

DEPORTES Y CULTURA

**CURSOS Y  
TALLERES  
2024-2025**

 **1<sup>ER</sup> TURNO** Del 30 de septiembre de 2024 hasta el 20 de diciembre de 2024

**2<sup>º</sup> TURNO** Del 8 de enero de 2025 hasta el 21 de marzo de 2025

**3<sup>ER</sup> TURNO** Del 24 de marzo de 2025 hasta el 6 de junio de 2025

[www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es)





**Duración:** como norma general, las actividades tienen una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

**Sesiones:** las actividades están pensadas para realizarse **dos días a la semana**, pero en circunstancias especiales pueden solicitarse más o menos días aplicándose en todos los casos la cuota proporcional.

**Participantes:** el número mínimo de participantes será siempre de **OCHO personas** para iniciar la actividad.

**Otras actividades deportivas:** en el caso de las actividades que no aparecen en la relación remitirse al apartado que aparece en el folleto **"otras actividades deportivas y culturales"**.

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

**Destinatarios:** mayores de 16 años

### Gimnasia de mantenimiento / Gerontogimnasia

Con estas actividades básicas tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos. El objetivo es **mantener** una constitución flexible, ágil, mejorar la fuerza, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa y la multidisciplinaridad.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1 <sup>er</sup> turno: 36 €	2 <sup>o</sup> turno: 30 €	3 <sup>er</sup> turno: 27 €
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

### Yoga

En este grupo de actividades haremos un sistema de ejercicios que busca que la persona logre **equilibrio y armonía** espiritual, todo ello mediante la meditación y una serie de ejercicios posturales y respiratorios que fortalecen el cuerpo y propician estados de **relajación**. El yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones, así como a liberar el estrés.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 90'**

1 <sup>er</sup> turno: 48 €	2 <sup>o</sup> turno: 42 €	3 <sup>er</sup> turno: 40,50 €
-----------------------------	----------------------------	--------------------------------

### Gimnasia postural / espalda sana

Esta actividad persigue el perfecto estado muscular y articular. La manera de conseguirlo será mediante la realización de **estiramientos** encaminados a corregir la postura y adoptar nuevos hábitos a la hora de colocar el cuerpo. La finalidad es lograr **reeducarnos** para no seguir haciendo que nuestros músculos y articulaciones se vean afectados por estos malos hábitos de colocación

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1 <sup>er</sup> turno: 36 €	2 <sup>o</sup> turno: 30 €	3 <sup>er</sup> turno: 27 €
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

### Pilates

El método Pilates se basa en actividades físicas que se realizan de forma breve y que se basan, fundamentalmente, en la fuerza. Su objetivo principal es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1 <sup>er</sup> turno: 36 €	2 <sup>o</sup> turno: 30 €	3 <sup>er</sup> turno: 27 €
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

## Condición física

Actividades variadas de cierta exigencia que tienen como objetivo la mejora física en todos sus aspectos; mejorar la fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad con una educación postural correcta, adecuándolo a la edad y características del grupo desde disciplinas diversas como deportes, juego, aerobio, zumba, pesas...

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1<sup>er</sup> turno: 36 €

2<sup>o</sup> turno: 30 €

3<sup>er</sup> turno: 27 €

## ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS

**Destinatarios:** menores de 16 años

### Escuelas multideporte / Psicomotricidad

Con estas actividades básicas tratamos de trabajar el desarrollo psicomotor, en todos sus aspectos, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa, el juego y el deporte de forma muy diversa con la diversión como base.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1<sup>er</sup> turno: 36 €

2<sup>o</sup> turno: 30 €

3<sup>er</sup> turno: 27 €

### Patinaje

Actividad específica de patinaje trabajando con este elemento de formas diferentes, con la diversión como base, pero tratando de mejorar sus destrezas.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1<sup>er</sup> turno: 36 €

2<sup>o</sup> turno: 30 €

3<sup>er</sup> turno: 27 €

## Escuela Fútbol Sala

Actividad específica de fútbol sala con la diversión como base pero tratando de mejorar sus destrezas en este deporte.

**Precio 2 sesiones**

**Duración de sesión: 60'**

1<sup>er</sup> turno: 36 €

2<sup>o</sup> turno: 30 €

3<sup>er</sup> turno: 27 €



# CULTURA

### Condiciones generales de los cursos y talleres de cultura

**Duración:** como norma general, los talleres tienen una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

**Sesiones:** cada sesión tiene una duración aproximada de **120 minutos**. Las actividades están pensadas para realizarse con una periodicidad de **un día a la semana**, salvo que se especifique lo contrario en la actividad.

**Participantes:** como norma general, el número mínimo de participantes será de **SEIS personas**. El número máximo quedará determinado en cada grupo por las características del espacio en el que se desarrolle la actividad. En ningún caso, los grupos podrán superar los quince inscritos, salvo que se indique lo contrario en cada uno de los apartados o se emita informe justificado y favorable por parte del docente responsable del grupo.

## Talleres de artes plásticas y aplicadas

**Precio 1 sesión**

**Duración de sesión: 120'**

**1<sup>er</sup> turno: 36 €**

**2<sup>o</sup> turno: 30 €**

**3<sup>er</sup> turno: 27 €**

**Contenidos:** por lo general, las técnicas y materias impartidas son adaptadas a las características y requerimientos del grupo, así como a la programación formativa fijada por la organización. No obstante, si el grupo es homogéneo y suficiente se pueden solicitar cursos con materias específicas. Entre las materias contempladas se oferta dibujo y pintura en distintos soportes, modelado de arcilla, construcción de objetos decorativos y reciclaje, pirograbado, fotografía y técnicas mixtas (collage, foto y pintura, foto y cosido...), cuero, talla en madera, cestería con papel reciclado, vidrio tratado al ácido, carpintería básica, jabones decorativos, restauración de muebles y arte...

**Destinatarios:** preferentemente dirigido a personas adultas (mayores de 16 años). Podrá concederse a grupos infantiles siempre que exista disponibilidad de infraestructura, equipos, profesorado y horarios y se constituya como un grupo homogéneo. La edad mínima para grupos infantiles es para los nacidos en 2019.

## Talleres de informática

**Precio 1 sesión**

**Duración de sesión: 120'**

**1<sup>er</sup> turno: 36 €**

**2<sup>o</sup> turno: 30 €**

**3<sup>er</sup> turno: 27 €**

**Contenidos:** se ofertan una veintena de módulos con contenidos diversos que permiten organizar, según las necesidades, niveles, composición y requerimientos de los grupos de actividad: (1) Introducción a la informática, (2) Internet I, (3) Internet II, (4) Uso de móviles Android, (5) Aproximación a aplicaciones Google, (6) Aplicaciones Google II, (7) Aplicaciones básicas Office: Word, (8)

Aplicaciones básica Office: Power Point, (9) Aplicaciones básica Office: Excel, (10) La informática y la mente activa, (11) Aplicaciones y funciones de localización e identificación de entornos, (12) Regalos personalizados, (13) Crear pasatiempos, (14) Tips para el hogar, (15) Crear una narración, (16) Encuentro intergeneracional, (19) Apps de imagen y (20) El mundo del libro e Internet.

**Destinatarios:** preferentemente dirigido a personas adultas (mayores de 16 años). Podrá concederse a grupos infantiles siempre que exista disponibilidad de infraestructura, equipos, profesorado y horarios y se constituya como un grupo homogéneo. La edad mínima para grupos infantiles es para los nacidos en 2019.

## Talleres de teatro

**ADULTOS: precio 1 sesión**

**Duración de sesión: 90'**

**1<sup>er</sup> turno: 27 €**

**2<sup>o</sup> turno: 22,50 €**

**3<sup>er</sup> turno: 20,25 €**

**INFANTIL: precio 1 sesión**

**Duración de sesión: 45'**

**1<sup>er</sup> turno: 13,50 €**

**2<sup>o</sup> turno: 11,25 €**

**3<sup>er</sup> turno: 10,13 €**

**Contenidos:** el método se adapta a las características y necesidades de cada grupo, aunque se trabaja la competencia en comunicación lingüística y expresión gestual y corporal, habilidad social, comprensión lectora y adaptación de textos literarios, creatividad interpretativa, técnicas de proyección vocal, aceptación y conocimiento de uno mismo, hablar en público o técnicas escénicas auxiliares (decorado, atrezzo, vestuario, maquillaje...)

**Destinatarios:** todo tipo de usuario, desde la edad de escolarización. En los talleres infantiles de teatro es necesario que el grupo sea homogéneo en cuanto a edades y niveles. En todo caso, estos talleres infantiles de teatro tendrán como destinatario niños y niñas nacidos entre 2013 y 2018.

**Sesiones:** la duración estándar de cada sesión de talleres de teatro

es de **90 minutos para el teatro de adultos y 45 minutos para talleres infantiles**. Las actividades están pensadas para realizarse con una periodicidad de **un día a la semana**.

## Talleres de dinamización lectora y clubs de lectura

**Precio 1 sesión**

**Duración de sesión: 120'**

**1<sup>er</sup> turno: 12 €**

**2<sup>o</sup> turno: 12 €**

**3<sup>er</sup> turno: 12 €**

**Contenidos:** el libro, la lectura y la expresión literaria como centro de interés de reflexiones y adquisición de nuevos conocimientos.

**Destinatarios:** dirigido preferentemente a personas adultas, mayores de 18 años. Dependiendo de la disponibilidad de monitor y horario, pueden generarse grupos para jóvenes donde el grupo sea homogéneo.

**Sesiones:** tendrán una periodicidad de una sesión cada tres semanas.

**Participantes:** el número mínimo de participantes será de **OCHO personas**.

## Educación Permanente de Personas Adultas

**Presentación:** este programa se desarrolla en colaboración con el Gobierno de Aragón, la Diputación de Huesca y el Ayuntamiento de Huesca, teniendo como centro de referencia el Colegio Público de Educación de Personas Adultas 'Miguel Hernández' de Huesca, donde se imparte la oferta más completa de actividades. En esta sección se exponen aquellas modalidades y materias que pueden ser ofertadas, dependiendo de la disponibilidad de recursos y horarios, en las aulas adscritas del ámbito rural.

Para un conocimiento detallado de la oferta educativa que se imparte en las aulas del CPEPA 'Miguel Hernández', las fechas de preinscripción y matrícula deben ponerse en contacto con el centro en las siguientes direcciones:

**CPEPA Miguel Hernández**

Calle Alfonso de Aragón, 12. 22002 Huesca. Tel. 974 24 15 04  
[www.epamh.es](http://www.epamh.es)

**Destinatarios:** personas adultas.

**Calendario:** el curso de Educación de Adultos se ajusta al establecido por la Consejería de Educación del Gobierno de Aragón para 2024-2025.

## Cursos de promoción social

### Cursos gratuitos

**Opciones:** cursos de español · Entrenamiento y apoyo a la memoria · Curso básico de permiso de conducir · Enseñanzas iniciales (alfabetización y post alfabetización) · Preparación a la prueba DELE y CCESE (prueba obtención de nacionalidad española).

Los cursos de español como lengua nueva pueden ser anuales o cuatrimestrales en función de las necesidades de los grupos y las localidades.

## Cursos de promoción y extensión educativa

**Opciones:** Inglés · Inglés en la maleta (30 horas) · Taller de lengua · Taller de matemáticas.

## Enseñanzas a distancia y otras actividades educativas

Consultar con los profesores que imparten cualquier materia en la localidad o llamar al CPEPA Miguel Hernández.  
Tel. 974 24 15 04. [www.epamh.es](http://www.epamh.es)

## Proceso de inscripción y pago

El nuevo proceso de inscripción estará dividido en dos partes diferenciadas. Por una parte, la preinscripción para validar las actividades a realizar en función de las solicitudes recibidas y, por otro lado, el pago anticipado de las actividades para que se puedan iniciar en los periodos indicados.

### 1.- PREINSCRIPCIÓN

**Un primer periodo de preinscripción que finalizará el 10 de septiembre a las 12 horas.**

En este proceso las personas interesadas en realizar alguna actividad durante el curso 2024-2025 deberán preinscribirse en nuestra página web acudiendo al formulario de "preinscripción actividades deportivas" o de "preinscripción actividades culturales" en función de las actividades interesadas en realizar. Este formulario se podrá encontrar en la sección de cultura o deportes del portal del ciudadano de la página web de la Comarca Hoya de Huesca / Plana de Uesca ([www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es))

Una vez en el formulario, se deberá indicar donde se quiere realizar la actividad (ayuntamiento y localidad), seguidamente los datos individuales de contacto y por último seleccionar la actividad a realizar indicando los días y horas preferentes. **Se deberá realizar una preinscripción individual por cada actividad en la que se quiera participar.**

Como en años anteriores, se recomienda que previamente a la preinscripción individual, en cada municipio, se pudiera acordar entre los interesados las actividades a realizar y los horarios preferentes para que, cuando llegaran las inscripciones individuales a la Comarca, pudieran tener cierta homogeneidad y, de esa forma, ser más factible su puesta en marcha ya que, de lo contrario, el punto de partida será siempre lo que la mayoría de los solicitantes hayan marcado en sus preinscripciones.

Una vez finalizado el proceso de preinscripción se diseñará el organigrama global de las actividades que cumplen los requisitos y se comunicará a todos los interesados los horarios y días definitivos de las actividades solicitadas.

### 2.- INSCRIPCIÓN Y PAGO

Para completar el proceso se abrirá un periodo de pago para formalizar el grupo de actividad mediante **pago online por pasarela de pago segura usando un formulario en la web, o con tarjeta de crédito** en la propia sede de la Comarca.

- En circunstancias especiales previo contacto con la Comarca Hoya de Huesca se podrá facilitar la forma de pago grupal.

**El periodo para el pago será desde el 17 hasta el 22 de septiembre.**

**En caso de no alcanzarse el número mínimo de pagos necesarios en los periodos indicados, la actividad no se iniciaría y se procedería a la devolución de las cuotas abonadas.**

### Inscripciones fuera de plazo

En caso de que hubiese personas o grupos que fuera de los plazos establecidos quisieran incorporarse a una actividad o iniciar una nueva, el procedimiento a seguir sería el establecido a continuación:

**EN PRIMER LUGAR, COMUNICAR CON LA COMARCA PARA VALIDAR LA INSCRIPCIÓN.**

**Inscripción individual:** las personas que de manera individual quieran inscribirse en grupos ya creados y en funcionamiento, tendrán posibilidad de participar en la actividad siempre y cuando su inclusión no afecte a los horarios establecidos desde la Comarca y tengan plazas disponibles en dicho grupo. Una vez validados esos dos aspectos tendrán que efectuar el pago online previo a su incorporación a la actividad.

**Inscripción grupal:** si a través de algún ayuntamiento se enviara un nuevo listado de personas interesadas en realizar una actividad fuera de los plazos indicados, primero se tendrá que confirmar en la Comarca las posibilidades existentes de horarios y deberán adaptar su solicitud a esta disponibilidad, siendo posible su exclusión si no existen opciones para hacer la actividad, en cuyo caso deberán solicitarla para el siguiente turno. En caso de poder hacerse la actividad se les darían las opciones para efectuar el pago de la actividad de manera grupal o individual previa presentación del listado de participantes.

### Precio

El coste de la actividad para cada usuario, según tarifa vigente para 2024-2025, se indica en cada curso o taller. El pago de esta actividad será siempre por turno completo. A las tarifas de los cursos que se realicen en sábado o domingo se les aplicará un incremento del 25%. La realización de talleres en fin de semana estará supeditada la disponibilidad de infraestructuras, personal y horarios.

Cuando por causas imputables exclusivamente a la organización, el servicio o la actividad no se preste, recupere, compense o desarrolle, procederá la devolución del importe correspondiente.

### **Crterios de seleccin**

Para que la actividad pueda realizarse, se tendr que alcanzar y mantener el nmero mnimo de participantes exigidos en las bases.

El orden de entrada de las solicitudes hasta cumplir los mnimos para que un grupo de actividad se pueda realizar ser el criterio preferente de puesta en marcha de una actividad, aunque se tomarn en cuenta factores de distribucin territorial, optimizacin del traslado del profesorado, consolidacin de grupos, reparto equitativo de cursos y acceso al conjunto de la poblacin. La fecha de entrada de inscripcin de un grupo se establecer cuando, para una misma actividad y localidad, alcance el nmero mnimo de preinscritos requerido. En caso de que el nmero de solicitudes para una misma actividad supere el aforo mximo fijado, se atender como principio preferente el orden de inscripcin.

En caso de disponer de cupo de actividad en la oferta podrn atenderse aquellas otras solicitudes que se presenten fuera de plazo o incluso de forma sobrevenida al inicio del curso, aunque supeditas a las disponibilidades de fechas, horarios y otras condiciones resultantes tras la adjudicacin y formalizacin de la inscripcin de los grupos que solicitaron en tiempo y forma.

### **Concentracin de actividades y grupos**

Bajo el principio de optimizacin de recursos, la Comarca Hoya de Uesca | Plana de Uesca se reserva la capacidad de proponer la unificacin de dos o ms grupos de actividad de la misma materia, siempre que las localidades donde se impartan las clases de estos grupos a reunir se encuentren en un radio de distancia igual o inferior a 10 kilmetros. Dado el caso, se buscara un lugar equidistante o se propondra el desarrollo itinerante de la actividad en las diferentes localidades de los grupos unificados. Esta opcin solo se aplicar en el caso de no poder atender la demanda de servicio y actividad.

Para aquellos grupos que no alcancen el mnimo de inscripciones necesarias para su actuacin o que, en el transcurso del curso, se quedan por debajo de los lmites de participacin, la Comarca podr proponer la integracin de estos usuarios en un grupo de la misma actividad en localidad ms prxima donde se imparta. Por este motivo, para aquellas solicitudes que no alcancen los mnimos necesarios para la constitucin del grupo, hagan constar su disponibilidad a trasladarse para desarrollo del taller.

### **Condiciones e informaciones de inters**

Como norma de referencia, los cursos y talleres de Deportes y Cultura seguirn y, en su caso, adaptarn el calendario escolar fijado por el Gobierno de Aragn para Educacin Pri-

maria en la ciudad de Huesca. Para el caso de Educacin de Adultos, el calendario ser el oficial establecido para estas enseanzas

Es condicin necesaria la disponibilidad de espacio, suficiente y debidamente acondicionado, para la realizacin de la actividad. El ayuntamiento es responsable de poner a disposicin de la actividad este espacio, as como de su apertura, cierre y, en su caso, mantenimiento y limpieza. Se evitar en la medida de lo posible el uso de aseos, vestuarios y zonas comunes. El ayuntamiento deber realizar tareas de limpieza y ventilacin peridica de las instalaciones.

La falta de disponibilidad de espacio para el desarrollo de la actividad, sin encontrar de forma inmediata otro alternativo que cumpla con las condiciones mnimas necesarias, ser motivo de suspensin de la prestacin del servicio. Este espacio ser accesible para todos los integrantes del grupo, as como para aquellas personas que se inscriban a esta actividad hasta completar el nmero mximo permitido, siempre teniendo en cuenta las condiciones de aforo. Algunas actividades ofertadas precisan para su desarrollo de equipamientos especficos (p.e. ordenadores, conexin a Internet, espacio de almacenaje, steps, fitballs...) En caso de requerirse y no poder dar solucin a estas demandas, la solicitud quedara en reserva.

En una misma localidad, no podrn realizarse dos actividades iguales mientras el cupo mximo de participantes inscritos no se vea superado. En caso de que se concediese un desdoblamiento y a lo largo del curso el nmero total de participantes, inscritos y al corriente de pago, se situara por debajo del nmero establecido como mximo de componentes del grupo de actividad se procedera a la suspensin del grupo menos numeroso y se reunificaran los grupos desdoblados en uno nico.

Todos los participantes inscritos en alguna de las actividades programadas dispondrn de un seguro de accidentes y lesiones atendiendo a las condiciones especficas del seguro.

Para quienes participen en los cursos y talleres deportivos se recomienda la realizacin de un reconocimiento mdico previo.

El rea de Cultura y Deportes de la Comarca Hoya de Uesca | Plana de Uesca se reserva el derecho de modificar horarios y jornadas por necesidades del servicio, as como de suspender cualquiera de las actividades. En especial, este derecho puede ser de aplicacin cuando el nmero de participantes al corriente de pago se sita por debajo del lmite inferior de inscritos establecidos para cada curso o taller, cuando no pueda asegurarse las condiciones mnimas de seguridad e higiene o cuando no se disponga de personal cualificado para el desarrollo de la actividad.

## Otras actividades culturales y deportivas

En todos los casos se contempla la realización de otro tipo de actividades culturales y deportivas que no figuran en la relación precedente o de estas mismas pensadas en formatos o duración diferentes (cursos intensivos, seminarios, demostraciones...). Estas podrán ser solicitadas a los Servicios de Cultura o Deportes especificando actividad, modalidad, horario y número de participantes para estudiar las posibilidades de realización en función de la disponibilidad de monitores y horarios libres, así como establecer la cuantía de la cuota atendiendo al estudio de costes establecido por la Comarca. **Esta oferta específica requerirá de un proceso de inscripción y pago independiente.**

La Comarca no puede comprometer la realización de estas actividades ya que la disponibilidad de monitores y personal docente es limitada.

También este curso se contempla la posibilidad de realizar cursos, talleres, seminarios de ámbito cultural, con duración determinada, que se irán ofertando como formación complementaria a lo largo del curso a través de los grupos de actividad, la página web de la Comarca ([www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es)) o por mediación de los ayuntamientos.

Las solicitudes se atenderán en función de las demandas recibidas y de los recursos existentes en el Área.

### TURNOS ACTIVIDAD

La actividad se desarrollará desde el 30 de septiembre 2024 hasta el 6 de junio de 2025 y se fraccionará en tres turnos

1<sup>er</sup> turno del 30 de septiembre hasta el 20 de diciembre de 2024.

2<sup>o</sup> turno del 8 de enero hasta el 21 de marzo 2025.

3<sup>er</sup> turno del 24 de marzo hasta el 6 de junio 2025.

**PREINSCRIPCIONES  
HASTA LAS 12 H.  
DEL 10 DE SEPTIEMBRE 2024**

Más información

Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca  
[www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es)

### DEPORTES

[deportes@hoyadehuesca.es](mailto:deportes@hoyadehuesca.es)  
**974 275 107 • 974 275 108**

### CULTURA

[cultura@hoyadehuesca.es](mailto:cultura@hoyadehuesca.es)  
**974 275 109 • 974 275 636**