

"COMPROMETIDOS CON  
EL APRENDIZAJE"

## PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD POPULAR:

**Concejal de Cultura:** Paqui Manzanares Sánchez.  
**Directora:** María Elena Barchino Manzanares.  
**Pilates I:** Jose Antonio Garcia-Abadillo Ángel-Moreno.  
**Pilates II:** María Dolores Alhambra Martínez.  
**Suelo pélvico:** Gema Lorca Nova.  
**Zumba:** Alfonsa Vinuesa Plata.  
**Body Combat:** Vicente Rodríguez Romero-Nieva.  
**Pádel:** Felipe Rodríguez Aguilar.  
**Patinaje:** Pablo Muñoz Miguel.  
**Movimiento y memoria:** María Torres Sánchez.  
**Mecanografía:** Felicia Plata Álvarez.  
**Iniciación musical y práctica instrumental:** Rubén Monsalve Donado-Mazarrón.  
**Dibujo y pintura:** Esther Toledo Santiago.  
**Óleo:** Ramona Romero de Ávila Bueno.  
**Corte y Confección:** Pilar Maroto Morales.  
**Manualidades:** Lucía Bautista-Cerro Herrera.  
**Robótica:** Liliput Formación y Ocio S.L.  
**Cata de vino. "Recorre España a través de sus vinos":** Vicenta Navas Rodríguez-Rabadán.  
**Primeros auxilios:** ISSEFE. Formación en Emergencias.

# CURSOS DEPORTIVOS

## PILATES I

Miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 19 de febrero.

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.

## PILATES II

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 18 de febrero.

## ZUMBA



Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 17 de febrero.

Clases bailables de acondicionamiento físico que son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial.

## BODY COMBAT

Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 17 de febrero.

Consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.



## SUELO PÉLVICO

Viernes de 17:30 a 18:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 21 de febrero.

Entrenamiento de los músculos del piso pélvico ayudando a fortalecer el bajo útero, la vejiga y el intestino.



## PADEL

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

Niños de 5 a 13 años. Precio: 60€

Adultos a partir de 14 años. Precio: 70€

Inicio el 17 de febrero.

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

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



## PATINAJE ADULTOS

Viernes de 19:30 a 21:00  
horas en las pistas  
polideportivas. Precio: 30€

Inicio el 21 de febrero.

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



## PATINAJE INFANTIL

Jueves, primer grupo a  
partir de las 16:30 horas y  
viernes, primer grupo a  
partir de las 16:00 horas en  
las pistas polideportivas.

Precio: 30€

Inicio el 20 de febrero.

# CURSOS FORMATIVOS

## MOVIMIENTO Y MEMORIA

A partir de 60 años.

Jueves de 17:00 a 18:00 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 20 de febrero.

Este curso sirve para mejorar las capacidades funcionales y cognitivas, además de favorecer la autoestima y las relaciones sociales. Para ello se realizarán diferentes actividades de coordinación, juegos motrices, ejercicios de memoria o ejercicios cooperativos.



## MECANOGRAFIA

A partir de 8 años.

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 18 de febrero.

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



## INICIACIÓN MUSICAL

De 4 a 7 años.

Martes de 16:00 a 17:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 18 de febrero.



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...). No se necesita instrumento.

Curso dirigido a niños, jóvenes y adultos que quieran perfeccionar o aprender a tocar un instrumento. Las especialidades disponibles son: trompeta, trombón, bombardino, tuba, batería, bajo eléctrico, piano, bandurria o laúd. Se necesita instrumento.



## PRÁCTICA INSTRUMENTAL

A partir de 8 años.

Martes a partir de las 17:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 18 de febrero.

# CURSOS ARTÍSTICOS

## DIBUJO Y PINTURA INFANTIL

De 7 a 13 años

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

Precio: 30€

Inicio el 21 de febrero.

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



## DIBUJO Y PINTURA ADULTOS

A partir de 14 años

Viernes de 19:00 a 21:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 30€

Inicio el 21 de febrero.

## OLEO

Lunes de 10:30 a 13:00 horas en el Centro Médico. Precio: 30€

Inicio el 17 de febrero.

Conoce los conceptos más importantes que debes saber para empezar a pintar al óleo y crea tus propias obras de arte.



## CORTE Y CONFECCIÓN

Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00 horas en el Centro de Juventud. Precio: 36€

Inicio el 17 de febrero.

Este curso de moda está enfocado para que des tus primeros pasos en la creación de patrones para diseñar tus prendas de ropa, preparar la máquina de coser y usar los materiales básicos para crear desde una falda, una camiseta o un pantalón con el estilo que más te guste.

## MANUALIDADES

Martes y jueves de 16:00 a 18:00 horas en el Centro de Juventud. Precio: 36€

Inicio el 18 de febrero.



La actividad de este curso consiste en trabajar de una forma manual y artesanal todos los materiales existentes mediante el desarrollo de distintas técnicas decorativas y artísticas.



# TALLERES

## ROBÓTICA

De 7 a 11 años.

Jueves de 16:00 a 17:30 horas  
en el Centro de Juventud.

Precio: 36€

Del 20 de febrero al 10 de abril.



En este taller los niños y niñas adquirirán conocimientos técnicos, al tiempo que se dispara su motivación y su creatividad.

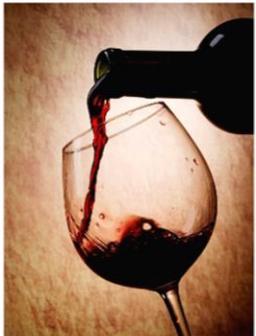
Además, también se sentirán más autónomos viendo todo lo que son capaces de crear.

## CATA DE VINO: "RECORRE ESPAÑA A TRAVÉS DE SUS VINOS"

A partir de 18 años.

Jueves de 19:00 a 20:30 horas en el  
Centro de Juventud. Precio: 32€

Del 24 de abril al 12 de junio.



Adéntrate en el mundo del vino, conociendo los más representativos de cada zona de España, descubriendo las características que los definen y aprendiendo a distinguirlos.

Cada sesión consta de una parte de teoría y una cata.

## PRIMEROS AUXILIOS

A partir de 16 años.

Miércoles 12 y jueves 13 de marzo de  
16:00 a 18:30 horas en el Centro de  
Juventud. Precio: 25€

**Curso homologado** en el cual se adquirirán conocimientos básicos y se aprenderá a actuar ante diferentes situaciones de emergencia que nos pueden suceder en cualquier momento de nuestra vida.

Algunos de los contenidos del curso son:

- Actuación ante emergencias.
- Crisis de ansiedad.
- Ataque cardiaco y cerebral.
- Intoxicaciones.
- Picaduras y mordeduras.
- Medidas de higiene.



# INFORMACIÓN GENERAL

## LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse **desde el 3 hasta el 12 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**.

**\*\*Los horarios podrán sufrir modificaciones por motivos de organización\*\***

Universidad Popular San Carlos del Valle  
C/ Ramón y Cajal, 21  
Teléfono: 926050939  
Email: [upsancarlos@yahoo.es](mailto: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)

