

UNIVERSIDAD POPULAR SAN CARLOS DEL VALLE

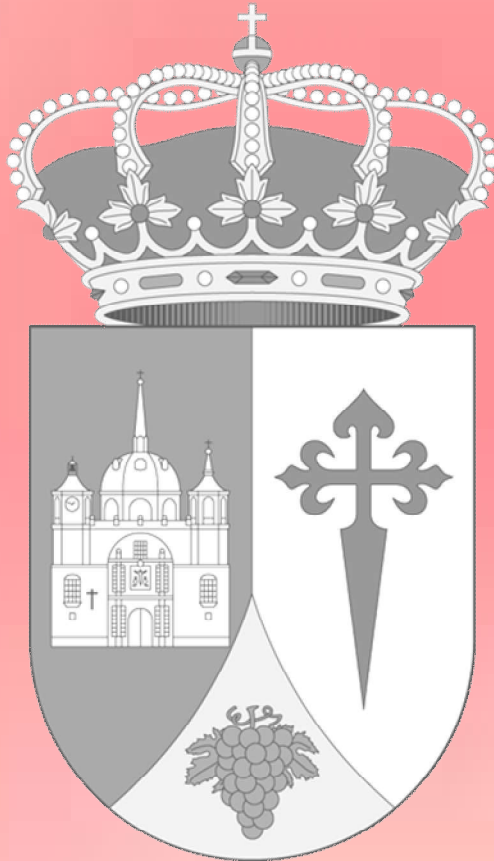
***CURSO 2022-2023
SEGUNDO CUATRIMESTRE***



**Ayuntamiento de
San Carlos del Valle**

“COMPROMETIDOS CON EL APRENDIZAJE”

PERSONAL UNIVERSIDAD POPULAR



Concejal de Cultura: Paqui Manzanares Sánchez
Directora: Alfonsa Manzanares Alhambra
Informática: Alicia López del Castillo García de Dionisio
Mecanografía: Felicia Plata Álvarez
Aeróbic: Cati Manzanares Rodríguez
Pilates I: Ana María García de Dionisio Palacios
Pilates II /G. mantenimiento: María Dolores Alhambra Martínez
Apoyo en primaria: Emilia Heredia Martínez
Suelo pélvico: Gema Lorca Nova
Juegos en equipo: Cristóbal Campillo Manzanares
Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar
Baile infantil/Zumba: Alfonsa Vinuesa Plata
Peque Chef: Juan Diego Castaño De la Fuente
Manualidades: Lucía Bautista-Cerro Herrera
Corte y confección: Pilar Maroto Morales
Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago
Pintura al óleo: Ramona Romero de Ávila Bueno

ARTE Y MANUALIDADES



Pintura Oleo



Horario: lunes, de 10:30h – 13h. **Inicio:** 27 de febrero.
Pintura al óleo con clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Dibujo y Pintura



Horario: viernes, de 19h -21:30h. Centro de Juventud. **Inicio:** 3 de marzo.

Dibujo digital (utilizando el ordenador personal de cada alumno con un programa de diseño determinado).

Dibujo a lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela, óleo.
Clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Dibujo y Pintura Infantil (7 a 13 años)



Horario: viernes, 1er turno a partir de la 16h. **Inicio:** 3 de marzo.
Lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela, óleo.
Clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Corte y Confección. Arreglo prendas de ropa

Horario: lunes y miércoles de 16h -18h. Centro Juventud. **Inicio:** 27 de febrero.

Confección de prendas de vestir y arreglo de ropa.

Precio: 27€



Manualidades



Horario: martes y jueves de 16h – 18h. Centro de Juventud.

Inicio: 28 de febrero.

Pintura decorativa, grabado en vidrio, cuadros con textura, pasta de moldear, reciclado de antigüedades. **Precio:** 27€

FORMACIÓN

Apoyo en educación primaria



Horario: Por determinar.

Destinado a niñ@s que presenten dificultades de aprendizaje.

Precio: 23€

Mecanografía por ordenador



Horario: jueves de 19h-20h y viernes de 18h- 19h. **Inicio:** 2 de marzo

Aprender mecanografía con ejercicios sencillos y de manera rápida, adquiriendo dominio y velocidad en la escritura de textos. **Precio:** 23€

Informática



- ✓ Uso de WhatsApp y redes sociales
- ✓ Uso de aplicaciones gratuitas de Google

- ✓ La administración electrónica
- ✓ Crea tu curriculum vitae con Canva



Horario: Por determinar **Inicio:** Por determinar.
Precio: gratuito

Peque Chef (5 -12 años)



Horario: miércoles y viernes de 16h – 17h
Inicio: 1 de marzo
Precio: 23€
Actividad donde los más pequeños elaborarán recetas divertidas.



EXPRESION CORPORAL Y DEPORTE

Pádel Infantil (5 – 13 años)

Los grupos se realizarán en función del nivel de cada alumno.
Inicio: 27 de febrero.
Precio: 50€



Pádel Adultos

Los grupos se realizarán en función del nivel de cada alumno.
Inicio: 27 de febrero.
Precio: 60€



Juegos en equipo

Horario: martes y jueves de 19h - 20h. Pabellón Municipal.
Inicio: 28 de febrero.
Nacidos 2013, 2014, 2015 y 2016. Actividades lúdicas, utilizando estrategias de cooperación aplicado al deporte de fútbol sala. **Precio:** 23€

Aerobic

Horario: lunes, miércoles y jueves de 19h – 20h.

Gimnasio Municipal. **Inicio:** 27 de febrero

Ejercicios con coreografías de diferentes intensidades.

Utilización del step, excelente para trabajar glúteos, isquiotibiales y cuádriceps. Preparación para mejorar capacidad física, resistencia, fuerza, potencia, coordinación, agilidad y equilibrio.

Precio: 27€



Multideporte (14 – 18 años)

Horario: martes y jueves de 20h -21h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 28 de febrero.

Iniciar a los chicos/as en el mundo del deporte mediante la iniciación a diferentes disciplinas: baloncesto, ping-pong, fútbol... **Precio:** 23€

Suelo Pélvico

Horario: viernes de 17h -18h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 3 de marzo

Entrenamiento de los músculos del piso pélvico ayudando a fortalecer el bajo útero, la vejiga y el intestino. **Precio:** 23€

Gimnasia mantenimiento

Horario: martes y jueves de 20h -21h. Gimnasio Municipal

Inicio: 28 de febrero

Ejercicios de movilidad articular, movimiento de piernas y brazos. Clases de tonificación. Uso de diferentes materiales. **Precio:** 23€

Pilates I

Horario: martes y jueves de 12h-13h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 28 de febrero.

Ayuda a mejorar el tono y la elasticidad muscular. Fortalece el abdomen y previene o disminuye los dolores de espalda. Ayuda a prevenir y recuperar lesiones. **Precio:** 23€

Pilates II

Horario: martes y jueves de 18h -19h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 28 de febrero.

Ayuda a mejorar el tono y la elasticidad muscular. Fortalece el abdomen y previene o disminuye los dolores de espalda. Ayuda a prevenir y recuperar lesiones. **Precio:** 23€

Bailes (a partir de 4 años)

Horario: lunes y miércoles. 1er grupo 17h- 18h.

Gimnasio Municipal. **Inicio:** 27 de febrero.

Ballet, flamenco, dance, pop **Precio:** 23€

Zumba

Horario: lunes y miércoles de 16h – 17h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 27 de febrero.

Combinación de baile con ejercicios aeróbicos, al ritmo de música latina. **Precio:** 23€

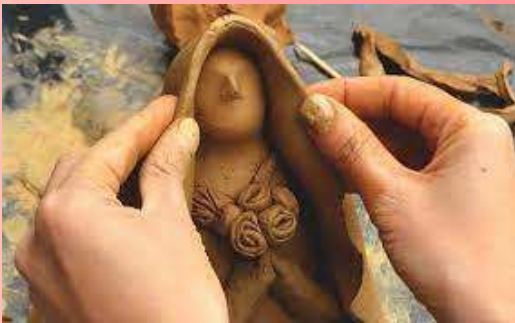
CURSOS BREVES

Tecnificación de fútbol

Horario: viernes, desde el 10 de marzo al 21 de abril
Monitor: Manuel Ruiz-Santa Quiteria

1er grupo: nacidos 2013, 2014, 2015, 2016. De 19h-20h
2º grupo: nacidos 2009, 2010, 2011, 2012. De 20h-21h

Mejora de la base técnica, potenciación de la coordinación, el equilibrio, la habilidad y la relación social. **Precio:** 25€



Modelado de arcilla (infantil y adultos)

Horario: todos los miércoles desde el 19 de abril al 24 de mayo.
Precio: 20 €

Monitor: Esther Toledo Santiago

Meditación y yoga mental

Horario: todos los martes de 16h -17:30h, desde el 7 de marzo al 2 de mayo. **Precio:** 40€

Monitor: Luis Caminero
www.nosoloyoga.com



Los ejercicios de respiración favorecen la concentración, la calma mental y el equilibrio de energía vital. Las técnicas de relajación y meditación disminuyen el estrés, oxigenan el cerebro, favorecen las relaciones sociales, reducen la ansiedad y la depresión y ayudan a dormir mejor

Horario: todos los miércoles desde el 1 de marzo al 12 de abril

Precio: 20 €

Monitor: Esther Toledo Santiago



Taller Muñecos y broches de fieltro

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **6 al 22 de febrero**, 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 Eurocaja Rural de Castilla La Mancha.

Asimismo, podrá realizarse el pago mediante tarjeta de crédito tanto en el Ayuntamiento, como en el Gimnasio Municipal, debiendo el interesado entregar el resguardo a la hora de formalizar su matrícula.

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 o justificante de pago con tarjeta 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

