

“Comprometidos con el aprendizaje”

Personal Universidad Popular

Concejal de Cultura: **Paqui Manzanares Sánchez**
Directora: **Alfonsa Manzanares Alhambra**
Inglés/Apoyo a primaria: **Ramona Torres González-Albo**
Ofimática/Mecanografía: **Felicja Plata Álvarez**
Aerobic: **Cati Manzanares Rodríguez**
Pilates I /Yoga: **Ana María García de Dionisio Palacios**
Pilates II /G. mantenimiento: **María Dolores Alhambra Martínez**
Suelo pélvico: **Gema Lorca Nova**
Juegos en equipo/Memoria: **Juan Diego Castaño De La Fuente**
Pádel: **Felipe Rodríguez Aguilar**
Cocina: **Lino Ruiz-Peinado Magdaleno**
Bailes: **Alba del Rocío Herreros Vinuesa**
Bailes de Salón/Zumba: **Alfonsa Vinuesa Plata**
Manualidades: **Lucia Bautista-Cerro Herrera**
Corte y confección: **Pilar Maroto Morales**
Dibujo y pintura: **Esther Toledo Santiago**
Pintura al óleo: **Ramona Romero de Ávila Bueno**

EXPRESION CORPORAL

Aerobic

Módulo: 20 personas **Precio:** 27 €

Días y horario: lunes, martes y jueves de 19h -20h.

Lugar y fecha inicio: Gimnasio municipal, 25 de octubre.

Descripción: El aeróbic es una combinación de ejercicios cardiovasculares que se realizan al son de la música. Es un deporte que pone en movimiento continuo a todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

Gimnasia Mantenimiento

Módulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: martes y jueves de 17h -18h.

Lugar y fecha inicio: Gimnasio municipal, 26 de octubre.

Descripción: Se realizarán actividades donde se trabaje la coordinación y en las que se realizarán ejercicios de un nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos, clases de tonificación....

Yoga



Módulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: lunes y miércoles de 9:30h – 10:30h.

Lugar y fecha inicio: Gimnasio municipal, 25

de octubre.

Descripción: El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Gracias a las posturas, purificamos el cuerpo y lo mantenemos fuerte, flexible y equilibrado.

Pilates I

Módulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: lunes y miércoles de 10:30h -11:30h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 25 de octubre.

Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.

Pilates II

Módulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: martes y jueves de 18h - 19h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 26 de octubre.

Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.



Suelo Pélvico

Módulo: 12 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: martes de 18:30h – 19:30h.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 26 de octubre.

Descripción y objetivos: Fortalecer las estructuras musculares, ligamentos y nervios que forman parte del suelo pélvico.

Pádel Adultos



Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 60 €

Días y horario: lunes, miércoles y viernes. 1er grupo a partir de las 18h.

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 25 de octubre.

Descripción: Los grupos se realizarán

según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)

Pádel Infantil (5 a 13 años)

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 50 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 16h.

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 25 de octubre.

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado).

Juegos en equipo. Iniciación a fútbol sala

Módulo: nacidos en 2013, 2014 y 2015

Precio: 23 €

Días y horario: martes y jueves, de 16h – 17h.

Lugar y fecha de inicio: Pabellón municipal, 26 de octubre.

Descripción: Curso dirigido para la iniciación en el trabajo del juego en equipo a través de actividades lúdicas, utilizando estrategias de cooperación aplicando al deporte colectivo del fútbol sala.



ARTES ESCÉNICAS

Bailes (a partir de 3 años)

Modulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: lunes 1er grupo a partir de las 17h y miércoles 1er grupo a partir de las 18:15h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 25 de octubre.

Descripción: Ballet, flamenco, dance, pop...

Zumba

Módulo: 20 personas **Precio:** 23€

Días y horario: lunes y miércoles de 16h -17h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 25 de octubre.

Descripción: Disciplina de bailes latinos (salsa, merengue, samba...) con una serie de movimientos aeróbicos, proporcionando bienestar al cuerpo y mejorando la condición física en general.

Bailes de Salón

Modulo: 20 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: Por determinar.

Lugar y fecha de inicio: Por determinar.

Descripción: Aprende y diviértete bailando chachachá, bachata, merengue, tango, salsa...

ARTE Y MANUALIDADES

Dibujo y Pintura



Modulo: 10 personas. **Precio:** 23 €
Días y horario: viernes de 19h -21:30h.
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 29 de octubre.
Descripción: Técnicas de trabajo como lápiz, carboncillo, pastel, tempera, técnicas mixtas, acuarela, tinta, óleo. Enseñanza personalizada adaptada al conocimiento de cada alumno.

Pintura al Óleo

Módulo: 8 **Precio:** 23 €
Días y horario: lunes 10:30h – 13h
Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 25 de octubre.
Descripción: Dibujo con técnica al óleo. Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. La enseñanza y metodología son absolutamente personalizadas, se adaptan al alumno, a sus conocimientos.



Dibujo y Pintura Infantil (8 a 13 años)



Modulo: 15 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: viernes, 1er grupo a partir de las 16h. 2º grupo a partir de las 17:30h.
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 29 de octubre.
Descripción: Los chicos conocerán los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, acuarela, tempera, técnicas mixtas.

Manualidades

Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: martes y jueves 16h – 18h
Lugar y fecha de inicio: Centro Juventud, 26 de octubre.
Descripción: Cuadros con texturas, estaño, estampación en tela, pasta de modelar, falsa vidriera, relieve en cristal...



Corte y Confección



Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: miércoles y viernes de 16h - 18h.
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 27 de octubre.
Descripción: Iniciación a la costura. Patronaje. Confección de prendas de vestir.

DESARROLLO COGNITIVO /FORMACIÓN

Memoria y mente activa

Modulo: 20 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: lunes y miércoles de 17:30h – 18:30h.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 25 de octubre.

Descripción: Estimular la memoria para potenciarla y promover el bienestar de los participantes. Activar las capacidades mentales de los participantes mediante la realización de actividades que sirvan de estímulo, motivación, enriquecimiento y satisfacción personal.



Apoyo en Educación Primaria



Módulo: 16 personas **Precio:** 23€

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 17h.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 25 de octubre.

Descripción: Curso destinado a niñas y niños que presenten dificultades de aprendizaje. Se desarrollarán actividades complementarias con la finalidad de profundizar y repasar todos los conocimientos adquiridos en el aula.

Cocina

Módulo: 10 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: martes de 17h – 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de cocina (1ª Planta Centro Médico), 26 de octubre.

Descripción: Cocina nacional, cocina internacional, cocina creativa, elaboración de distintos tipos de pan, tapas, tartas, dulces.

Ofimática. Internet y Redes Sociales



Modulo: 12 personas. Precio 27€

Días y horario:

Grupo I. miércoles y viernes 11h -12:30h

Grupo II. miércoles y viernes de 19h – 20:30h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 27 de octubre.

Descripción:

Modulo I: Word, Excel, Access

Modulo II: Buscadores de Internet. Correo electrónico. Crea tu propio blog y página Web. Protege tus datos por Internet. Compras y reservas on line seguras.

Modulo III: Redes sociales (facebook, twitter, instagram...) Sácale partido a Youtube. Tu Currículo en Internet.

Mecanografía por ordenador

Módulo: 5 **Precio:** 23 €

Días y horario: miércoles y viernes de 18h – 19h.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 27 de octubre.

Descripción: Aprender mecanografía rápidamente con ejercicios sencillos y de manera rápida, adquiriendo dominio y velocidad en la escritura de textos.



CURSOS BREVES

Tecnificación de fútbol

Monitor: Manolo Sancho

Módulo: 15 personas por grupo.

- 1er grupo, nacidos en 2012, 2013, 2014, 2015
- 2º grupo, nacidos en 2008, 2009, 2010 y 2011

Precio: 25 €

Días y horario: viernes, 1er grupo a partir de las de 19h.

Lugar y fecha de inicio: Pabellón Manolo el del Bombo. Desde el 29 de octubre al 3 de diciembre.

Descripción: Mejora de la base técnica, potenciación de la coordinación, el equilibrio, la habilidad, la relación social.

Pequeños Ingenieros

Robótica (4 a 12 años)

Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

Días y horario: 29 de octubre, 12 de noviembre, 26 de noviembre y 10 de diciembre. 1,5 h por grupo.

1er grupo 17h – 18:30h.

2º grupo 18:30 – 20h

Módulo: 10 personas **Precio:** 25 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 29 de octubre.

Descripción: Un taller donde nuestro@s jóvenes podrán diseñar, construir y programar sus propias creaciones a través de plataformas como Lego, fischertechnik, bloxel, mbot, bluebot...



Taller de complementos

Monitor: María Esther Antequera Flores

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los martes desde el 26 de octubre al 14 de diciembre, de 10:30h – 12:30h.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 26 de octubre.

Descripción: Se realizarán diferentes conjuntos de bisutería realizados con arcilla polimérica (fimo), pastas de modelaje....



Taller de manualidades con material reciclado (4 – 7 años)

Monitor: María Esther Antequera Flores

Días y horario: Todos los jueves desde el 28 de octubre al 16 de diciembre 18:00h – 19:30h

Módulo: 15 **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 28 de octubre.

Descripción: Diseñar y crear manualidades con materiales reciclados.



INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **15 al 21 de octubre**, hasta completar las plazas previstas para cada módulo.

Los impresos se cumplimentarán en la Universidad Popular (Centro Juventud), situada en C/ Ramón y Cajal 21, de lunes a viernes en horario de tarde.

PAGO DE LA MATRÍCULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Unicaja, Globalcaja o Caja Rural de Castilla La Mancha. La instancia de matriculación tendrá objeto de reserva en tanto no se realice el pago en dicha entidad bancaria.

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

DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE LA MATRÍCULA

Procederá la devolución cuando un curso no registre el mínimo de inscripciones, y por tanto quede anulado, o cuando por fecha de inscripción y debido al número de matrículas quede excluido del curso.

PARTICIPANTES

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

Universidad Popular San Carlos del Valle

C/ Ramón y Cajal, 21

Teléfono: 926 630350

Email: upsancarlos@yahoo.es

