

“Comprometidos con el aprendizaje”



Personal Universidad Popular

Concejal de Cultura: [Paqui Manzanares Sánchez](#)

Directora: [Alfonsa Manzanares Alhambra](#)

Maestra Inglés/Apoyo a primaria: [Ramona Torres González-Albo](#)

Nuevas tecnologías/Mecanografía: [Felicia Plata Álvarez](#)

Aeróbic: [Cati Manzanares Rodríguez](#)

Pilates I /Yoga: [Ana Maria García de Dionisio Palacios](#)

Pilates II /G. mantenimiento: [María Dolores Alhambra Martínez](#)

Suelo pélvico: [Gema Lorca Nova](#)

Juegos en equipo: [Juan Diego Castaño De La Fuente](#)

Pádel: [Felipe Rodríguez Aguilar](#)

Manualidades infantil: [M^a Esther Antequera Flores](#)

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](#)



Universidad Popular San Carlos del Valle

Curso 2021-2022

Segundo Cuatrimestre



Ayuntamiento de
San Carlos del Valle

EXPRESION CORPORAL

Aerobic



Módulo: 20 personas **Precio:** 27 €

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

Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 3 de marzo.

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, 3 de marzo.

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: 15 personas **Precio:** 23 €

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

Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 2 de marzo

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, 2 de marzo

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.

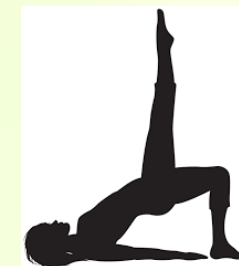
Pilates II

Módulo: 20 personas **Precio:** 23 €

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

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 3 de marzo.

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: 10 personas **Precio:** 20 €

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

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 8 de marzo

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, 2 de marzo

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, 2 de marzo

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, 2015 y 2016

Precio: 23 €

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

Lugar y fecha de inicio: Pabellón Municipal, 3 de marzo

Descripción: Curso para 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, 2 de marzo

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, 2 de marzo

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: lunes y miércoles de 20:30h – 21:30h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 2 de marzo

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, 4 de marzo.
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



personas con un nivel avanzado. La enseñanza y metodología son absolutamente personalizadas, se adaptan al alumno, a sus conocimientos.

Módulo: 8 **Precio:** 23 €
Días y horario: lunes 10:30h – 13h
Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 7 de marzo.
Descripción: Dibujo con técnica al óleo. Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a

Dibujo y Pintura Infantil (8 a 13 años)



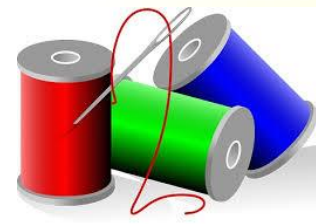
Modulo: 15 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: viernes, 1er grupo a partir de las 16h. 2º grupo a partir de las 17:30h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 4 de marzo.
Descripción: Los chicos conocerán los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, acuarela, tempera, técnicas mixtas.

Manualidades

Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: martes y jueves 16h – 18h
Lugar y fecha de inicio: Centro Juventud, 3 de marzo
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, 2 de marzo.
Descripción: Iniciación a la costura. Patronaje. Arreglo y confección de prendas de vestir.

DESARROLLO COGNITIVO /FORMACIÓN Memoria y mente activa

Modulo: 15 personas **Precio:** Gratuito

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

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 2 de marzo.

Descripción. 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: 10 personas **Precio:** 23€

Días y horario: Por determinar

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud.

Descripción: Curso destinado a niñas y niños que presenten dificultades de aprendizaje.

English Kids

Módulo: niñ@s nacidos en el 2016, 2017 y 2018 **Precio:** 20 €

Días y horario: Todos los martes y jueves de 16h – 17h, desde el 3 de marzo al 26 de abril.

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 3 de marzo

Descripción: Clases dinámicas para el inicio del inglés en niños de 3, 4 y 5 años, a través de juegos, cuentos, canciones,....

Atención e información turística en San Carlos del Valle

Modulo: 12 personas. Precio 60 €

Días y horario: Todos los días de 9h a 14h, desde el 2 de marzo al 6 de mayo.

Lugar y fecha de inicio: Oficina de turismo, 2 de marzo.

Descripción:

Desarrollar adecuadamente servicios de asistencia, acompañamiento e información en materia cultural, artística, histórica y geográfica a turistas y visitantes.

Prestar información, orientación y asesoramiento al viajero, y participar en la promoción turística local.

Atender a los medios de comunicación (prensa escrita y audiovisual).

Redes sociales oficina de turismo (twitter, instagram, facebook).

Módulos (Internet, informática e inglés)

Recomendado a personas que desean trabajar en la oficina de información turística.

Mecanografía por ordenador

Módulo: 5 **Precio:** 23 €

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

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 2 de marzo.

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

CURSOS BREVES

Pirograbado en cristal y madera y talla en madera



Módulo: 10 personas.

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los viernes desde el 4 de marzo al 1 de abril de 10:30h – 13h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 4 de marzo

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

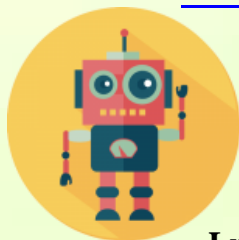
Precio: 25 €

Días y horario: 11 y 25 de marzo, 8 y 22 de abril, 6 y 20 de mayo.
A partir de las 19h.

Lugar y fecha de inicio: Pabellón Municipal, 11 de marzo

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

Pequeños Ingenieros (4 a 12 años)



Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

Días y horario: Por determinar

Módulo: 10 personas **Precio:** 25 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud

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

Taller de manualidades con material reciclado (4 – 8 años)

Días y horario: Todos los jueves desde el 3 de marzo al 21 de abril 18:00h – 19:30h

Módulo: 15 **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 4 de marzo

Descripción: diseñar y crear manualidades con materiales reciclados.



Nuevas Tecnologías aplicadas a la “Búsqueda de Empleo”



Módulo: 10 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: Todos los jueves desde el 3 de marzo al 21 de abril.

Lugar y fecha de inicio: Por determinar, 3 de marzo.

Descripción: Acercar a las personas, técnicas específicas en la localización de ofertas de trabajo que se publicitan a través de Internet y autopromocionarse en redes sociales. Elaboración de currículo europeo.

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **14 al 24 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 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