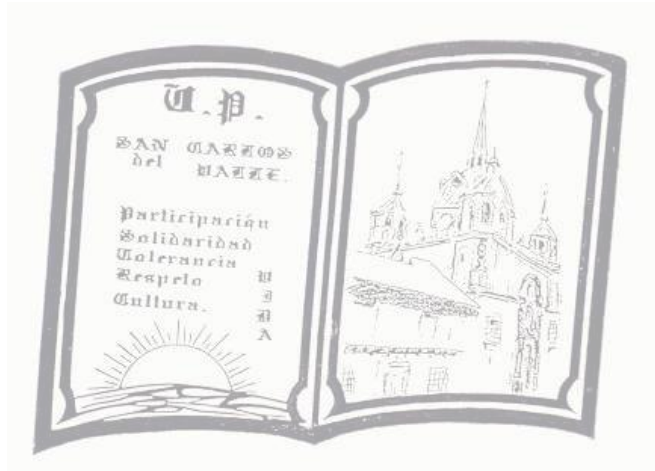




“COMPROMETIDOS CON
EL APRENDIZAJE”

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.

Suelo pélvico: Gema Lorca Nova.

Aerobic: por determinar.

Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar.

Gimnasia de mantenimiento: por determinar.

Patinaje: Pablo Muñoz Miguel.

Baile infantil y zumba: Joaquín Jiménez Jimeno.

Pilates I: por determinar.

Pilates II: Maria Dolores Alhambra Martínez.

Ocio digital y campamento digital: Ciber-voluntarios.

Manipulador de alimentos: Cenforade S.L.U

Cuentacuentos + cocina: Liliput Formación y Ocio S.L.

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 14 de octubre.

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 14 de octubre.

PRÁCTICA INSTRUMENTAL

A partir de 8 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 14 de octubre.

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 13 de octubre.

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 Médico.

Inicio el 13 de octubre.

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 16 de octubre.

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL

De 7 a 14 años

30€



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

Inicio el 17 de octubre.

DIBUJO Y PINTURA ADULTOS

30€

Sumérgete en el mundo del arte y desata tu creatividad mientras aprendes las técnicas y habilidades necesarias para dominar el dibujo y la pintura.

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

Inicio el 17 de octubre.

DEPORTE

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 17 de octubre.

AEROBIC

30€



Actividad física que involucra todo el cuerpo, combinando entrenamiento cardiovascular con acondicionamiento muscular y flexibilidad.

Utilización del step, excelente para tonificar las piernas.

Horario: martes y jueves de 11:30 a 12:30h en el Gimnasio Municipal.

Inicio el 14 de octubre.

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 13 de octubre.

Iníciate en este deporte y conoce su técnica, o si ya lo practicas, 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 13 de octubre.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

30€



En este curso se trabajarán elementos de coordinación con ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.

Horario: martes y jueves de 10:30 a 11:30h en el Gimnasio Municipal.

Inicio el 14 de octubre.

PATINAJE INFANTIL

De 4 a 13 años

30€



Horario: jueves o viernes, cada grupo 1 hora y media en las pistas polideportivas.

Inicio el 16 de octubre.

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 17 de octubre.

PATINAJE ADULTOS

30€

BAILE INFANTIL

De 5 a 14 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: lunes y miércoles a partir de las 16:30h en el Gimnasio Municipal.

Inicio el 13 de octubre.

ZUMBA

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: lunes y miércoles de 19:30 a 20:30h.

Inicio el 13 de octubre.

PILATES I

30€



Horario: martes y jueves de 9:30 a 10:30h en el gimnasio municipal.

Inicio el 14 de octubre.

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.

PILATES II

30€

Horario: martes y jueves de 18:00 a 19:00h en el gimnasio municipal.

Inicio el 14 de octubre.

TALLERES

OCIO DIGITAL

A partir de 60 años

Gratuito



Descubre cómo aprovechar al máximo las herramientas digitales para tu ocio y tiempo libre. Aprende a usar aplicaciones de streaming, gestionar reservas para eventos culturales, comprar entradas, organizar traslados y planificar hospedajes. Este programa te guía paso a paso en la exploración de plataformas de entretenimiento y cultura.

Horario: de 16:30 a 19:30h en el Centro de Juventud.

Del 17 al 20 de noviembre.

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

25€



Aprende las prácticas adecuadas para evitar la contaminación de los alimentos y la propagación de enfermedades alimentarias o alergias.

Al finalizar el curso, se obtiene un certificado que acredita la formación y que es requerido en el sector alimentario.

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

Martes 28 y miércoles 29 de octubre.

CAMPAMENTO DIGITAL

De 9 a 13 años

Gratuito



En este taller, los niños aprenderán a utilizar la tecnología de forma positiva y saludable, convirtiendo sus ideas en contenido. Con esta plataforma, se sumergen en juegos, retos y actividades donde experimentan y crean.

Horario: de 17:00 a 19:00h en la Biblioteca municipal.

Del 24 al 28 de noviembre.

CUENTACUENTOS + COCINA

De 3 a 6 años

25€



Con este taller nos sumergiremos en un mundo de fantasía y sabores, convirtiendo el entorno en una oportunidad para disfrutar de la magia de los cuentos mientras se aprenden habilidades culinarias básicas.

Horario: lunes de 16:00 a 17:30h en el Centro de Juventud.

Del 20 de octubre al 15 de diciembre.

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el 29 de septiembre hasta el 8 de octubre, 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

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)

