

“COMPROMETIDOS CON EL APRENDIZAJE”

PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD POPULAR:

Concejal de Cultura: Paqui Manzanares Sánchez.

Directora: María Elena Barchino Manzanares.

Pintura al óleo: Ramona Romero de Ávila Bueno.

Manualidades: Lucía Bautista-Cerro Herrera.

Manualidades infantiles: María Esther Antequera Flores.

Corte y Confección: Pilar Maroto Morales

Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago.

Iniciación musical / Práctica instrumental: Ruben Monsalve Donado-Mazarrón.

Mecanografía: Felicia Plata Álvarez.

Actividades dirigidas: Cati Manzanares Rodríguez.

Pilates I: Jose Antonio Garcia-Abadillo Ángel-Moreno.

Pilates II y gimnasia de mantenimiento: María Dolores Alhambra Martínez.

Suelo pélvico: Gemma Lorca Nova.

Patinaje: Pablo Muñoz Miguel.

Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar.

Descarga y uso de aplicaciones para controlar tu factura de luz / Diseño con Canva: Alicia López del Castillo García de Dionisio.

Iniciación a la cata: Vicenta Navas Rodríguez-Rabadán.

Mindfulness: María José Navarro Delgado.

Iniciación al macramé: Lucía Bautista-Cerro Herrera.



ARTE Y MANUALIDADES

 Pintura al óleo: aprende la técnica del óleo y podrás crear tus propias obras de arte.

Horario: lunes de 10:30 a 13:00 horas en el Centro Médico.

Inicio el 26 de febrero. Precio: 30€



 Manualidades: pintura decorativa, grabado en vidrio, cuadros con textura, pasta de moldear, reciclado de antigüedades.

Horario: martes y jueves de 16:00 a 18:00 horas en el Centro de Juventud.

Inicio el 27 de febrero.

Precio: 36€



 Manualidades infantiles (de 7 a 13 años): aprende a utilizar diferentes materiales para hacer tus propias manualidades, a la vez que potencias la creatividad y la imaginación.

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

Inicio el 26 de febrero. Precio 30€



 Corte y confección: a través de este curso, aprenderás a diseñar ropa y cortar las telas, pasando por el cosido de todas las piezas y los detalles necesarios de cada prenda de vestir.

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

Inicio el 26 de febrero. Precio: 36€

 Dibujo y pintura: dibujo a lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela. Clases personalizadas.

Inicio el 1 de marzo. Precio 30€

o Infantil: de 7 a 13 años.

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



o Adultos: A partir de 14 años.

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



FORMACION

♪ Iniciación musical (de 4 a 7 años): se trabajará la asimilación de los diferentes parámetros musicales a través del juego (intensidad y timbre de los sonidos, ritmos con percusión, canciones, juegos musicales, cuentos musicales, etc.). No se necesita instrumento.

Horario: jueves de 16:00 a 17:00 horas en el Centro de Juventud.

Inicio el 29 de febrero. Precio: 30€

♪ Práctica instrumental (a partir de 7 años): curso dirigido a niños, jóvenes y adultos que quieran perfeccionar o aprender a tocar un instrumento. Incluye una hora de solfeo. Se necesita instrumento. Las especialidades disponibles son: trompeta, trombón, bombardino, tuba, piano, bandurria o laúd.

Horario: jueves, a partir de las 17:00 horas en el Centro de Juventud.

Inicio el 29 de febrero. Precio: 30€

🖱 Mecanografía: aprende a escribir en el ordenador de manera rápida y efectiva, adquiriendo dominio y velocidad en el uso del teclado.

Horario: jueves de 18:30 a 19:30 y viernes de 17:30 a 18:30 horas en el Centro de Juventud.

Inicio el 29 de febrero. Precio: 30€

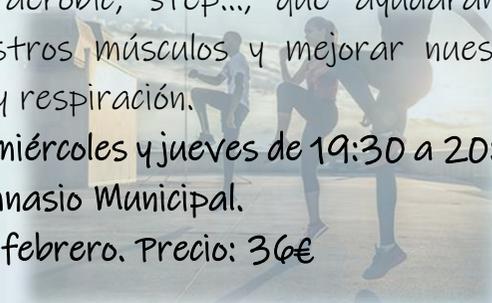


EXPRESIÓN CORPORAL Y DEPORTE

Y Actividades dirigidas: se trabajarán diferentes disciplinas: tonificación, cardio, cardio box, circuitos, aerobio, step..., que ayudarán a fortalecer nuestros músculos y mejorar nuestro ritmo cardiaco y respiración.

Horario: lunes, miércoles y jueves de 19:30 a 20:30 horas en el Gimnasio Municipal.

Inicio el 26 de febrero. Precio: 36€



Y Pilates: 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.



Y Pilates I: miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 horas en el Gimnasio Municipal.
Inicio el 28 de febrero. Precio: 30€

Y Pilates II: martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas en el Gimnasio Municipal.
Inicio el 27 de febrero. Precio: 30€

Y Suelo pélvico: entrenamiento de los músculos del piso pélvico ayudando a fortalecer el bajo útero, la vejiga y el intestino.
Horario: viernes de 17:30 a 18:30 horas en el Gimnasio Municipal.
Inicio el 1 de marzo. Precio: 30€

‡ Gimnasia de mantenimiento: Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable.
Horario: martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas en el Gimnasio Municipal.
Inicio el 27 de febrero. Precio: 30€

* Patinaje (a partir de 4 años): iníciate en la técnica del patinaje a través de ejercicios y juegos en los que se aprenden habilidades de desplazamientos, se adquiere el sentido del equilibrio e incrementa la coordinación motriz.
Horario: viernes, primer grupo a partir de las 16:00 horas en las pistas polideportivas.
Inicio el 1 de marzo. Precio: 30€



CURSOS BREVES

 **Pádel:** aprende a jugar al pádel o mejora tu técnica.

Horario: lunes y miércoles a partir de las 16:00 horas. Viernes a partir de las 18:00 horas.

Inicio el 26 de febrero.

 Pádel infantil: de 5 a 13 años. Precio: 60€

 Pádel de adultos: a partir de 14 años.
Precio: 70€



**Los grupos de pádel se realizarán en función del nivel de cada alumno.

 **Descarga y uso de aplicaciones móviles para controlar tu factura de luz:** descubre diferentes aplicaciones desde las cuales puedes controlar tu factura de luz y aprende a utilizarlas. Horario: jueves por la tarde, por determinar. Desde el 7 de marzo hasta el 18 de abril. Taller gratuito.

 **Diseño con Canva (a partir de 6 años):**



Aprende qué es Canva, cómo funciona y cómo utilizarlo para crear tus propios diseños.

Horario: martes por la tarde, por determinar. Desde el 5 de marzo hasta el 30 de abril.

Taller gratuito.

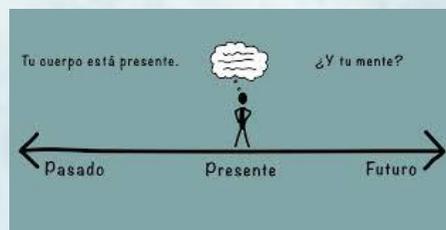
 **Iniciación a la cata:** iníciate en el mundo de la cata, descubriendo las características propias de cada vino y aprendiendo a distinguirlas.



Experimenta las sensaciones que nos aporta cada variedad. Cada sesión consta de una parte de teoría y una cata.

Horario: jueves de 19:30 a 20:30 horas en el Centro de Juventud desde el 4 de abril hasta el 16 de mayo. Precio: 18€.

 **Mindfulness. Aprende a calmar tu mente y gestionar tus emociones:** técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia para vivir con menos tensión, más iniciativa y creatividad, que nos llevarán a un mayor equilibrio en la vida, y abrirnos al verdadero potencial humano.



Horario: miércoles de 18:00 a 20:00 horas en el Centro de Juventud desde el 17 de abril hasta el 12 de junio. Precio: 36€.

 **Iniciación al Macramé:** el macramé es la técnica de anudar con las manos para crear elementos decorativos con hilos o cuerdas. En este taller podrás iniciarte en este mundo para crear desde pequeños complementos como pulseras, pendientes... hasta elementos para decorar tu hogar como tapices, cortinas, lámparas, entre otras cosas.

Horario: jueves de 10:30 a 13:30 en el Centro de Juventud desde el 7 de marzo hasta el 18 de abril. Precio: 36€.



INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse **desde el 5 hasta el 20 de febrero**, entregando el justificante de pago en la Universidad Popular (Centro Juventud), 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, debiendo el interesado entregar el resguardo a la hora de formalizar su matrícula.

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

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**.

Universidad Popular San Carlos del Valle
C/Ramón y Cajal, 21
Teléfono: 926630350
Email: upsancarlos@yahoo.es

PAGO DE LA MATRÍCULA POR TRANSFERENCIA BANCARIA

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

GLOBALCAJA ESO2 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)

