

Comprometidos con el aprendizaje



EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTES ESCÉNICAS

Tiro con arco (a partir de 10 años y adultos)

Monitor: Club deportivo de tiro con arco ALJABA (Valdepeñas)
Módulo: 16 personas (grupos mixtos) **Precio:** 55 €
Días y horario: todos los miércoles desde el 4 de marzo al 27 de mayo, de 18h – 20h
Lugar y fecha inicio: Ermita de San Isidro, 4 de marzo
Descripción: Adquirir los conocimientos básicos y manejar las diversas modalidades que compone el tiro con arco.

Aeróbic

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, 26 de febrero
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, 26 de febrero
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, 26 de febrero
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: José Antonio García-Abadillo Ángel-Moreno
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y jueves de 18:30h -19:30h
Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 27 de febrero.
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, 27 de febrero
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, 26 de febrero

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, 26 de febrero

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

Patinaje (a partir de 6 años)

Monitor: Alba del Rocío Herreros Vinuesa

Módulo: 12 personas por grupo **Precio:** 23 €

Días y horario: miércoles. 1er turno a partir de 17h. 2º turno a partir de 18:30h

Lugar y fecha de inicio: Pista Municipal, 26 de febrero

Descripción: Patinaje en línea, 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 Rocío 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, 28 de febrero

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



Zumba

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23€

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

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 28 de febrero

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: Gimnasio municipal, 28 de febrero

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, 28 de febrero

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 personas
Precio: 23 €

Días y horario: lunes 17h – 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 2 de marzo

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.



Dibujo y Pintura Infantil

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, 28 de febrero.

Descripción: Los chicos conocerán los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, acuarela, tempera, técnicas mixtas.



Manualidades

Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera
Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €
Días y horario: martes y jueves 16h – 18h
Lugar y fecha de inicio: Centro Juventud, 27 de febrero

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, 26 de febrero.

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, 3 de marzo

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.

English Kids



Monitor: Ramona Torres González-Albo
Módulo: niñ@s nacidos en el 2016, 2017 y 2018 **Precio:** 20 €
Días y horario: Todos los martes y jueves de 17h – 18h, desde el 3 de marzo al 30 de abril.

Lugar y fecha de inicio: Centro de

Juventud, 3 de marzo

Descripción: Clases dinámicas para el inicio del inglés en niños de 2, 3 y 4 años, a través de juegos, cuentos, canciones,....

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), 26 de febrero

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: Jueves de 18h – 20h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 27 de febrero



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

Mecanografía por ordenador (a partir de 12 años)

Monitor: Felicia Plata Álvarez
Módulo: 6 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes de 16h-17h y viernes de 18h -19h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 28 de febrero

Descripción: Aprender mecanografía rápidamente con ejercicios sencillos y de manera rápida, adquiriendo dominio y velocidad en la escritura de textos.



CURSOS BREVES

Paraguas personalizados

Monitor: Esther Toledo Santiago

Módulo: 12 personas

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los lunes desde el 2 de marzo al 20 de abril, de 18h -19:30h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 2 de marzo.

Descripción: Decoraremos y personalizaremos un paraguas de tela. El color y tamaño del paraguas es indiferente, dependerá del gusto del participante.



Ciencia y tecnología (4 a 12 años)

Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

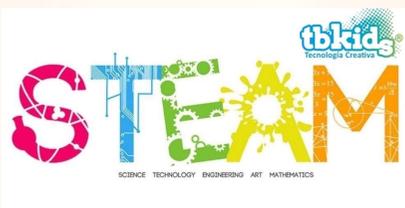
Días y horario: Todos los martes desde el 3 de marzo al 28 de abril.

Primer grupo a partir de las 17h

Módulo: 10 personas **Precio:** 20 €

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

Descripción: Los chic@s desarrollaran su creatividad con divertidas actividades de Ciencia y Tecnología.



Baloncesto (13- 16 años)

Monitor: José Domingo Rodríguez Torres

Módulo: 16 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: todos los lunes y miércoles desde el 2 de marzo al 27 de mayo, de 16h-17h

Lugar y fecha de inicio: Pabellón municipal, 2 de marzo

Descripción: Fomentar en los jóvenes la práctica del baloncesto, mejorando las capacidades técnicas de los jugadores



Muñecas de trapo rusas

Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera

Módulo: 16 personas **Precio:** 20€

Días y horario: todos los jueves desde el 16 de abril al 21 de mayo, de 11h-13h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud,

Descripción: Realizaremos muñecas confeccionadas desde el cuerpo como bases, hasta realizar cada una de sus partes: ropa, ojos...

Lámpara con tarro de cristal/Modelaje de barro y arcilla (4 a 13 años)

Monitor: Esther Toledo Santiago

Días y horario: Todos los lunes desde el 2 de marzo al 20 de abril, de 16:30h -18h

Módulo: 15 **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 27 de febrero.

Descripción: Fabricaremos nuestra propia lámpara con un tarro de cristal y desarrollaremos la técnica de modelado en barro, intentando crear nuestra propia figura de arcilla, que posteriormente decoraremos dándole color.



INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACION

Las matrículas podrán realizarse desde el día **7 al 20 de febrero**, 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

