

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **10 al 19 de octubre**, hasta completar las plazas previstas para cada módulo.

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

PAGO DE LA MATRICULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Unicaja, Globalcaja o Caja Rural de Castilla La Mancha. La instancia de matriculación tendrá objeto de reserva en tanto no se realice el pago en dicha entidad bancaria.

No se podrá asistir al curso sin previo pago de la matrícula. La matriculación se hará efectiva en el momento de entrega del recibo bancario en la oficina de la Universidad Popular.

DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE LA MATRICULA

Procederá la devolución cuando un curso no registre el mínimo de inscripciones, y por tanto quede anulado, o cuando por fecha de inscripción y debido al número de matrículas quede excluido del curso.

PARTICIPANTES

Salvo que se especifique de manera concreta, los cursos de la U.P van destinados a personas mayores de 14 años.

Universidad Popular San Carlos del Valle
C/ Ramón y Cajal, 21
Teléfono: 926 630350
Email: upsancarlos@yahoo.es



Universidad Popular
San Carlos del Valle
Curso 2017-2018
Primer Cuatrimestre



FORMACIÓN

Memoria y Estimulación Cognitiva

Monitor: Sara Molina Vélez

Módulo: 25 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: lunes y miércoles de 10:30h - 12h

Lugar y fecha inicio: Residencia "Casa Grande", 23 de octubre.

Objetivos:

- Mejorar el sentimiento de bienestar emocional, psicológico y de salud.
- Mantener las capacidades mentales.
- Incrementar la capacidad funcional y el desempeño de las tareas cotidianas.
- Aumentar la independencia y autonomía personal.

Cocina

Monitor: Andrés Bellón Jiménez

Módulo: 12 personas por grupo **Precio:** 24€

Días y horario: Grupo I Lunes 19:30h - 22:00h

Grupo II Jueves 17h - 19:30h

Lugar y fecha inicio: Aula de Cocina, 23 de octubre.

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

Risoterapia para niños (5-12 años)

Monitor: Sara Molina Vélez

Módulo: 15 personas **Precio:** 10 €

Días y horario: 1,8, 15 y 22 de noviembre, 16h - 17:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 28 de octubre.

Descripción: La risoterapia es una terapia de apoyo a través de la risa y el buen humor. Aumenta la autoestima, la vitalidad y la alegría, fomenta la expresión, la extroversión y la relación interpersonal, tonifica músculos y tejidos de órganos internos, induce a la relajación y mejora del sueño.

Pirograbado y talla en madera

Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera

Días y horario: 3, 10,17 y 24 de noviembre **Módulo:** 10 personas

Precio: 15 €

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 3 de noviembre

Descripción: El grabado en madera es una expresión artística, que consiste en tallar y marcar la madera con una punta de platino incandescente.



EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTES

ESCENICAS

Aerobic I

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 24€

Días y horario: martes y viernes, 16h - 17h
miércoles, 17:30h - 18:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 24 de octubre

Descripción y objetivos del curso:

- Trabaja la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos.
- Fortalece el músculo del corazón y nos aumenta la capacidad de consumo de oxígeno.

Aerobic II

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 24€

Días y horario: lunes, miércoles y jueves, 20:30h- 21:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 23 de octubre

Descripción y objetivos del curso:

- Trabaja la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos.
- Fortalece el músculo del corazón y nos aumenta la capacidad de consumo de oxígeno.

Dibujo y Pintura



Monitor: Esther Toledo Santiago

Módulo: 12 personas **Precio:** 24 €

Días y horario: viernes de 19:00h - 21:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 10 de noviembre.

Descripción: El alumno conocerá los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, pastel, acuarela, tinta, tempera, técnicas mixtas, técnica de 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 y objetivos, ayudándole a desarrollarse según sus intereses.

Pintura

Monitor: Ramona Romero de Ávila Bueno

Módulo: 12 personas **Precio:** 24€

Días y horario: lunes de 17:00h - 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de dibujo, 23 de octubre.

Descripción: El alumno conocerá la técnica de 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 y objetivos, ayudándole a desarrollarse según sus intereses.



CURSOS BREVES

Licores Caseros

Monitor: Pedro Castellanos Triviño

Módulo: 10 personas **Precio:** 18 €

Días y horario: 11 y 18 de diciembre
10h - 12h

Lugar y fecha de inicio: Aula de
Cocina. 11 de diciembre

Descripción: Elaboración de crema de limoncello, crema de bailsy, vino de nueces, crema de vainilla...



Cocina Europea

Monitor: Andrés Bellón Jiménez

Días y horario: 5, 12 y 19 de diciembre 17:30h - 20h

Precio: 15 €

Lugar de inicio: C. Juventud.

Descripción y objetivos: Cada día se elaborarán dos platos típicos además de postre, de tres países europeos (Francia, Italia y Portugal)

Solfeo e Instrumento Viento -Metal

Monitor: Agustín López Migallón

Módulo: 20 personas **Precio:** 55 €

Días y horario: sábados (noviembre, diciembre y enero)

Descripción: Para el buen desarrollo del curso es necesario estructurarlo en diferentes grupos y horarios.

- Solfeo
- Trompetas, cornetas ...
- Bombardinos e Instrumentos Grandes
- Percusión
- Todos los instrumentos juntos

Ofimática. Internet y Redes

Sociales

Monitor: Felicia Plata Álvarez

Módulo: 12 personas **Precio:** 20 €

Días y horario:

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

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

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

Descripción:

Modulo I. Buscadores de Internet. Correo electrónico. Crea tu propio blog y pagina web. Protege tus datos por Internet. Compras y reservas on line seguras.

Modulo II. Redes Sociales (facebook, twitter, instagram...). Sácale partido a Youtube.

Modulo III. Tu Currículum en Internet

Módulo IV. Word, Excel, Access

ARTE Y MANUALIDADES

Corte y Confección

Monitor: Pilar Maroto Morales

Módulo: 16 personas **Precio:** 24 €

Días y horario: martes y viernes de 16h - 18h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 24 de octubre.

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

Manualidades

Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera

Módulo: 16 personas **Precio:** 24 €

Días y horario: martes y jueves de 16h - 18h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 25 de octubre.

Descripción: Cuadros con textura, estaño, estampación en tela, pasta de modelar, falsa vidriera, relieve en cristal,....

Dibujo y Pintura Niños (8-13 años)

Monitor: Esther Toledo Santiago

Módulo: 15 personas **Precio:** 16 €

Días y horario: viernes 17:30h- 19:00h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 10 de noviembre

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



Bailes (a partir de 5 años)

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 20 €

Días y horario:

Pequeñas: miércoles 16:30h-17:30h/ viernes 16:15h - 17:15h

Medianas: miércoles 15:30h-16:30h/viernes 15:15h - 16:15h

Grandes: viernes 17:15h -18:15h / sábado 17h - 18h

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

Descripción: Rumba, pasodoble, sevillanas, dance, pop. .

Bailes de Salón

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: miércoles y viernes de 21:30h- 22:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 25 de octubre.

Descripción: Rumba, chachachá, mambo, pasodoble, samba, tango...

Bailes Latinos

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: viernes de 19h - 20h

sábado de 16h - 17h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 27 de octubre

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

Padel I (Mañanas)

Monitor: Juliana Serrano López

Módulo: 8 personas. 2 grupos de 4 personas **Precio:** 50 €

Días y horario: martes y jueves. 1er grupo a partir de las 10h

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

Padel II (Tardes)

Monitor: Felipe Rodríguez

Módulo: 12 personas. 3 grupos de 4 personas. **Precio:** 50 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 19h

Lugar y fecha de inicio: Pista de Padel Municipal, 23 de octubre

Padel (Niños)

Monitor: Felipe Rodríguez

Módulo: 12 personas. 3 grupos de 4 personas. **Precio:** 40 €

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

Lugar y fecha de inicio: Pista de Padel Municipal, 23 de octubre

Pilates I

Monitor: José Antonio García - Abadillo Ángel - Moreno

Módulo: 25 personas **Precio:** 20€

Días y horario: lunes y miércoles, 09:30h - 10:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 23 de octubre

Descripción y objetivos: Gracias al Pilates se obtiene una mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos. Mejora el sistema sanguíneo y linfático, reducción del nivel de estrés y ayuda a obtener una figura mas estilizada.

Pilates II

Monitor: Por determinar

Módulo: 25 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: por determinar

Lugar y fecha de inicio: por determinar

Descripción y objetivos: Gracias al Pilates se obtiene una mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos. Mejora el sistema sanguíneo y linfático, reducción del nivel de estrés y ayuda a obtener una figura mas estilizada

Juegos en equipo. Iniciación a fútbol sala

Monitor: José Domingo Rodríguez Torres

Módulo: nacidos en los años 2009, 2010 y 2011 **Precio:** 20€

Días y horario: martes y jueves de 17:00h -18:00h

Lugar y fecha de inicio: Pistas polideportivas, 24 de octubre

Descripción y objetivos: Curso dirigido para la iniciación en el trabajo del juego en equipo a través de actividades lúdicas, utilizando estrategias de cooperación aplicado al deporte colectivo del fútbol sala.