

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **4 al 21 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 MATRÍCULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Unicaja, Globalcaja o Eurocaja Rural. 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 MATRÍCULA

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

Curso 2018 -2019 + Segundo Cuatrimestre



25
ANIVERSARIO



Ayuntamiento de San Carlos del Valle

EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTES ESCÉNICAS

Aeróbic I

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y viernes de 10h – 11h
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.



Aeróbic II

Monitor: Catalina 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, 25 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 de 18:30h-19:30h, miércoles y viernes de 16h -17h
Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 25 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, 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.

Pilates II

Monitor: María Dolores Alhambra Martínez
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y jueves de 18:30h - 19:30h
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.



Juegos en equipo. Iniciación a fútbol sala

Monitor: José Domingo Rodríguez Torres
Módulo: nacidos en los años 2010, 2011, 2012 y 2013 **Precio:** 23 €
Días y horario: martes y jueves de 17h -18h
Lugar y fecha de inicio: Pistas polideportivas, 26 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 (horario tarde-noche)

Monitor: Felipe Rodríguez Aguilar
Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 60 €

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

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 25 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, 25 de febrero

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

Bailes (a partir de 4 años)

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: lunes, 1er grupo a partir de las 16h y viernes, 1er grupo a partir de las 17h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 25 de febrero

Descripción: ballet, rumba, sevillanas, dance, pop...



Bailes Basic

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata
Módulo: 30 personas **Precio:** 23€

Días y horario: viernes de 19h – 20h y sábados de 17:30h-18:30h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 1 de marzo

Descripción: Iniciación flamenco, sevillanas, rumba, chachachá, tango, dance, pop....

Bailes de Salón

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata
Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: Por determinar

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal

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, 1 de marzo

Descripción: Técnicas de trabajo como lápiz, carboncillo, pastel, tempera, técnicas mixtas, acuarela, tinta, óleo.... Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. 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 17h -19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 25 de febrero

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. Segundo grupo a partir de las 17:30h
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 1 de marzo.

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, 26 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, 27 de febrero.

Descripción: Iniciación a la costura. Patronaje. Confección de prendas de vestir.



FORMACIÓN

Cocina

Monitor: Andrés Bellón Jiménez

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), 27 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:

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

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

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 26 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.

Instrumento Viento-Metal

Monitor: Cosme Alfaro Gómez

Módulo: 4 **Precio:** 60 €

Días y horario: martes. 1er grupo a partir de las 17h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 26 de febrero

Descripción: Adquirir las bases teóricas y prácticas en formación musical (solfeo) y en los instrumentos de viento-metal.

Estimulación cognitiva

Monitor: Sara Molina Vélez

Módulo: 16 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: lunes 10:30h – 12:00h

Lugar y fecha de inicio:

Residencia “La Casa Grande”, 25 de febrero.

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.



Memoria y mente activa

Monitor: Sara Molina Vélez

Modulo: 20 personas

Precio: Gratuito

Días y horario: martes de 17 h – 19h

Lugar y fecha de inicio:

Centro de Juventud, 26 de febrero

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.



CURSOS BREVES

Taller de Complementos



Monitor: María Esther Antequera Flores

Módulo: 15 personas

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los lunes desde el 11 de marzo al 29 de abril de 16:30h-18:30h

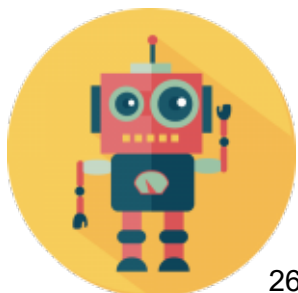
Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 11 de



marzo.

Descripción: Crear y diseñar nuestros propios complementos.

Robótica (4 a 11 años)



Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

Días y horario: Todos los martes desde el 26 de marzo al 21 de mayo. Primer grupo a partir de las 16h

Módulo: 10 personas **Precio:** 20 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 26 de marzo

Descripción: El objetivo principal es enseñar a los niños tecnología, acercando los valores del emprendimiento, focalizándolos en la creatividad y utilizando las nuevas tecnologías en todos los proyectos.

Mindfulness

Monitor: María José Navarro Delgado

Módulo: 20 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: Todos los jueves, desde el 11 de abril al 6 de junio, de 17h -19h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 11 de abril.

Descripción: La práctica de Mindfulness es un proceso que nos ayuda a cambiar la manera en la que funciona nuestra mente con repercusiones a nivel físico, psíquico y emocional. Nos ayuda a entablar una relación más armoniosa con nosotros mismos y con nuestras circunstancias. Los resultados nos encaminan entre otros: hacia un aumento de la regulación emocional y habilidades sociales, mejora de la memoria, mayor capacidad para orientar la atención, aumento de la autoestima, mayor sensación de calma, relajación y autoaceptación, aumento de la calidad del sueño, disminución de la ansiedad y el estrés, entre otros muchos cambios.



VIAJE CULTURAL

(CASTILLO DE ALARCOS, CASTILLO DE CALATRAVA LA VIEJA)

La provincia de Ciudad Real alberga importantes tesoros arquitectónicos medievales, como son los castillos de Alarcos y el de Calatrava la Vieja.

El castillo de Calatrava la vieja se sitúa en una de las más antiguas ciudades islámicas de la Península, alcanzando un gran esplendor en el siglo IX. El sistema defensivo más



importante fue el cauce del río Guadiana, de mucho más cauce en el medievo.

En el siglo XII, la ciudad pasó a manos cristianas, fundándose en ella la Orden de Calatrava, constituida por monjes guerreros.



Alarcos es actualmente un parque arqueológico situado a 8 kms de Ciudad Real. Es la perfecta mezcla de estilos desde hace 1000 años. El castillo es de planta rectangular, con unas dimensiones de 100 metros de largo por 50 m de ancho. Situado encima de una zarpa de piedras, cuenta con una muralla

de 3 metros de espesor y 10 metros de altura.

Salida: Parada de autobuses el día **23 de febrero** (sábado) a las 10:00h.

Regreso a San Carlos del Valle, sobre las 19:00 h

Comida en el Restaurante - Buffet “La Mancha” (Bolaños de Calatrava)

Precio: (autobús, guía, visita monumentos y comida): 20 €

Inscripción: Universidad Popular, antes del 20 de febrero