



"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 y gimnasia de mantenimiento:** María Dolores Alhambra Martínez.

**Suelo pélvico:** Gema Lorca Nova.

**Patinaje:** Pablo Muñoz Miguel.

**Bodycombat:** Vicente Rodríguez Romero-Nieva.

**Pádel:** Felipe Rodríguez Aguilar.

**Zumba y bailes:** Alfonsa Vinuesa Plata.

**Estimulación cognitiva:** María Torres Sánchez.

**Mecanografía:** Felicia Plata Álvarez.

**Refuerzo escolar:** Emilia Heredia Martínez.

**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.

**Mindfulness:** María José Navarro Delgado.

**Cuentacuentos:** Liliput Formación y Ocio S.L.

**Cultura y ocio gratuito, la banca por internet y las**

**TIC:** Ciudadanía Digital.

# CURSOS DEPORTIVOS

## PILATES I

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

Inicio el 16 de octubre.

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 15 de octubre



## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 18 de octubre

En este curso se trabajan elementos de coordinación con ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto.

## SUELO PÉLVICO

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

Inicio el 18 de octubre.

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



## ZUMBA

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

Inicio el 14 de octubre.

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

## BODYCOMBAT

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 14 de octubre.



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.

## 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 14 de octubre.

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

Jueves de 17:30 a 18:30 horas en las pistas polideportivas. Precio: 30€

Inicio el 17 de octubre.

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

Se dividirán los grupos entre jueves y viernes. Cada grupo una hora y media a la semana. En las pistas polideportivas. Precio: 30€

Inicio el 17 de octubre.

Iníciate y aprende diferentes modalidades de baile: ballet, flamenco, dance, pop...

## BAILES

A partir de 4 años.

Miércoles a partir de las 16:00 horas en el Centro Social Polivalente. Precio: 30€

Inicio el 16 de octubre.



# CURSOS FORMATIVOS

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA

A partir de 55 años.

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

Inicio el 17 de octubre.



Conjunto de actividades dirigidas a mantener o a perfeccionar el funcionamiento cognitivo en general, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas como: solución de problemas, planificación, razonamiento y control.

## MECANOGRAFIA

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

Inicio el 17 de octubre.

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



## REFUERZO ESCOLAR PRIMARIA

Horario por determinar.

En el Centro de Juventud.

Precio: 30€

Clases enfocadas en explicar más detalladamente aquellas materias en las que los niños y niñas presentan mayores dificultades.

## INICIACIÓN MUSICAL

De 4 a 7 años.

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

Inicio el 15 de octubre.



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. Incluye una hora de solfeo. 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 15 de octubre.

# 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 18 de octubre.

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 18 de octubre.

## OLEO

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

Inicio el 14 de octubre.

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 14 de octubre.

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 15 de octubre



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

## MINDFULNESS

Viernes de 17:30 a 19:30 horas en el Centro de Juventud. Precio: 36€

Del 18 de octubre al 20 de diciembre.



Consiste en entrenar la atención plena para ser consciente del momento presente, conduciendo a las personas a un estado de calma, serenidad y claridad mental.

## CULTURA Y OCIO GRATUITO EN LA PALMA DE TU MANO

Horario por determinar.

En el Punto de Inclusión Digital. Curso gratuito.

Descubre diferentes aplicaciones y plataformas de entretenimiento, viaje y turismo, aprendizaje móvil, todas ellas gratuitas. Curso con certificado incluido.

Aprende a utilizar la banca online, con sus ventajas e inconvenientes y cómo actuar ante el peligro. Conoce bizum y aprende a utilizar el cajero automático. Curso con certificado incluido.

## BANCA POR INTERNET, PIÉRDELE EL MIEDO

Horario por determinar.

En el Punto de Inclusión Digital. Curso Gratuito

## LAS TIC PARA MEJORAR LOS ESTUDIOS Y TU RENDIMIENTO ACADÉMICO

A partir de 12 años.

Horario por determinar.

En el Punto de Inclusión Digital. Curso gratuito

Aprende a gestionar las TIC en el sector educativo y el aprendizaje autónomo para impulsar tus conocimientos y mejorar tu rendimiento académico. Curso con certificado incluido.

## CUENTACUENTOS + COCINA

De 3 a 6 años.

Plazas limitadas.

Horario por determinar. En el Centro de Juventud.

Precio: 25€



Con este taller nos sumergiremos en un mundo de fantasía y sabores, convirtiendo el entorno en una oportunidad para disfrutar de la magia de los cuentos mientras se aprenden habilidades culinarias básicas.

# INFORMACIÓN GENERAL

## LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse **desde el 30 de septiembre hasta el 9 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 20:00h.

## 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: 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)

