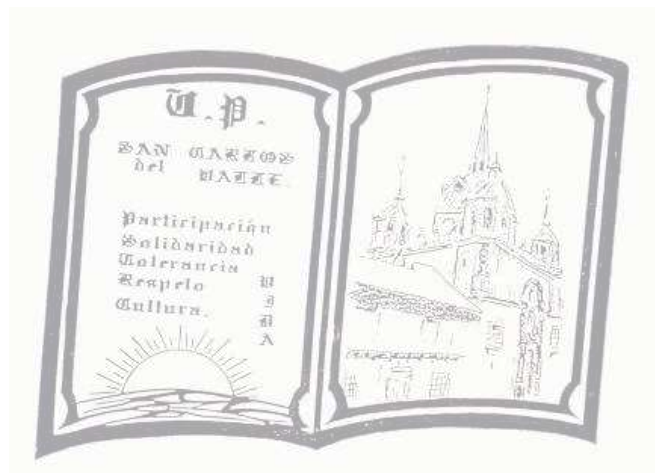




“COMPROMETIDOS CON
EL APRENDIZAJE”

PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

Concejal de Cultura: Paqui Manzanares Sánchez.

Directora: María Elena Barchino Manzanares.

Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago.

Corte y confección: Pilar Maroto Morales.

Iniciación musical y práctica instrumental: Rubén Monsalve Donado Mazarrón.

Mecanografía: por determinar.

Tus hábitos son tu salud: Víctor Manuel Calvo Moyano.

Yoga: Laura Martín-Albo Delgado.

Patínaje: Pablo Muñoz Miguel.

Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar.

Zumba y baile infantil: Joaquín Jiménez Jimeno.

Suelo pélvico: Gema Lorca Nova.

Pilates: María Dolores Alhambra Martínez.

EXPRESIÓN PLÁSTICA

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (De 7 a 13 años)



PRECIO 30€

Sumérgete en el mundo del arte y desata tu creatividad mientras aprendes las técnicas y habilidades necesarias para dominar el dibujo y la pintura.

Horario: viernes a partir de las 16:00h en el Centro de Juventud. Se realizarán dos grupos por edades. Una hora y media por grupo.

Inicio el 23 de octubre.

CORTE Y CONFECCIÓN



PRECIO 36€

En este curso aprenderás a crear patrones, cortar telas y usar la máquina de coser para diseñar, confeccionar o intervenir cualquier prenda de vestir.

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

Inicio el 19 de octubre.

DIBUJO Y PINTURA



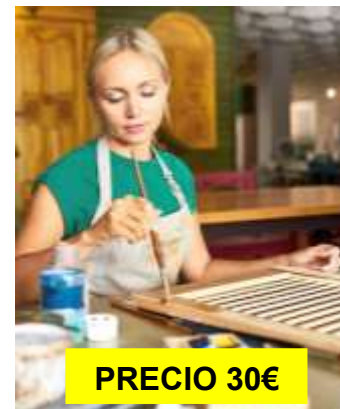
PRECIO 30€

Sumérgete en el mundo del arte y desata tu creatividad mientras aprendes las técnicas y habilidades necesarias para dominar el dibujo y la pintura.

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

Inicio el 23 de octubre.

MANUALIDADES



PRECIO 30€

Trabaja de forma manual y artesanal utilizando diferentes técnicas decorativas y artísticas (pintura decorativa, grabado en vidrio, cuadros con textura, pasta de moldear, reciclado de antigüedades, etc.)

Horario: viernes de 11:00 a 13:30h.

Inicio el 23 de octubre.

FORMACIÓN

INICIACIÓN MUSICAL (De 4 a 7 años)



PRECIO 30€

A través del juego, los niños y niñas se iniciarán en el mundo de la música y los instrumentos, descubriendo los diferentes parámetros musicales (timbre, duración, intensidad y altura).

Horario: martes de 16:00 a 17:00h en el Centro de Juventud.

Inicio el 20 de octubre.

MECANOGRAFÍA (A partir de 7 años)



PRECIO 30€

Aprende a escribir en el ordenador de manera rápida y efectiva, adquiriendo dominio y velocidad en el uso del teclado.

Horario: por determinar.

PRÁCTICA INSTRUMENTAL (A partir de 7 años)



PRECIO 30€

Curso dirigido a niños, jóvenes y adultos que quieran aprender a tocar un instrumento o perfeccionarlo. Las especialidades disponibles son: trompeta, trombón, bombardino, piano, bajo eléctrico, bandurria, laúd, iniciación a la batería y la guitarra española. Grupos reducidos.

Se necesita instrumento propio.

Horario: martes o jueves. Se realizarán diferentes grupos según la especialidad.

Inicio el 20 de octubre.

EXPRESIÓN CORPORAL

YOGA



PRECIO 36€

El yoga es la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, a través de la práctica de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación.

El yoga contribuye a relajar el estrés y a tonificar el cuerpo.

Horario: martes y jueves de 9:30 a 11:00h en el gimnasio municipal.

Inicio el 20 de octubre.

PATINAJE INFANTIL (De 4 a 13 años)



PRECIO 30€

Este curso de patinaje es ideal para personas interesadas en aprender o aquellas que quieren mejorar sus habilidades por fines recreativos o competitivos.

Horario: jueves o viernes. Cada grupo 1 hora y media. En las pistas polideportivas.

Inicio el 22 de octubre.

PÁDEL INFANTIL (De 5 a 13 años)



PRECIO 60€

Iníciate en este deporte y conoce su técnica, o si ya lo practicas, aprende a corregir errores que limitan tu rendimiento.

Horario: lunes y miércoles a partir de las 16:00h en las pistas de pádel.

Inicio el 19 de octubre.

PATINAJE



PRECIO 30€

Este curso de patinaje es ideal para personas interesadas en aprender o aquellas que quieren mejorar sus habilidades por fines recreativos o competitivos.

Horario: viernes de 19:00 a 20:30h en las pistas polideportivas.

Inicio el 23 de octubre.

PÁDEL



PRECIO 70€

Iníciate en este deporte y conoce su técnica, o si ya lo practicas, aprende a corregir errores que limitan tu rendimiento.

Horario: lunes y miércoles o viernes a partir de las 18:00h en las pistas de pádel.

Inicio el 19 de octubre

ZUMBA



PRECIO 36€

Clases bailables que combinan ejercicio aeróbico con ritmos latinos y música popular, diseñada para quemar calorías, tonificar el cuerpo, mejorar la salud cardiovascular y reducir el estrés de forma divertida.

Horario: lunes, miércoles y jueves.

▪ Grupo 1: de 19:15 a 20:15h.

▪ Grupo 2: de 20:15 a 21:15h.

En el gimnasio municipal.

Inicio el 19 de octubre.

SUELO PÉLVICO



PRECIO 30€

Entrenamiento de los músculos del piso pélvico que sirve para fortalecer los músculos que sostienen la vejiga, el útero (en mujeres) y los intestinos, mejorando el control de la vejiga y los intestinos.

Horario: viernes de 17:30 a 18:30h en el gimnasio municipal.

Inicio el 23 de octubre.

BAILE INFANTIL (De 4 a 13 años)



PRECIO 30€

Aprende diferentes modalidades de baile para fomentar habilidades como la coordinación, el equilibrio, la autoestima y la socialización, a través de la expresión, la creatividad y la diversión.

Horario: lunes y miércoles a partir de las 17:15h en el gimnasio municipal.

Inicio el 19 de octubre.

PILATES



PRECIO 30€

El método Pilates se basa en la estabilización y el control motor con el fin de mejorar la postura, el equilibrio y la flexibilidad, además de prevenir lesiones.

Horario: martes y jueves

▪ Grupo 1: de 17:00 a 18:00h.

▪ Grupo 2: de 18:00 a 19:00h.

En el gimnasio municipal.

Inicio el 20 de octubre.

TALLERES BREVES

EL CAMINO HACIA HÁBITOS SALUDABLES



PRECIO 36€

Conoce lo que comes y cómo afecta a tu cuerpo para empezar a tener una alimentación más saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

Se darán recetas saludables, ejemplos de menús semanales, recomendaciones de páginas web, libros y aplicaciones que sirvan de guía.

Horario: jueves de 17:30 a 19:30h en el Centro de Juventud.

Inicio el 22 de octubre.

**PRÓXIMAMENTE SE IRÁN PUBLICANDO
MÁS TALLERES**

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el 5 hasta el 14 de octubre, entregando el justificante de pago en la Universidad Popular, 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 en la oficina de la Universidad Popular, el Ayuntamiento o el Gimnasio municipal.

No se podrá asistir al curso sin previo pago de la matrícula. La matriculación se hará efectiva en el momento de entrega del justificante de pago 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.

****Los horarios podrían sufrir modificaciones por motivos de organización****

Universidad Popular San Carlos del Valle
C/ Ramón y Cajal, 21
Teléfono: 926050939
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)

