

“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.

Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago.

Corte y Confección: Pilar Maroto Morales.

Apoyo en primaria: Emilia Heredia Martínez.

Mecanografía e informática: Felicia Plata Álvarez.

Pilates I: por determinar.

Pilates II y gimnasia de mantenimiento: María

Dolores Alhambra Martínez.

Actividades dirigidas: Cati Manzanares Rodríguez.

Suelo pélvico: Gemma Lorca Nova.

Yoga: por determinar.

Baile infantil/zumba/bailes de salón: Alfonsa Vinuesa

Plata.

Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar.

Patinaje: por determinar.

ARTE Y MANUALIDADES

-  **Pintura al óleo:** aprende a pintar al óleo para crear tus propios cuadros.
Horario: lunes de 10:30 a 13:00 horas.
Inicio el 16 de octubre. 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.
Inicio el 17 de octubre.
Precio: 36€

-  **Dibujo y pintura:** dibujo a lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela, óleo. Clases personalizadas.
Inicio el 20 de octubre. Precio 30€

- **Infantil:** de 7 a 13 años. Horario: viernes, primer grupo a partir de las 16:00 horas.
- **Adultos:** A partir de 14 años. Horario: viernes de 19:00 a 21:30 horas.

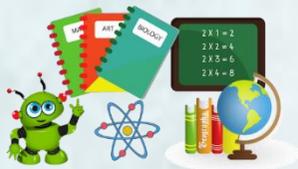


-  **Corte y confección:** aprende a coser para confeccionar tus propias prendas de vestir y arreglar tu ropa.
Horario: lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 horas.
Inicio el 16 de octubre. Precio: 36€

FORMACION

📖 Apoyo en educación primaria: refuerzo en aquellas materias en las que los niños y niñas presentan mayores dificultades.

Horario: por determinar. Precio: 30€



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

Horario: jueves y viernes de 18:00 a 19:00 horas.

Inicio el 19 de octubre.

Precio: 30€



💻 Informática para adultos: aprende el manejo de internet y correo electrónico para tener un mejor acceso a la información, la salud, la atención médica y la participación socioeconómica.

Horario: jueves y viernes de 19:00 a 20:00 horas.

Inicio el 19 de octubre. Precio: 30€

EXPRESIÓN CORPORAL Y DEPORTE

⌘ 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.



Inicio el 17 de octubre. Precio: 30€

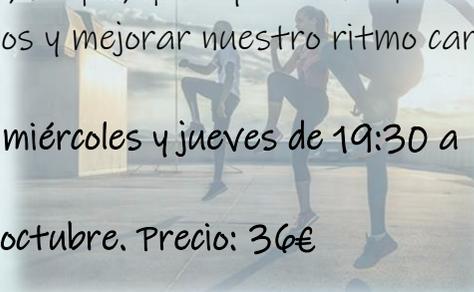
⌘ Pilates I: de mañanas, por determinar.

⌘ Pilates II: martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

⌘ Actividades dirigidas: se trabajarán diferentes disciplinas: tonificación, cardio, cardio box, circuitos, aerobic, 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.

Inicio el 16 de octubre. Precio: 36€



∪ **Suelo Pélvico:** entrenamiento de los músculos del piso pélvico ayudando a fortalecer el bajo útero, la vejiga y el intestino.

Horario: viernes de 17:00 a 18:00 horas.

Inicio el 20 de octubre. Precio: 30€

∧ **Yoga:** práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Gracias a las diferentes posturas, purificamos el cuerpo y lo mantenemos fuerte, flexible y equilibrado.

Horario: por determinar.

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.
Inicio el 17 de octubre. Precio: 30€

🎧 **Bailes para niños/as (a partir de 4 años):**

iniciate en diferentes modalidades de baile: ballet, flamenco, dance, pop...

Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.

Inicio el 16 de octubre. Precio: 30€

🎧 **Zumba:** combinación de baile con ejercicios aeróbicos, al ritmo de música latina.

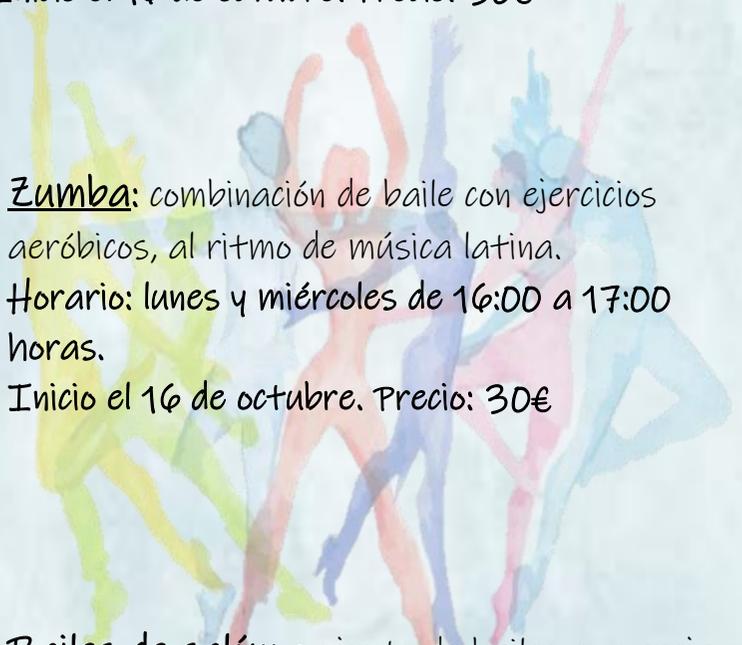
Horario: lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.

Inicio el 16 de octubre. Precio: 30€

🎧 **Bailes de salón:** conjunto de bailes en pareja: mambo, bachata, salsa, pasodoble, vals, bolero...

Horario: por determinar.

Precio: 30€



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

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

Viernes a partir de las 18:00.

Inicio el 16 de octubre.

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

👤👤👤 Pádel de adultos: a partir de 14 años.

Precio: 70€



* **Patinaje para niños:** 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 por la tarde.

Inicio el 20 de octubre. Precio: 30€



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

CURSOS BREVES

☺ Yoga mental y relajación: consiste en un conjunto de técnicas y enseñanzas para completar la evolución de la consciencia. Es un procedimiento de autoconocimiento y autodesarrollo. Técnicas que disminuyen el estrés, oxigenan el cerebro, favorecen las relaciones sociales, reducen la ansiedad y la depresión y ayudan a dormir mejor.

Incluye: una clase presencial a la semana y una propuesta semanal que se envía cada lunes como apoyo para la vida cotidiana y a las clases presenciales.

Horario: por determinar.

Precio 50€

Monitor: Luis Caminero.

www.nosoloyoga.com



"Un estilo de Yoga por descubrir, que todo el mundo puede practicar".

📖 Scratch (a partir de 8 años): iníciate en el mundo de la programación creando historias, animaciones y juegos de manera entretenida y visual.



Horario: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas desde el 16 de octubre hasta el 6 de noviembre.

Precio: gratuito.

Monitora: Alicia López del Castillo García de Dionisio

📖 Cuentacuentos (de 3 a 6 años): taller de cuentacuentos con la elaboración de una receta sobre el cuento narrado. Sirve para fomentar el placer por la lectura desde pequeños. Horario: todos los miércoles desde el 18 de octubre hasta el 29 de noviembre. Precio: 20€ Monitor: Liliput Formación y Ocio SL. animacionliliput.com



INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el 2 hasta el 10 de octubre, 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 20:00 horas.

PAGO DE LA MATRÍCULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Globalcaja o Eurocaja Rural, mediante ingreso en la propia entidad o por transferencia bancaria de acuerdo con las instrucciones que se detallan.

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.

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

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 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)

