

# INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES **DEPORTIVAS Y CULTURALES** CURSO 2023-2024

PARA **ANTIGUOS ALUMNOS:** 

> Del 26 de JUNIO al 21 de JULIO

PARA **NUEVOS ALUMNOS:** 

Del 05 de SEPTIEMBRE al 30 de SEPTIEMBRE

#### A través de :

Correo electrónico: registro ebocema.org Presencial: en las Casas de Cultura, y a partir del día 11, también en Ayuntamiento y Edificios Administrativos

AVISO: Con esta inscripción quedará formalizada el alta en la actividad del 2023-2024, siempre que salga grupo.

Durante el próximo curso, las fechas de altas/bajas de actividades serán del 20 al 30 1 del mes anterior.



#### **NORMAS GENERALES**

NUEVAS INSCRIPCIONES... LLAMANDO A 91 855 90 25 o bien, enviando mail a <u>registro@bocema.org</u>
ANTIGUOS ALUMNOS... Si la domiciliación bancaria no ha cambiado podéis hacer vuestra inscripción escribiendo a registro@bocema.org

Localidad	Lugar	Días	Horario*
El Doglo	Ayuntamiento	Lunes a Viernes	09:00-14:00
El Boalo	Casa Cultura	Lunes a Viernes	17:00-21:00
Cerceda	Edificio Administrativo	Lunes a Viernes	09:00-14:00
ooroodd	Casa Cultura	Lunes a Viernes	17:00-21:00
Mataelpino	Edificio Administrativo	Martes y Jueves	09:00-14:00
	Albergue	Lunes a Viernes	17:00-21:00

<sup>\*</sup> horarios sujetos a posibles modificaciones por necesidades del servicio

La inscripción a una actividadimplica el ALTA POR TODO EL CURSO 2023-2024, salvo que se notifique la baja por el procedimiento establecido.

Actividades sujetas a posibles modificaciones o suspensión según normativa sanitaria vigente en cada momento.

Podrán pasar a ser semipresenciales u online si la situación sanitaria lo requiriera y siempre que la actividad se pueda realizar en estos formatos.

- Para altas y renovaciones hay que estar al corriente de pago.
- Las bajas del mes corriente, así como las nuevas altas para el mes siguiente, sólo podrán presentarse del 20 al 30 de cada mes en el registro municipal o a través de los correos de registro@bocema.org. No se considerarán bajas aquellas presentadas fuera de este plazo.
- Las inscripciones realizadas al finalizar el curso pasado suponen la formalización de la plaza para el curso 2023-2024.
- Si la actividad tiene lista de espera, la falta injustificada a más de un 60% de las clases podría causar la baja de oficio del alumno/a, concediéndose la plaza liberada a la primera persona de la lista de espera.

2

#### **NORMAS GENERALES**

- Las actividades que al inicio de curso tengan un número de inscripciones inferior a 15, serán evaluadas por Docente y Concejalía. Se confirmará la idoneidad para iniciarla o no (se informará al alumnado). Una vez comenzado, en el caso de que llegará a tener menos de 12 personas, esa actividad será evaluada de nuevo su continuidad.
- No se permitirán cambios de grupo que no sean comunicados por registro y autorizados por las y los Docentes.
- El pago de las cuotas de las actividades se efectuará MENSUALMENTE mediante domiciliación bancaria. Si la actividad tuviera que cambiar de formato a semipresencial u online debido a medidas sanitarias, se mantendrá la cuota.
- El importe dela matrícula se incluirá en el pago del primer mes. La matrícula tiene un coste único de 10€, por gastos de gestión y en ningún caso será devuelta.
- Las personas no empadronadas en el municipio abonarán 5 euros más por mes y actividad.
- Las personas mayores de 65 años o pensionistas empadronadas, tienen un precio reducido de 4 euros en la actividad de gimnasia de mantenimiento para mayores y un 50% de descuento en el resto de las actividades culturales o deportivas siempre que lo acrediten adjuntando la tarjeta de pensionista o el DNI en la solicitud de inscripción. De no ser así, se les aplicará el precio de adulto. Este descuento del 50% en las mismas condiciones también será aplicable a las personas con un grado de discapacidad mayor del 33%, acreditando la tarjeta de discapacidad

Actividad	Inicio	Fin	
Culturales y Mayores		30 Junio	
Deportivas	1 Octubre	15 Junio	Infantiles
nehnitisas		30 Junio	Adultos

- Serán días no lectivos las vacaciones escolares de Navidad y Semana Santa, así como las fiestas patronales en cada pueblo. (Ejemplo: Si la actividad se desarrolla en Cerceda, no habrá clase si coincide con la fiesta de Cerceda). Ocurrirá lo mismo en El Boalo y en Mataelpino.
- Las clases suspendidas por este motivo, así como por causas climatológicas o por indisponibilidad del profesorado no serán recuperadas.

EL CALENDARIO, HORARIOS Y GRUPOS, ESTÁN SUJETOS A LAS MODIFICACIONES QUE CONSIDEREN OPORTUNAS

LAS AREAS DE CULTURA, DEPORTE Y MAYORES

## **ÍNDICE ACTIVIDADES**

## **CLUBES DEPORTIVOS**

AIKIDO	8
ESCUELA DE FÚTBOL DE CERCEDA	8
GIMNASIA ACROBÁTICA	8
TRIATLÓN	9
VOLEIBOL	9
OIII TIID A	
CULTURA	
BAILES DE SALÓN	11

BAILES DE SALÓN	11
BALFOLK, DANZA EUROPEA	11
CERÁMICA	12
CINE-CLUB INFANTIL	12
CINE-CLUB JESÚS YAGÜE	13
CLOWN	13
CLUB DE LECTURA INFANTIL	14
COSTURA: TEJIENDO EL CAMBIO	14
DANZA CREATIVA, ARTE EN MOVIMIENTO	15
DANZA ESPAÑOLA - BALLET	15
ESCUELA DE MÚSICA:	16
BATUCADA	16
CONJUNTOS MUSICALES	16
CORO	17
INSTRUMENTOS	18
LENGUAJE MUSICAL	19
MÚSICA Y MOVIMIENTO	19
ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS	20
EXPRESIÓN PLÁSTICA	20
FLAMENCO	20
FOTOGRAFÍA	21
GRUPO TEATRO CARMEN MARTÍN GAITE	21
INGLÉS	22
INGLÉS CREATIVO: MÚSICA Y DRAMATIZACIÓN	22
MUS	23
PINTURA	23
PINTURA: DIBUJO, ILUSTRACIÓN, CÓMIC	24
PSICOMOTRICIDAD Y AÉREOS	25
PSICOMOTRICIDAD: POSTPARTO Y LACTANCIA	25

# ÍNDICE ACTIVIDADES

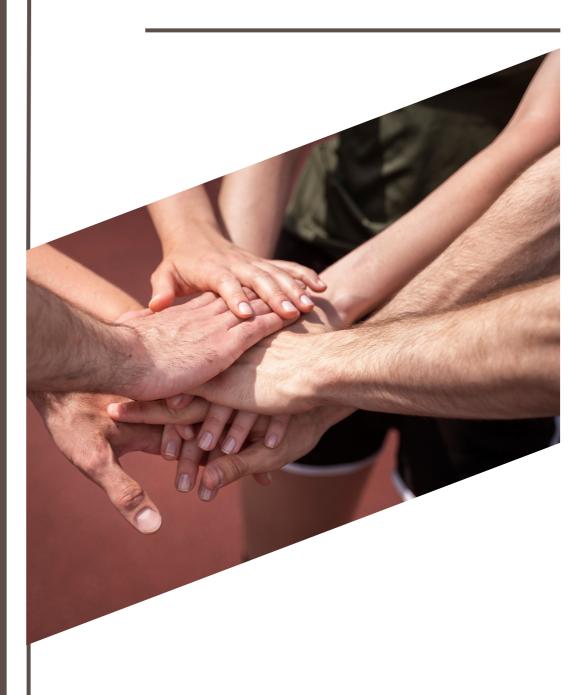
SEVILLANAS	25
TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR	26
TEATRO PARA LA IINFANCIA	26
TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APOYO A DEBERES	27
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA	27
DEPORTES	
BONOS DEPORTIVOS	29
BÁDMINTON	29
BALONCESTO	30
BODY COMBAT	30
COMBO	31
EQUITACIÓN	31
FÚTBOL SALA	32
GIMNASIA ADULTOS	32
GIMNASIO	33
GIMNASIA RÍTMICA	34
KÁRATE	34
MULTIDEPORTE INFANTIL	35
PÁDEL, DEPORTE DE RAQUETA	35
PATINAJE	36
PILATES	36
SPINNING	37
TAI CHI	37
YOGA	38
YOGA TERAPÉUTICO	38
TOUR ILIIAFEUTIOU	30
MAYORES	
BIODANZA	40
CHI-KUNG	40 41
ENTORNO DIGITAL	
GIMNASIA	41
INGLÉS MAYORES	42
MANUALIDADES	42
MASAJE	43
MEMORIA	43
MUSICOTERAPIA	43
	44

**PUNTO Y GANCHILLO** 

TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

45

# CLUBES **DEPORTIVOS**



**AIKIDO** Contacto: clubaikidohanami@gmail.com tlf:652431183 Horario Precio Día Nombre Edad Lugar 14€ Infantil 17:00-18:00 >12 años Aikido 18:00-19:00 Casa Cultura El Boalo Martes y Jueves Jóvenes-adultos 40€ Cadetes 45€ Adultos Adultos 21:00-22:00 Contacto: 635817423 (Sergio) ESCUELA DE FÚTBOL CERCEDA \*Cuota anual

Nombre	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Cuota*	Matrícula
F-7	Babys	2018-2019		17:00-18:00		200€	
	Prebenjamín	2016-2017	Lunes y Miércoles			250€	
	Benjamín	2014-2015		18:00-19:00			
F-11	Alevín	2012-2013	Martes y Jueves	17:30-19:00	Campo Fútbol Cerceda		20€
	Infantil	2010-2011	Lunes y Miércoles		19:00-20:30	350€	
	Cadete	2008-2009	Martes y Jueves	19:00-20:30			
	Juvenil	2005-2007	Viernes				

## GIMNASIA ACROBÁTICA

Contacto: centralacrobática@gmail.com José Luis y Vicky: 699 186 561/656 919 359

\* PRECIO NO EMPADRONADO AÑADIR 5 €

Nombre	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio
Niño/a	A partir de 5 años	Martes y Jueves	17:30-18:30	Casa Juventud El Boalo	30€*

## TRIATLÓN

Contacto: sinlimite00@gmail.com \* Precio no empadronado añadir 5 €

Teléfono: 670 234 839 MATRÍCULA 20€

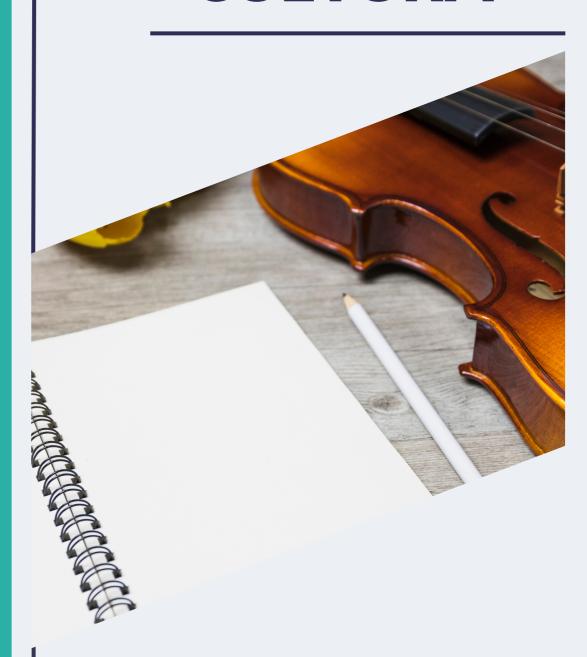
Nombre	Grupo	Edad	Día	Horario	Lugar	Cuota*	Plazas
Iniciación Triatlón/ duatlón/MTB	Benjamín- Infantil	6-13	Lunes Miércoles Viernes Sábado	17:00-18:15	Cerceda CDV	40€	25
Triatlón Avanzado	Cadete/ juvenil/junior	+14	Lunes Miércoles Jueves Viernes Sábado	18:00-19:00	Cerceda CAV	45€	23
Triatlón	Adulto	Adulto	Entrenamiento personal	Según disponibilidad		50€	
Duatlón/ Rutas MTB	Según grupo	Infantil/ junior	Lunes Jueves Sábado	Tardes mañanas	Cerceda	35€	10
Acuatlón			Lunes Miércoles Viernes	Tardes	Cerceda CAV	40€	

## VOLEIBOL

\*Para consultar días y horas ponerse en contacto con el Club.

	Nombre	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio
	VOLEY1	12-18	Martes Jueves Y	21:00-22:30	Polideportivo El Boalo	A consultar
Γ	VOLEY2	12 10	Viernes	21.00 22.00	רטוועקטטונויט בו טטמוט	A vollouital

# ACTIVIDADES CULTURA



## BAILES DE SALÓN

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Maite Pinto	BSL1	>16	Sábado	12:15-13:15	Albergue Mataelpino	15€	30



Bailes de salón, ven a disfrutar de una actividad divertida y dinámica apropiada para todas las edades. Disfrutarás al mismo tiempo que aprendes a diferenciar los distintos ritmos. Ideal para realizar con tu pareja o compartir afición con otros compañeros. ¡Anímate, ahora es tú momento!



## BALFOLK, DANZA FOLK EUROPEA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Sonia Luchena	BLF1	>16	Primer y Tercer Jueves mes	17:15-19:15	Albergue Mataelpino	15€	30

El Balfolk es un tipo de danza concebida para el disfrute y la celebración. No tiene ningún carácter exhibitorio, sino todo lo contrario. Es una disciplina orientada a la conciencia grupal, al reconocimiento individual a través de la atención puesta en el cuerpo y en la escucha del otro.



## CERÁMICA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	CER1		Miércoles	09:30-11:30			
	CER2		Jueves	17:00-19:00	Albergue Mataelpino	25€	12
Macu	CER3	>16	Jueves	19:00-21:00			
	CER5		Miércoles	11:30-13:30			
	CER4 (TORNO)		A concretar	1 hora/sem.		70€	INDV.

Espacio artístico en el que cada participante podrá elaborar sus piezas cerámicas, facilitándoles la adquisición de conocimientos técnicos a nivel de creación y decoración de piezas. Todo ello marcado por un clima de respeto, cuidado y confianza para favorecer la motivación y el desarrollo de las potencialidades artísticas que cada individuo llevamos dentro.

Nos adaptamos a cada alumno por lo que no necesitas tener experiencia previa.



## CINE-CLUB INFANTIL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Alejandra Correa	CCI1	6-11	Habitualmente 2º y 4º viernes mes.	17:30-19:30	Rotará por localidades. ¡Revisa la agenda mensual!	Subvencionado por el Ayuntamiento	Hasta completar aforo

Se trata de una proyección mensual de una película destinada a público infantil con una temática concreta cada mes. La emisión de la película irá acompañada de una sesión de trabajo donde las personas participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre el tema propuesto. Se propone llegar a colectivos que no tienen acceso a este tipo de formación en valores y fomentar la participación de la población infantil.



## CINE-CLUB JESÚS YAGÜE

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Julián	CJY1	>16	Habitualmente 20 y 40 viernes mes.	18:45-21:30	Casa Cultura Cerceda	Subvencionado por el Ayuntamiento	Aforo Salón Actos

Fundado en el año 2011, Cine Club Jesús Yagüe tuvo su primera proyección 29 de enero de 2012. Su Fundador fue Jesús Yagüe Arechavaleta, Vecino y Director de Cine y Televisión, ha conseguido proyectar películas que nos muevan y nos permitan realizar un diálogo sobre su argumento y nuestra sociedad actual. Pretende difundir la historia del cine, la cultura cinematográfica y servir de foro de debate sobre los temas que las películas proponen.

iii Animate !!!

Vente a este punto de encuentro para la vecindad de El Boalo, Cerceda y Mataelpino (BOCEMA), más de 30-40 personas te estarán esperando para poder disertar y comprender mejor nuestra realidad y sociedad actual.

\*No necesaria inscripción previa



## **CLOWN**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ángela Malamud	CLO1	>16	Viernes	18:00-19:30	Albergue Mataelpino	20€	20

¿Cuánto hace que no te duele la barriga de reírte?
¿Te emocionas con lo simple?

Descubre tu lado más payaso desde los juegos y el clown. Trabajaremos el placer de jugar, de ser ridículos, de ser auténticos. Daremos voz a nuestra creatividad sin buscar un fin más que el explotarla. La técnica del clown nos permitirá adentrarnos en este ser único que nos habita y quiere ser visto y escuchado.



#### CLUB DE LECTURA INFANTIL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Susana Martín Faúndez	CLI1	>7	Habitualmente primer sábado mes.	11:00-12:00	Pequeteca	Subvencionado por el Ayuntamiento	20

El Club de lectura infantil vuelve en esta segunda edición para crecer leyendo.

ENTRA en la MAGIA, MISTERIOS y DIVERSIÓN de los LIBROS, sus HISTORIAS y sus Personajes. Y... ¡Quédate!

Libros disponibles en la Biblioteca Pública de Cerceda "Carmen Martín Gaite".

"Si quieres aventura... ilánzate a la lectura!"



## COSTURA: TEJIENDO EL CAMBIO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	TEJ1		Martes	09:30-11:30			
Roser	Roser TEJ2	>16	Martes	18:00-20:00	Casa Cultura El Boalo	25€	12
	TEJ3		Miércoles	18:00-20:00			

Tejiendo el cambio tiene ya un largo recorrido en las actividades culturales de estos municipios y, ante todo, el objetivo principal es el disfrute, la terapia costuril y el crear comunidad.

En este taller podrás coser libremente los proyectos que tengas en mente adquiriendo técnica y superando tu nivel de costura. Disfrutaras de remalladora, máquina para tejidos difíciles, inspiración, retos trimestrales, maniquí multitalla, libros, revistas y patrones, mesa de corte, máquina snap, centro de planchado... y mucho material compartido que te facilitará avanzar en tus proyectos.

La costura no tiene ni genero ni límites.



## DANZA CREATIVA, ARTE EN MOVIMIENTO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	DCR1	3-5	Miércoles	16:30-18:00	Albergue	20€	15
Azahara Gagaliot	DCR2	6-10	WHOTOGOO	18:00-19:30	Mataelpino	200	10
<b>J</b> anot	DCR3	>16	Jueves	19:30-21:30	Casa Cultura Cerceda	25€	25

Crear un discurso desde el cuerpo, conectar con una emoción a través del movimiento, crear nexos mediante la danza, habitar el propio cuerpo y disfrutar de bailar.

La actividad ofrece cubrir tu inquietud o necesidad de mantener el entrenamiento (cuerpo- mente- emoción), el mero placer de moverte libre, de explorar técnicas de danza, improvisación, del movimiento de lo sutil, el contacto con tu propio ser y lo que le rodea, a través de los sentidos, la piel y la estructura.

Danza Creativa Infantil tiene como objetivos afianzar patrones de movimiento básicos en el desarrollo evolutivo en la primera infancia, presentados mediante juegos motrices, ritmos y creatividad. En los grupos de edades más avanzadas, se trabaja la técnica corporal, la memoria, la relación con el espacio y composición.



## DANZA ESPAÑOLA - BALLET

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena Gómez	DEB1	3-7 años	Lunes y	16:45-17:30	Casa Cultura	20€	17
LIGIIA AOIIIGZ	DEB2	3-6 años	Miércoles	17:30-18:15	Cerceda	200	1/

El ballet es la base técnica de todas las danzas, permite la creación y la expresión a través de los movimientos del cuerpo.

Siempre con juegos y actividades dinámicas y atractivas para los niños más pequeños se va creando una base sólida de conocimientos prácticos/teóricos, que se aplicarán a los diferentes estilos de danza en cursos superiores



## ESCUELA DE MÚSICA

## BATUCADA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Miky	BTK1	>16	Martes	19:30-21:00	Casa Cultura El Boalo	20€	25

Quieres sentir el ritmo de la música, divertirte tocando un montón de instrumentos diferentes, soltar tensión y cargarte de energía y poder formar parte del grupo de batucada municipal, anímate a participar. Trabajamos los géneros y ritmos más comunes (la samba, samba reggae, funky, rumba...) de forma que podamos aplicar y compartir lo aprendido al escuchar nuestra música habitual.

Trabajamos también el ritmo yla coordinación, tocar los diferentes instrumentos para montar divertidas coreografías. Se trabajan las técnicas concretas de cada instrumento y cada persona profundiza en aquellos que más le Interesan:

Batucada: surdo, caja, repique, socalio, agogó, tambourin...



## **CONJUNTOS MUSICALES**

Facilita	Código	Edad	Día Horario	Lugar	Precio	Plazas
Nerea	CON1	6-15	A determinar con el profesor	Casa Cultura	10€	20
Álvaro	CON2	>16	A dottorminal boll of professor	El Boalo	130	10

La inscripción a cualquiera de los grupos de Enseñanza Instrumentalnos da acceso, asistir de forma gratuita al grupo que nos corresponda de Lenguaje Musical.

¡¡Se puede inscribir en esta actividad sin instrumento si así se desea!!



Son numerosos los beneficios de la práctica instrumental práctica en grupo. Encontrándonos para tocar juntos, sea simplemente para ejecutar o para improvisar o componer, mejora nuestra capacidad de escucha, de trabajo en equipo, de autodisciplina, favorece el compromiso por aprender y aumenta la motivación.

\*Gratuita para Alumnas/os inscritos en algún instrumento individual.

## CORO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Manuel	COR1	>8	Miércoles y primer viernes/mes	18:30-21:30	Casa Cultura Cerceda	10€*	30

#### \*Precio bonificado y único sin descuentos aplicables

27 años cantando todos los estilos de música: desde el medievo hasta el pop más actual, sobreviviendo a pandemias y temporales, siempre con un trabajo técnico vocal exigente y disfrutando en cada ensayo del trabajo cooperativo con nuestra directora Mara Corbalán, que es además investigadora coral. Cantamos en nuestra zona y en encuentros con otros coros. Ensayamos 3 horas los miércoles por la tarde además de un viernes al mes.



## **INSTRUMENTOS**

Facilita Ins	strumento	Código	Edad	Día Horario	Lugar	Precio	Plazas
Álvaro	Guitarra	GUI1					
Pablo	Guitarra flamenca	GUI2					
Álvaro	Bajo	BAJ1					
Pablo	Piano	PIA1	>6				20
Jorge	Piano	PIA2					
Irene	Piano	PIA3		30 MIN A concretar con el profesorado según disponibilidad	Casa Cultura El	45€	
110110	Clarinete	CLA1			Boalo		
Tancredo	Violín	VIO1					
Belén	Cajón	CAJ1	>7				8
DOIGH	Batería	BAT1	71				0
Raquel	Canto	VOZ1	>6				
Pablo	Informática Musical	IFM1	>12				10

La enseñanza musical comprende, además de la técnica del instrumento elegido, el aprendizaje de la escritura y lectura del idioma universal de la música. Esto nos hará disfrutar y crecer más en el proceso, aportando a nuestra disciplina numerosas ventajas: mayor aprovechamiento de las clases de instrumento, poder tocar música que no conocemos de antemano, interpretar (y transcribir) las piezas de forma precisa, poder leer y escribir música para cualquier instrumento, hacer arreglos, facilitar nuestro inicio en otros instrumentos, comunicarnos con cualquier músico en el mismo lenguaje, poder trabajar con programas de informática musical, registrar música sin necesidad de grabar, mejorar nuestra percepción del registro sonoro y del ritmo, utilizar cualquier material didáctico para seguir aprendiendo de forma autónoma, dotarnos de una herramienta compositiva y permitirnos trabajar en nuestra música o estudiar sin el instrumento y, por último, nos permite un mayor disfrute tanto en la ejecución como en la audición de la música.



#### LENGUAJE MUSICAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	LMU1	>6	Martes	17:00-18:00	Casa Cultura	10€	20
110110 10102	ene Pérez LMU2	70	Wartos	18:00-19:00	El Boalo	100	20

La inscripción a cualquiera de los grupos de Enseñanza Instrumental nos da acceso, asistir de forma gratuita al grupo que nos corresponda de Lenguaje Musical

¡¡Se puede inscribir en esta actividad sin instrumento si así se desea!!

Para niño y para mayores el aprendizaje instrumental supone ir superando retos cada día, y desde el inicio vamos disfrutando de nuestros logros y aprendiendo de nuestras dificultades. Además, jes muy divertido!

\*Gratuita para Alumnas/os inscritos en algún instrumento individual.



## MÚSICA Y MOVIMIENTO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Irene	MYM1	3-5	Lunes	17:00-18:00	Casa Cultura El Boalo	15€	15

Programa de sensibilización musical donde se desarrollan capacidades fundamentales para el desarrollo integral de los niños, que además le prepararán para una enseñanza musical específica más adelante si desean continuar. Es una forma lúdica de desarrollar todas las capacidades expresivas, musicales, intelectuales y motrices. Posteriormente permitirán al niño elegir un instrumento, dedicarse a la danza, a cualquier otra disciplina artística o simplemente disfrutar más de la música.



## **ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ana Isabel	ESP1	>16	Martes y Jueves	10:00-12:30	Casa Cultura Cerceda	Subv.	20

¡Aprende español desde O! Vocabulario, gramática, ortografía...Nos adaptamos a todos los niveles, ¡anímate!



## EXPRESIÓN PLÁSTICA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Marisa López	EPI1	3-12	Lunes	17:00-18:30	Albergue	20€	15
Marioa Lopoz	EPI2	0 12	Martes	17.00 10.00	Mataelpino	200	IJ

El lenguaje plástico es fuente de conocimiento ya que contribuye a fomentar la imaginación y la creatividad. En este taller aprendemos a partir de los propios intereses de cada alumno, a utilizar diversos materiales y técnicas como pinturas, papel, modelado en barro, construcciones, para experimentar creando, sin olvidar un carácter lúdico y expresivo



## **FLAMENCO**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena Gómez	FLA1	>14	Lunes y Miércoles	19:20-20:20	Casa Cultura Cerceda	25€	25

El baile flamenco es muy expresivo y cada parte del cuerpo ha de moverse de forma coordinada: Los pies, las piernas, las caderas ,el talle, los brazos, las manos, los dedos, los hombros, la cabeza... Trabajaremos por tanto técnica de zapateado, de brazos y muñecas, de coordinación, los desplazamientos espaciales, el trabajo en parejas y en grupo. Un ejercicio físico y mental completo y divertido.



## FOTOGRAFÍA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Daniel Áteca	FOT1	>16	10 Y 30 Viernes/mes	18:00-21:00	Casa Cultura El Boalo	20€	20

Dirigido a toda persona con interés en mejorar y ampliar sus conocimientos, se abordarán, desde una perspectiva sencilla y teórico/práctica, los elementos clave para la realización de buenas fotografías, adaptando los diferentes niveles.

Durante el curso hablaremos de la historia de la fotografía como elemento cultural y audiovisual, conocimientos fotográficos. Sesiones fotográficas prácticas, realizando salidas guiadas o en interior, buscando con ello la plena asimilación de los conceptos teóricos impartidos en las clases.

Este curso está orientado a toda persona, con conocimientos previos o no, que tenga inquietud por mejorar su cultura de imagen y, con ello, las fotografías que realice en sus vacaciones, eventos familiares o incluso quiera llevar su fotografía a un nivel profesional.



## GRUPO TEATRO CARMEN MARTÍN GAITE

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ángela	TEA1	>16	Martes	18:00-21:00	Casa Cultura Cerceda	10€*	25

El teatro no contiene metas. Partiendo siempre del trabajo propio y nunca desde una puesta en escena como fin, este curso busca mejorar nuestras sensibilidades con relación al espacio que nos rodea y al uso de nuestra herramienta más cercana: la palabra. Indagaremos sobre cuáles son nuestras mejores aptitudes, para así TOMAR CONSCIENCIA de habilidades y destrezas para llevar a escena. Este curso está dirigido a mujeres y hombre capaces de recordar un texto, que no tengan miedo a jugar y que, sobre todo, tengan ganas de descubrirse.

\*Precio bonificado y único sin descuentos aplicables



## INGLÉS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
			Markey Irania				
Learning	ING1		Martes y Jueves (BÁSICO)			30€	15
	ING2	>16	Martes y Jueves	11:15-12:45	Casa Cultura Cerceda		
	ING3		(AVANZADO)	18:45-20:15			

Actualmente, vivimos en un mundo totalmente globalizado y donde todos nos conectamos con todos. Es por esto que aprender idiomas constituye una gran herramienta a la hora de progresar como estudiante y profesional.



## INGLÉS CREATIVO: MÚSICA Y DRAMATIZACIÓN

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tahera ICR1	ICR1	4-6	Martes y	17:15-18:00	Albergue	20€	14
Shaikh	ICR2	7-10	Jueves	18:15-19:15	Mataelpino	25€	14

¿Quieres que tus hijos aprendan inglés de manera divertida y sin darse cuenta? ¡¡**Pues éste es tu taller**!!

En nuestras clases de inglés creativo y dramatización cantaremos canciones originales en Inglés de Music In Action y haremos actividades comunicativas, interactivas y role-plays representando las canciones sobre: La familia, El transporte, La tecnología, Los animales en sus hábitats, Las Mascotas, La comida en el mundo...

Haremos manualidades para representar las historias de las canciones, trabajaremos su vocabulario y sus estructuras y dramatizaremos cuentos. Así, cantando, creando, imaginando y haciendo actividades significativas, nos divertiremos aprendiendo inglés de la mano de Taera, la creadora y cantante de este proyecto.



## MUS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Consuelo	MUS1	>18	Viernes	20:30-21:30	Centro Mayores El Boalo	Subvencionado por el Ayuntamiento	32

Aprende a jugar al mus en un ambiente lúdico: sus reglas, las mejores señas, jy todos sus tejemanejes y engaños!



## **PINTURA**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Marisa López	PIN1	3-15	Lunes	18:30-20:00	Albergue Mataelpino	20€	15
	PIN2		Viernes	19:00-21:00			
Juan Luis Alcalde	PIN3	>14	Sábado	11:00-13:00	Casa Cultura El Boalo	25€	12
	PIN4		Lunes	19:00-21:00			

La finalidad es que los alumnos aprendan el dibujo y la pintura, independientemente del nivel de cada uno. Se empezará por el dibujo, que es la base de cualquier trabajo artístico y continuará con pintura de óleo y acuarela. Charlas y demostraciones teóricas en algunas clases, pero todas constarán de prácticas por parte de los alumnos, una parte muy importante del aprendizaje.

El profesor estará pendiente del trabajo de cada uno, personalizando cada momento la clase. Tendrán lugar trabajos en común y también al alumno se le permitirá elegir la temática que más le guste para llevar a cabo el trabajo.



## PINTURA: DIBUJO, ILUSTRACIÓN, CÓMIC

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Marisa López	DIB1	>7	Martes	18:30-20:00	Albergue Mataelpino	20€	15



Aprenderemos a dibujar y a utilizar el color, adquiriendo una buena base de dibujo, pero con una metodología diferente, a través de sus personajes favoritos e intereses propios, irán aprendiendo la construcción de las figuras, la anatomía, la composición, el volumen, etc.

El taller se adaptará en cada momento a las inquietudes y habilidades, trabajando a lo largo del curso diferentes temáticas (ilustración, cómic, novela gráfica...) y técnicas (tinta, lápices, rotuladores, carboncillo, acuarela, mixta...)

## PSICOMOTRICIDAD Y AÉREOS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Maite/Lina	P811	3-6	luavae	16:30-18:00	Casa Cultura	20€	24
Lina/Maite	PSI2	7-11	Jueves	18:00-19:30	Cerceda	200	24

La práctica Psicomotriz Aucouturier, busca ayudarles a avanzar con armonía en las sucesivas etapas evolutivas, así que en este sentido a PPA no es una gimnasia, pues no busca alcanzar destrezas físicas, sino despertar en ellos el placer de moverse, de valerse por sí mismos, de respetar sus emociones, sus ritmos y los de los demás.



## PSICOMOTRICIDAD: POSTPARTO Y LACTANCIA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Maite/Lina	PSP1	0-2	Martes	16:30-17:30	Casa Cultura Cerceda	15€	15

En estas sesiones nos enfocaremos en el bienestar de la madre durante el postparto y la lactancia, estudiando los fundamentos motrices, afectivos y cognitivos de la Psicomotricidad Aucouturier (P.P.A). En estas sesiones realizaremos prácticas de danza, juego, relajación y masaje. Así mismo, con respecto a los bebés, conoceremos los primeros patrones de desarrollo neuromotor, la importancia de los reflejos primitivos y las características propias de cada etapa entre los 0-2 años. ¡Padres y acompañantes, sois bienvenidos! Se inscriben los PADRES.



## SEVILLANAS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena	SEV1	>7	Lunes Miércoles	18:30-19:15	Casa Cultura Cerceda	20€	11

Si quieres pasar un buen rato y aprender a bailar **sevillanas**, éste es tu sitio. Aprenderás tanto su coreografía, como el compás, la estructura, los pasos básicos, las posiciones del cuerpo... ¡anímate!



## TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

Facilita	Código	Edad	Día Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning	EPS1	10-16	Viernes 18:00-19:00	Casa Cultura	15€	10
Center EPS2 >16	Viernes 19:00-20:30	El Boalo	20€	10		

Las palabras tienen el poder de trascender el cuerpo para entrar en nuestra mente y tocar nuestro corazón. Por eso, en esta era de la inmediatez donde las nuevas tecnologías hacen que vivamos a una velocidad vertiginosa, la escritura es la herramienta perfecta que nos obliga a parar para mirarnos de frente y ordenar nuestros pensamientos y emociones.



## TEATRO PARA LA INFANCIA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ángela Malamud	TEA3	7-11	Martes	17:00-18:30	Albergue Mataelpino	20€	20

El teatro es un medio desde donde explorar el mundo. No sólo nos da a conocernos a nosotros mismos, también a quiénes nos rodean. Es un viaje con catalejo y mapa, donde adentrarnos en una mar inmensa, misteriosa y juguetona junto a la tripulación de la que somos parte.



## TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APOYO A DEBERES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tito	EST1	12-17	Martes y Jueves	18:00-20:00	Casa Juventud El Boalo	25€	10

Actividad en la que un profesional supervisará y facilitará la tarea que el alumnado se lleva a casa. Se emplearán las clases para atender las dudas que los estudiantes tengan en cualquier materia y se enseñarán técnicas de estudio que favorezcan la independencia del alumno en el aprendizaje.



## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tamara	REL1	>16	Primer y Tercer Sábado mes	10:00-14:00	Albergue Mataelpino	25€	15

En este curso la intención es doble, desarrollar el aprendizaje de técnicas de relajación y establecernos en una práctica cotidiana.

Este curso es para encontrar equilibrio y conocerte a ti misma/o a través de técnicas sencillas y ancestrales provenientes del yoga y otras disciplinas.



# ACTIVIDADES **DEPORTE**



#### **BONOS DEPORTIVOS**

#### **Empadronados**

#### No empadronados

25€/10 sesiones

35€ /10 sesiones

#### **CONDICIONES:**

- Se podrá acceder a cualquier actividad del Libro de Actividades deportivas para ADULTOS siempre que haya plazas disponibles ese día.
- Tendrán prioridad los/as alumnos/as previamente matriculados en el curso.
- La persona responsable marcará la clase utilizada en el bono.

¿No puedes asistir en el horario de la clase habitualmente? ¿Quieres probar la actividad antes de apuntarte?

## BÁDMINTON

Nombre	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Iniciación	BAD1		Lunes y	17:00-18:00	Pabellón de El Boalo	14€	15
Intermedio	BAD2	Nor nivoloo		18:00-19:00			
Avanzado 1	BAD3	Por niveles	Miércoles	19:00-20:00			
Avanzado 2	BAD4			20:00-21:00			

Deporte de raqueta donde a diferencia de otros deportes de raqueta no se juega con pelota, sino con volante. La actividad se realizará en el pabellón

deportivo de El Boalo. Los grupos están divididos en función del año de nacimiento de los/as alumnos/as. Desde nacidos en el 2016 y anteriores.



## **BALONCESTO**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
BAL1	2014-2016	Lunes Miércoles	17:00-18:00			15
BAL2	2012-2013		18:00-19:00	Pabellón de El Boalo	14 <del>€</del>	
BAL3	2010-2011		19:00-20:00			
BAL4	2008-2009		20:00-21:00			

Las dimensiones del terreno de juego, la alturade los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad. La actividad se realizará en el pabellón deportivo de El Boalo. Los grupos están divididos en funcióndel año de nacimiento de los alumnos. Los grupos de competición para las salidas más

lejanas dispondrán de desplazamiento en autobús.



## **BODY COMBAT**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
BOC2	>16	Lunes y Miércoles	20:00- 21:00	Gimnasio Municipal	14€	15

Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos basados en distintasartes marciales siguiendo el ritmo de una base musical



#### **COMBO**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas	
COM1	>16	Martes y Jueves	09:30-10:30	Gimnasio	14€	15	
COM2	~10	wartos y Juovos	20:00-21:00	Municipal	140	10	

Son clases que combinan dos o más actividades fitness (aerobic, step...) en una sesión. El combo permite conseguir un entrenamiento full-body en un corto período de tiempo. Las clases integran el entrenamiento de fuerza, flexibilidad y trabajo cardiovascular.



## **EQUITACIÓN**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ang Válaz	EQU3 Ana Vélez		Martes		Hípica		12
AIIQ VGIGZ	EQU6		Miércoles 17	17:00-18:00	DOÑANA	55€	13
Cristina Puñal	EQU1	>6	Martes		Hípica LAS DOS CES		13
viistiila Fullai	EQU2	<b>≥</b> 0	Jueves	17:15-18:15			12
Ralán Rrinnac	EQU4	1	Martes	17:15-18:15	Πέριος ΤΟΥΑΡΙΟΠ		13
Belén Briones	EQU5		Jueves	17:15-18:15	Hípica TOVARICH		12

Nueva forma de conocer nuestro maravilloso y especial entorno natural, a la vez que practicar una disciplina que nos pone en contacto directo con los animales.

Doñana es un centro de equitación y terapias con caballos donde realizamos rutas por La Pedriza, clases de todos los niveles y terapias. Con una visión alejada de lo tradicional, formamos "gente a caballo" primando el respeto, trabajo en equipo y el conocimiento y cuidado de los caballos.

La hípica Las Dos Ces tiene ya 15 años de historia, nuestros principales servicios cuentan con escuela hípica de niveles comprendidos desde la iniciación, perfeccionamiento, salto de obstáculos y doma clásica. A su vez realizamos rutas en nuestro maravilloso entorno.

El Centro Ecuestre Tovarich es una escuela de equitación dividida por edades y niveles con Pony Club desde los 3 años.

Hacemos además rutas a caballo por nuestro entorno, campamentos y días sin cole, lunadas, cumpleaños y muchas más actividades de ocio y tiempo libre. Tenemos también pupilaje para caballos en box, prado o combines una actividad ecuestre que puede realizar tanto el que tenga cierta experiencia como el que sea nuevo en esto (niños y adultos), y es que antes de salir al campo, os daremos una pequeña lección práctica en la hípica. ¡Así saldréis con más confianza! ¡Apúntate a pasar tardes inolvidables!







## FÚTBOL SALA

Nombre	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Prebenjamín Benjamín	FUT1	2014-2016	Martes y Jueves	17:00-18:00	Pabellón El Boalo	14€	15
Alevín	FUT2	2012-2013		18:00-19:00			
Infantil	FUT3	2010-2011		19:00-20:00			
Cadete	FUT4	2008-2009		20:00-21:00			

La actividad se realizará en el pabellón deportivo de El Boalo. Los grupos están divididos en función del año de nacimiento de los alumnos. Los grupos de competición para las salidas más lejanas dispondrán de desplazamiento en autobús.

#### **GIMNASIA ADULTOS**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
GIA1	>16	Martes y Jueves	19:00-20:00	Casa Cultura El Boalo	14€	20

Programa de entrenamiento funcional en el que se trabajan las principales cualidades físicas de la persona. Todo el trabajo se desarrolla de una manera dinámica, sencilla y efectiva. La intensidad del esfuerzo las marcas tú. La música motivante y explosiva será tu aliada en este nuevo reto. Entrenamiento dinámico, exigente y sobre todo muy efectivo y divertido



## **GIMNASIO**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
GNS1	>16*	Lunes a Viernes	09:00-12:00	Gimnasio	14€	50
GNS2	<b>∠10</b>		18:30-22:30	Municipal	140	JU

#### \*\* JÓVENES CON 16 Y 17 AÑOS BAJO AUTORIZACIÓN DE MADRE, PADRE O TUTOR.

Disfruta del Gimnasio Municipal situado en la Calle Peña Hoyuela, 9 en El Boalo.

¿Quieres apuntarte al gimnasio o quieres empezar

el nuevo curso con un entrenamiento regular que te permita estar en forma? ¿Quieres tenerlo cerca de casa? Contamos con diversas máquinas (banco-press, prensa de piernas, paralelas, peck deck, dorsalera...). Recuerda que, para comenzar, las máquinas pueden ser de mucha ayuda al servir de guía para los movimientos y de soporte para que adoptemos una buena postura.

En el gimnasio también realizaremos multitud de actividades a las que te podrás matricular o disfrutar de clases sueltas a través de los bonos. Se diseñarán programas en función del nivel. Este horario será ampliado durante el curso según la demanda de los usuarios.





## GIMNASIA RÍTMICA

Grupo	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Infantil	RIT1		Martes, Jueves y Viernes	16:00-17:00	Pabellón de El Boalo	21€	
Escuela	RIT2		Martes y	17:00-18:00			
Benjamín escuela	RIT3	Por nivel	Jueves	18:00-19:00		14€	15
Alevín	RIT4		Martes, Jueves	19:00-20:00			
Cadete Juvenil	RIT5		y Viernes	20:00-21:00		21€	

Disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, asi como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza en movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores. Desde nacidos en el 2017

y anteriores.



## KÁRATE

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
KAR1	Por nivel	Lunes Miércoles	17:00-18:00	Casa Cultura El	14€	15
KAR2			18:00-19:00	Boalo	140	IJ

Ayuda a los niños a desarrollar un equilibrio entre la mente y el cuerpo para así obtener una mejor evolución en su desarrollo psicomotor, valorando la tolerancia y la responsabilidad, en su comportamiento general, lo integra para relacionarse con los demás niños de su edad y a la vez, le ayuda

a vencer la timidez, ganando confianza y seguridad en sí mismo. Desde nacidos en el 2016 y anteriores.



#### MULTIDEPORTE INFANTIL

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
MDP2	2016-2017	Martes Jueves	17:00-17:45	Campo Fútbol Cerceda	12€	15

La Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, así como otros organismos deportivos oficiales recomiendan que se retrase la edad de especialización en el deporte infantil. Por este motivo desde el área de deportes apostamos por crear esta actividad multideportiva dirigida a los niños más pequeños (prebenjamines) para que conozcan y practiquen el mayor número de disciplinas deportivas antes de especializarse en la práctica de una de ellas.

Durante el curso practicaremos deportes como rughy atletismo vóley

Durante el curso practicaremos deportes como rugby, atletismo, vóley, baloncesto, fútbol, bádminton, hockey, ciclismo, balonmano y otros deportes inclusivos adaptados a su edad para que los conozcan y adquieran una buena base física para futuros cursos.



## PÁDEL, DEPORTE DE RAQUETA

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio
PAD1			16:00-17:00		20€
PAD2	2006-2011	Martes Jueves	17:00-18:00	Pabellón Indoor Cerceda	
PAD3			18:00-19:00		



#### **PATINAJE**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
PAT1			17:00-18:00	Pista Cubierta Cerceda		15
PAT2	Nor nival	Viarnaa	18:00-19:00		7€	
PAT3	Por nivel	Viernes	19:00-20:00			
PAT4		20:00-21:00				

Los grupos estarán organizados según edad, nivel y dinámica, para que el aprovechamiento a nivel social y deportivo sea óptimo. Ideal para todos aquellos que se inicien en el patinaje o que quieran mejorar su técnica, en estos grupos encontrará una fórmula que aúna el juego y los amigos, con el deporte y el aprendizaje de las técnicas de patinaje desde las más básicas (como frenar en taco, girar...) hasta las más avanzadas (conos, saltos...). Actividad también para adultos.

Desde nacidos en el 2016 y anteriores.



#### **PILATES**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
PIL1		Lunes y Miércoles	19:00-20:00		14€	15
PIL2		LUITOS Y INTOTOTOS	21:00-22:00	Casa Cultura El Boalo		
PIL3	>16	Martes y Jueves				
PIL4		Lunes y Miércoles	20:00-21:00			

El método Pilates se centra en el desarrollo delos músculos internos para mantenerel equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columnavertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor.



#### **SPINNING**

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
SPI1		Lunes y Miércoles	09:30-10:30		14€	18
SPI2	>16*	LUITES Y MITTIGUTES	19:00-20:00	Gimnasio Municipal		
SPI3		Martes y Jueves	21:15-22:15			

\* JÓVENES CON 16 Y 17 AÑOS BAJO AUTORIZACIÓN DE MADRE, PADRE O TUTOR
El spinning es un ejercicio aeróbico con el que se ejercitan principalmente los músculos del tren inferior: glúteos y piernas, además de otros grupos de músculos asociados haciéndolo un ejercicio muy completo. Ideal para adelgazar y tonificar el cuerpo de forma general.
Se trabaja a intervalos, en sesiones guiadas por un entrenador especializado, basándose en cambios cíclicos de intensidad y velocidad del pedaleo. Se realiza en diferentes fases de un circuito que incluye simulaciones de subidas y bajadas en pendientes, rectas a fondo, planeo, fases de recuperación y

desaceleración, etc. El objetivo de este completo programa de ejercicio es trabajar a fondo la fuerza y la resistencia corporal.



#### TAI CHI

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Sergio Mazzini	TAI1	>16	Miércoles	10:00-11:30	Albergue Mataelpino	20€	20

Para el Médico el Tai-Chi se convierte en Medicina, y en Meditación para el Meditador, para el Guerrero en Arte Marcial Interna, y en fuente de Salud para el Terapeuta. Es cuna de Paz para quien la busca, y Longevidad para quien ansía Inmortalidad. Es un camino de Perfección para el Monje, y Piedra Filosofal para quien anhela saber más. Es un precioso Baile para quien desea Bailar, y un sublime Arte para el Artista. Nuestra danza es todo esto y mucho más. El Tai-Chi es como la Esencia que, vertida en el Corazón del ser humano, toma la forma de su recipiente y, así, Alma y Tai-Chi, de la mano, caminan juntos hacia el Tao...Extracto del libro: Del Tai-Chi al Tao



## YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tamara	YOG1 Tamara YOG2	>16	Martes y	18:30-20:00	Albergue	30€	22
Talliala		710	Jueves	20:15-21:45	Mataelpino	JUT	22

El Yoga es una disciplina para cultivar la salud, la armonía, la fortaleza y la estabilidad física, mental y emocional, desde la plena atención y el cuidado. El trabajo se adapta a las necesidades de cada participante. Tanto si estás empezando o tienes dolencias, como si quieres profundizar, aquí tienes tu espacio.



## YOGA TERAPÉUTICO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
YOG3		Lunes y Miércoles	12:00-13:00	Casa Cultura El Boalo	25€		
Azucena	YOG4	>16	Martes y Jueves	11:00-12:30	Casa Cultura Cerceda	30€	15
	YOG5		Lunes y Miércoles	11:00-12:00	Casa Cultura El Boalo	25€	

El Yoga es una disciplina para cultivar la salud, la armonía, la fortaleza y la estabilidad física, mental y emocional, desde la plena atención y el cuidado. El trabajo se adapta a las necesidades de cada participante. Tanto si estás empezando o tienes dolencias, como si quieres profundizar, aquí tienes tu espacio.



# ACTIVIDADES MAYORES



#### **BIODANZA**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	B101	>55	Viernes	10:00-11:00	Casa Cultura El Boalo	Subvenciona do por el Ayuntamien to	20
Paloma	B102			11:15-12:15	Casa Cultura Cerceda		
	B103			12:30-13:30	Albergue Mataelpino		

Tu bienestar integral a través la música, con ejercicios suaves de movimiento articular, estiramientos, danza y relajación.



#### CHI-KUNG

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Eduardo	CHI1	>55	Miércoles	11:30-12:30	Centro Mayores El Boalo		15
	CHI2			10:00-11:00	Casa Cultura Cerceda	Subvencionado por el Ayuntamiento	
	CHI3			13:00-14:00	Albergue Mataelpino		

El Chi Kung alude a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden la mente, la respiración y el ejercicio físico. El chi kung se practicageneralmente con objetivosorientados al mantenimiento dela salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Los ejercicios de Chi Kung o Qui Gong, se basan en técnicas decontrol del Qi, que a partir de la práctica de diferentes posturasy movimientos, se proponen movilizar la energía interna para lograr la armonía, através de la unión en perfecto equilibrio, del cuerpo y de la mente.



#### ENTORNO DIGITAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	EDM1	>55	Viernes	11:30-13:00	Centro Mayores El Boalo		15
Academia Educa en Digital	EDM2		A determinar	A determinar	Casa Cultura Cerceda	Subvencionado por el Ayuntamiento	
	EDM3		Martes	9:30-11:00	Albergue Mataelpino		

Se pretende afrontar desde cero las dificultades que pueden surgir al usuario inexperto y acompañarlo mientras descubre las funciones más útiles que pueden ayudarle en el día a día y, sobre todo, mantener el contacto con sus conocidos y seres queridos de una forma fácil y amena.

Conocer las posibilidades de los teléfonos móviles, así como su uso e integración en las relaciones personales y actividades diarias.



#### **GIMNASIA MAYORES**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
	GIM1			10:00-11:00	Casa Cultura El Boalo		15
José Manuel	GIM2	>65	Lunes y Miércoles	11:15-12:15	Albergue Mataelpino	4€	
	GIM3			12:30-13:30	Casa Cultura Cerceda		

Programa de entrenamiento funcional en el que se trabajan las principales cualidades físicas de la persona. Dentro de esta actividad incluiremos la modalidad MAYORES ACTIVA, consiste en marchas y paseos por los alrededores del municipio para crear un hábito deportivo, siempre que las condiciones meteorológicas nos lo permitan.

Tiene una función específica, la de introducir los hábitos y actitudes saludables del mundo de la gimnasia en la tercera edad, gracias a ella se mejora la forma física de aquellas personas que presentan algún tipo de deterioro físico o algún problema locomotor. Es positiva y beneficiosa en todas las edades, no sólo mejora el estado físico, también el psicológico y si además se realiza en compañía, potenciaremos la sociabilidad.



## INGLÉS MAYORES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning Center	INM1	>55	Martes	12:30-13:30	Centro Mayores El Boalo		15
	INM2		Martes	12:30-13:30	Casa Cultura Cerceda	Subvencionado por el Ayuntamiento	15
	INM3		Martes	11:00-12:00	Albergue Mataelpino		15

Actualmente, vivimos en un mundo totalmente globalizado y donde todos nos conectamos con todos y todas. Es por esto que aprender idiomas constituye una gran herramienta a la hora de progresar como estudiante y profesional.



## **MANUALIDADES**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Virginia	MAN1		Martes		Centro Mayores El Boalo		20
	MAN2	>55	Jueves	09:30-11:00	Albergue Mataelpino	Subvencionado por el Ayuntamiento	
	MAN3		Lunes		Casa Cultural Cerceda		

Actividad que refuerza la autoestima y pone el acento en lo que "soy capaz de hacer".

Estimula sus músculos y fomenta la creatividad y además en las personas mayores se obtienen un provecho especial, pues el trabajo con las manos potencia positivamente su vida diaria.



#### **MASAJE**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Silvia	MSJ1		Miércoles		Casa Cultura Cerceda		20
	MSJ2	>55	Viernes	10:00-14:00 16:00-20:00	Albergue Mataelpino	Subvencionado por el Ayuntamiento	
	MSJ3		Martes		Centro Mayores El Boalo		

Disfruta de la posibilidad de recibir un masaje relajante. Será un masaje mensual de 30 min por participante en el curso, siempre bajo petición de Cita.



#### **MEMORIA**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Paloma	MEM1		Viernes	10:00-11:30	Centro Mayores El Boalo		
Paloma	MEM2	>55	Viernes	12:00-13:30	Albergue Mataelpino	Subvencionado por el Ayuntamiento	20
MªAscensión	MEM3		Miércoles	16:30-18:00	Casa Cultura Cerceda		

El mantenimiento de la memoria en la tercera edad es un proceso de gran importancia; con el paso del tiempo se va debilitando y se cae en la pérdida de memoria que es una de las mayores amenazas para el cerebro que envejece. Por eso es necesario tomar una serie de medidas que ayuden a que este se vuelva más flexible y ágil, aumentando así la capacidad para memorizar. La memoria es como un músculo. Se debilita si uno no lo cuida y ejercita.



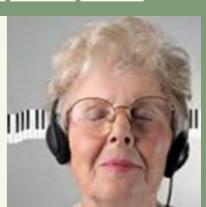
#### **MUSICOTERAPIA**

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Sara Añino	MUT1	>55	Martes	11:00-12:30	Centro Mayores El Boalo		П
	MUT2		Miércoles	11:30-13:00	Casa Cultura Cerceda	Subvencionado por el Ayuntamiento	20
	MUT3		Jueves		Albergue Mataelpino		

La música es una herramienta que nos sirve de refuerzo y nos acompaña cuandoestamos sufriendo momentos difíciles a cualquier edad. La música nos permite experimentar placer.

Favorece la liberación de todo un torrente de memorias. Esta es una de las razones por las que la musicoterapia es uno de los tratamientos más eficaces para mantener su mente en forma.

Trabajar con patrones rítmicos regulares y constantes permite mejorar las funciones motoras, ya que el ritmo actúa como un estabilizador externo que hace que el cerebro pueda controlar el movimiento. En todos los casos, la musicoterapia permite mejorar la calidad de vida.



#### PUNTO Y GANCHILLO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Roser	PYG1		Miércoles	16:30-18:00	Centro Mayores El Boalo		
	PYG2	>55	Lunes	16:30-18:00	Casa Cultura Cerceda	Subv.	16
	PYG3		Lunes	18:30-20:00	Albergue Mataelpino		

El ayuntamiento facilita un lugar para mujeres tejedoras, apasionada al ganchillo y al punto, donde poder avanzar la labor solventando dudas, adquiriendo técnica y disfrutando de la mejor compañía.

Dispondrás de revistas, pomponeras, asesoramiento personalizado, patrones, libros de técnica, un ambiente de terapia de la buena acompañado de un té y una merienda muy enriquecedora. Facilita la comunicación, combate al estrés y mejora la autoestima, también mejora la autonomía de la persona y estimula el cerebro.



#### TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Г	ESM1	>55	Miércoles	10:00-11:30	Centro Mayores El Boalo		15
Learning Center	ESM2		Viernes	10:00-11:30	Casa Cultura Cerceda	Subv.	15
	ESM3		Martes	12:00-13:30	Albergue Mataelpino		15

Las palabras tienen el poder de trascender el cuerpo para entrar en nuestra mente y tocar nuestro corazón. Por eso, en esta era de la inmediatez donde las nuevas tecnologías hacen que vivamos a una velocidad vertiginosa, la escritura es la herramienta perfecta que nos obliga a parar para mirarnos de frente y ordenar nuestros pensamientos y emociones.



