

“COMPROMETIDOS CON EL APRENDIZAJE”

PERSONAL UNIVERSIDAD POPULAR

Concejal de Cultura: Paqui Manzanares Sánchez

Directora: Alfonsa Manzanares Alhambra

Programación con Scratch: Alicia López del Castillo
García de Dionisio

Mecanografía: Felicia Plata Álvarez

Memoria y mente activa: Marien Navas Torres

Aeróbic: Cati Manzanares Rodríguez

Pilates I: Ana María García de Dionisio Palacios

Pilates II /G. mantenimiento: María Dolores Alhambra
Martínez

Suelo pélvico: Gema Lorca Nova

Juegos en equipo: Cristóbal Campillo Manzanares

Pádel: Felipe Rodríguez Aguilar

Baile infantil/Zumba: Alfonsa Vinuesa Plata

Manualidades: Lucía Bautista-Cerro Herrera

Corte y confección: Pilar Maroto Morales

Dibujo y pintura: Esther Toledo Santiago

Pintura al óleo: Ramona Romero de Ávila Bueno

ARTE Y MANUALIDADES



Pintura Oleo



Horario: lunes, de 10:30h – 13h. **Inicio:** 17 de octubre.
Pintura al óleo con clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Dibujo y Pintura



Horario: viernes, de 19h -21:30h. Centro de Juventud. **Inicio:** 21 de octubre.
Dibujo digital (utilizando el ordenador personal de cada alumno con un programa de diseño determinado).
Dibujo a lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela, óleo.
Clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Dibujo y Pintura Infantil (7 a 13 años)



Horario: viernes, 1er turno a partir de la 16h. **Inicio:** 21 de octubre.
Lápiz, carboncillo, pastel, técnicas mixtas, acuarela, óleo.
Clases personalizadas y adaptadas a los conocimientos de los alumnos. **Precio:** 23€



Corte y Confección. Arreglo prendas de ropa

Horario: lunes y miércoles de 16h -18h. Centro Juventud.
Inicio: 17 de octubre.
Confección de prendas de vestir y arreglo de ropa.
Precio: 27€

FORMACIÓN

Apoyo en educación primaria



Horario: Por determinar.
Destinado a niñ@s que presenten dificultades de aprendizaje.

Precio: 23€



Cultura, memoria y mente

activa

Horario: martes y jueves de 18h – 19h.

Inicio: 18 de octubre.

Entrenamiento de la coordinación, memoria y concentración de una manera entretenida, divertida y aumentando tus conocimientos generales en muchas ramas.

Precio: gratuito.

Música (niños y adultos)

Horario: por determinar

Adquirir las bases teóricas y prácticas en formación musical (solfeo) y en los instrumentos (guitarra, trompeta...) El curso está destinado para principiantes y también para cualquier persona con experiencia en el manejo de instrumentos.



Manualidades



Horario: martes y jueves de 16h – 18h. Centro de Juventud.

Inicio: 18 de octubre.

Pintura decorativa, grabado en vidrio, cuadros con textura, pasta de moldear, reciclado de antigüedades. **Precio:** 27€

Mecanografía por ordenador



Horario: miércoles y viernes de 18h- 19h. **Inicio:** 19 de octubre
Aprender mecanografía con ejercicios sencillos y de manera rápida, adquiriendo dominio y velocidad en la escritura de textos. **Precio:** 23€

Iniciación a la programación con Scratch



Horario: viernes de 16h – 17h. **Inicio:** 21 de octubre.
Crea tus propias animaciones, historias interactivas, juegos, música y arte. **Precio:** gratuito

EXPRESION CORPORAL Y DEPORTE

Pádel Infantil (5 - 13 años)

Los grupos se realizarán en función del nivel de cada alumno.
Inicio: 17 de octubre.
Precio: 50€



Pádel Adultos

Los grupos se realizarán en función del nivel de cada alumno.
Inicio: 17 de octubre.
Precio: 60€



Juegos en equipo

Horario: martes y jueves de 17h - 18h. Pabellón Municipal.
Inicio: 18 de octubre.
Nacidos 2013, 2014, 2015 y 2016. Actividades lúdicas, utilizando estrategias de cooperación aplicado al deporte de fútbol sala. **Precio:** 23€

Aerobic

Horario: lunes, martes y jueves de 19h – 20h.

Gimnasio Municipal.

Inicio: 17 de octubre

Ejercicios con coreografías de diferentes intensidades.

Utilización del step,

excelente para trabajar glúteos, isquiotibiales y cuádriceps.

Preparación para mejorar capacidad física, resistencia, fuerza, potencia, coordinación, agilidad y equilibrio. **Precio:** 27€



Gimnasia Mantenimiento

Horario: martes y jueves de 17h -18h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 18 de octubre.

Ejercicios de movilidad articular, movimiento de piernas y brazos.

Clases de tonificación. Uso de diferentes materiales. **Precio:** 23€

Suelo Pélvico

Horario: viernes de 17h -18h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 21 de octubre

Entrenamiento de los músculos del piso pélvico ayudando a fortalecer el bajo útero, la vejiga y el intestino. **Precio:** 23€

Pilates I

Horario: martes y jueves de 12h-13h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 18 de octubre.

Ayuda a mejorar el tono y la elasticidad muscular. Fortalece el abdomen y previene o disminuye los dolores de espalda. Ayuda a prevenir y recuperar lesiones. **Precio:** 23€

Pilates II

Horario: martes y jueves de 18h -19h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 18 de octubre.

Ayuda a mejorar el tono y la elasticidad muscular. Fortalece el abdomen y previene o disminuye los dolores de espalda. Ayuda a prevenir y recuperar lesiones. **Precio:** 23€

Bailes (a partir de 4 años)

Horario: lunes y miércoles. 1er grupo 17h- 18h.

Gimnasio Municipal. **Inicio:** 17 de octubre.

Ballet, flamenco, dance, pop **Precio:** 23€

Zumba

Horario: lunes y miércoles de 16h – 17h. Gimnasio Municipal.

Inicio: 17 de octubre.

Combinación de baile con ejercicios aeróbicos, al ritmo de música latina. **Precio:** 23€

CURSOS BREVES

Tecnificación de fútbol

Horario: viernes, desde el 28 de octubre al 3 de diciembre

Monitor: Manuel Ruiz-Santa Quiteria

1er grupo: nacidos 2013, 2014, 2015, 2016. De 19h-20h

2º grupo: nacidos 2009, 2010, 2011, 2012. De 20h-21h

Mejora de la base técnica, potenciación de la coordinación, el equilibrio, la habilidad y la relación social. **Precio:** 25€

Moldeado en arcilla.

Grupos: infantil (+ 4 años) y adultos



Horario: todos los miércoles

desde el 2 de noviembre al 7 de diciembre. **Precio:** 20 €

Monitor: Esther Toledo Santiago

Scrapbooking

Grupos infantil (+ 4 años) y adultos

Horario: todos los miércoles desde el 11 de enero al 15 de febrero. **Precio:** 20€

Monitor: Esther Toledo Santiago



etiquetas, flores secas.... **Precio:** 20€

Crear, decorar, modificar cualquier libro, cuaderno o álbum como se quiera mediante recortes, collages, pegatinas,

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **5 al 13 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 MATRÍCULA

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 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