

Comprometidos con el aprendizaje



“Cultura es el muñeco de barro hecho por los artistas de su pueblo, así como la obra de un gran escultor, de un gran pintor, de un gran místico, o de un pensador. Cultura es tanto la poesía realizada por poetas letrados, como la poesía contenida en un cancionero popular. Cultura es toda creación humana”

Paulo Freire. Filósofo (1921 – 1997)

EXPRESION CORPORAL Y ARTES ESCÉNICAS

Aerobic

Monitor: Cati Manzanares Rodríguez
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y viernes de 10h -11h
Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 22 de octubre
Descripción: El aeróbic es una combinación de ejercicios cardiovasculares que se realizan al son de la música. Es un deporte que pone en movimiento continuo a todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

Aerobic II

Monitor: Cati Manzanares Rodríguez
Módulo: 30 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: lunes, miércoles y jueves de 20:30h - 21:30h
Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 21 de octubre
Descripción: El aeróbic es una combinación de ejercicios cardiovasculares que se realizan al son de la música. Es un deporte que pone en movimiento continuo a todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo



Gimnasia Mantenimiento

Monitor: Pablo Serrano Fernández
Módulo: 30 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: lunes y miércoles de 16h -17h y viernes de 12:15h-13:15h.
Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 21 de octubre
Descripción: Se realizarán actividades donde se trabaje la coordinación y en las que se realizarán ejercicios de un nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos, clases de tonificación....

Pilates I

Monitor: José Antonio García-Abadillo Ángel-Moreno
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: miércoles y viernes de 11h -12h
Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 23 de octubre
Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.

Pilates II

Monitor: Raquel Marqués Fresneda
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y jueves de 18h -19h
Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 22 de octubre.
Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.



Juegos en equipo. Iniciación a fútbol sala

Monitor: Pablo De la Rosa Moya
Módulo: nacidos en los años 2011, 2012, 2013 **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y jueves de 16h – 17h
Lugar y fecha de inicio: Pabellón municipal, 22 de octubre
Descripción y objetivos: Curso dirigido para la iniciación en el trabajo del juego en equipo a través de actividades lúdicas utilizando estrategias de cooperación aplicado al deporte colectivo del fútbol sala.

Pádel Adultos

Monitor: Felipe Rodríguez Aguilar

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 60 €

Días y horario: lunes, miércoles y viernes. 1er grupo a partir de las 18h

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 21 de octubre

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)



Pádel Infantil

Monitor: Felipe Rodríguez Aguilar

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 50 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 16h

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 21 de octubre

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)

Patinaje (a partir de 6 años)

Monitor: María de Rocío Delgado Melero

Módulo: **Precio:** 23 €

Días y horario: jueves, de 16:30h – 18h

Lugar y fecha de inicio: Pista Municipal, 24 de octubre

Descripción: Patinaje desde nivel 0, adaptado a todos los niveles. Ejercicios individuales y grupales, iniciación y perfeccionamiento. Aprendizaje a través del juego y distintas dinámicas. Iniciación al patinaje artístico.



Bailes (a partir de 4 años)

Monitor: Alba del Rocio Herreros Vinuesa

Módulo: 15 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: lunes, 1er grupo a partir de las 17h, y viernes, 1er grupo a partir de las 18h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 21 de octubre

Descripción: ballet, flamenco, dance, pop...



Zumba

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23€

Días y horario: martes y jueves de 16h -17h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, octubre

Descripción: Disciplina de bailes latinos (salsa, merengue, samba...) con una serie de movimientos aeróbicos, proporcionando bienestar al cuerpo y mejorando la condición física en general.

Bailes de Salón

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: viernes de 21:30h - 22:30 y domingos de 19h -20h

Lugar y fecha de inicio: Centro social, 25 de octubre

Descripción: Aprende y diviértete bailando chachachá, bachata, merengue, tango, salsa...



ARTE Y MANUALIDADES

Dibujo y Pintura

Monitor: Esther Toledo Santiago
Modulo: 12 personas. **Precio:** 23 €
Días y horario: viernes de 19h -21:30h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 25 de octubre
Descripción: Técnicas de trabajo como lápiz, carboncillo, pastel, tempera, técnicas mixtas, acuarela, tinta, óleo. Enseñanza personalizada adaptada al conocimiento de cada alumno



Pintura al Óleo



Monitor: Ramona Romero de Ávila Bueno
Módulo: 12 **Precio:** 23 €
Días y horario: lunes 10h – 12:30h
Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 21 de octubre
Descripción: Dibujo con técnica al óleo.

Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. La enseñanza y metodología son absolutamente personalizadas, se adaptan al alumno, a sus conocimientos.

Encaje de Bolillos

Monitor: Manuela Naranjo Morales
Módulo: 12 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: lunes y miércoles de 16:30h – 18:30h
Lugar y fecha de inicio: Centro de juventud, 21 de octubre
Descripción: La enseñanza se adaptará a la evolución de cada alumno. Se harán abanicos, pulseras, colgantes, pañuelos....

Dibujo y Pintura Infantil (a partir de 6 años)

Monitor: Esther Toledo Santiago
Modulo: 15 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: viernes, 1er grupo a partir de las 16h. 2º grupo a partir de las 17:30h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 25 de octubre.
Descripción: Los chicos conocerán los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, acuarela, tempera, técnicas mixtas.



Manualidades

Monitor: Lucía Bautista-Cerro Herrera
Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: martes y jueves 16h – 18h
Lugar y fecha de inicio: Centro Juventud, 22 de octubre
Descripción: Cuadros con texturas, estaño, estampación en tela, pasta de modelar, falsa vidriera, relieve en cristal...



Corte y Confección



Monitor: Pilar Maroto Morales
Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: miércoles y viernes de 16h -18h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 23 de octubre.
Descripción: Iniciación a la costura. Patronaje. Confección de prendas de vestir.

FORMACIÓN

Memoria y mente activa

Monitor: Guiomar Delfa Saez

Modulo: 20 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: martes de 17h – 19h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 22 de octubre

Descripción: Estimular la memoria para potenciarla y promover el bienestar de los participantes. Activar las capacidades mentales de los participantes mediante la realización de actividades que sirvan de estímulo, motivación, enriquecimiento y satisfacción personal.



Estimulación cognitiva

Monitor: Guiomar Delfa Saez

Módulo: 16 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: lunes 10:30h – 12:00h

Lugar y fecha de inicio: Residencia “La Casa Grande”, 19 de noviembre

Descripción: La estimulación cognitiva se basa en la plasticidad y en la reserva cerebral para mejorar el rendimiento de las capacidades mentales mediante técnicas y ejercicios organizados de modo sistemático.



Cocina

Monitor: Nerea Romero Martínez

Módulo: 16 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: miércoles de 17h – 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de cocina (1ª Planta Centro Médico)

Descripción: cocina nacional, cocina internacional, cocina creativa, elaboración de distintos tipos de pan, tapas, tartas, dulces

Ofimática. Internet y Redes Sociales



Monitor: Felicia Plata Álvarez

Modulo: 12 personas. Precio 23€

Días y horario:

Grupo I. martes y jueves. 11h – 12:30h

Grupo II. martes y jueves 18:30h – 20h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 22 de octubre

Descripción:

Modulo I: Word, Excel, Access

Modulo II: Buscadores de Internet. Correo electrónico. Crea tu propio blog y página Web. Protege tus datos por Internet. Compras y reservas on line seguras

Modulo III: Redes sociales (facebook, twitter, instagram...) Sácale partido a Youtube. Tu Currículo en Internet

Fotografía

Monitor: María Romero de Ávila Bautista-Cerro

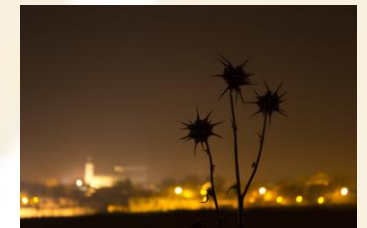
Módulo: 16 Precio: 23 €

Días y horario: martes, 17h- 19h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 3 de diciembre

Descripción:

- Análisis de una cámara. Velocidades de obturación, lightpainting, zooming.
- Tipos de planos y tipos de ángulos
- Reglas de composición. Ejercicios fotográficos con cada regla de composición
- Balance de blancos. Photoshop



CURSOS BREVES

Complementos de Bisutería



modelaje....

Monitor: María Esther Antequera Flores

Módulo: 10 personas

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los lunes desde el 21 de octubre al 9 de diciembre, de 10:30h -12:30h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 21 de octubre.

Descripción: Se realizarán diferentes conjuntos de bisutería realizados con arcilla polimérica (fimo), pastas de

Pequeños Ingenieros (4 a 12 años)

Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

Días y horario: Todos los martes desde el 22 de octubre al 10 de diciembre. Primer grupo a partir de las 18h

Módulo: 10 personas **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 22 de octubre

Descripción: Un taller donde nuestros jóvenes podrán diseñar, construir y programar sus propias creaciones a través de plataformas como Lego, fischertechnik, bloxel, mbot, bluebot...



Body Balance

Monitor: Cati Manzanares Rodríguez

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los martes desde el 22 de octubre al 10 de diciembre, de 19:15h – 20:15h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, 22 de octubre

Descripción: El Body Balance es un programa de ejercicios que combina yoga, estiramientos, pilates y taichi para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente. Se tonifica musculatura, mejora la concentración, combate el estrés y la ansiedad.

Mantenimiento del suelo pelvico

Monitor: Por determinar

Precio: 20€

Días y horario: Por determinar

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal, enero 2020

Descripción: Realización de ejercicios sencillos y fáciles para fortalecer la musculatura de esta zona, mejorando la calidad de vida.

Taller de manualidades con material reciclado (4 - 7 años)

Monitor: María Esther Antequera Flores

Días y horario: Todos los jueves desde el 24 de octubre al 12 de diciembre 18:00h – 19:30h

Módulo: 15 **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 24 de octubre

Descripción: diseñar y crear manualidades con materiales reciclado



INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACION

Las matrículas podrán realizarse desde el día **8 al 17 de octubre**, hasta completar las plazas previstas para cada módulo.

Los impresos se cumplimentarán en la Universidad Popular (Centro Juventud), situada en C/ Ramón y Cajal 21, de lunes a viernes en horario de tarde.

PAGO DE LA MATRICULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Unicaja, Globalcaja o Caja Rural de Castilla La Mancha. 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 MATRICULA

Procederá la devolución cuando un curso no registre el mínimo de inscripciones, y por tanto quede anulado, o cuando por fecha de inscripción y debido al número de matrículas quede 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: 926 630350
Email: upsancarlos@yahoo.es



UNIVERSIDAD POPULAR SAN CARLOS DEL VALLE PRIMER CUATRIMESTRE 2019/2020



**AYUNTAMIENTO DE
SAN CARLOS DEL VALLE**