

EL BOALO,  
CERCEDA Y  
MATAELPINO

ACTIVIDADES

MUNICIPALES

CULTURALES Y

DEPORTIVAS

2024-2025



AYUNTAMIENTO  
EL BOALO•CERCEDA•MATAELPINO



# NORMAS GENERALES

**INSCRIPCIONES DEFINITIVAS DEL 15 AL 30 DE SEPTIEMBRE. (SI YA TE HAS PREINSCRITO, NO DEBES PREOCUPARTE DE NADA, DESDE EL DEPARTAMENTO DE REGISTRO SE PONDRÁN EN CONTACTO CONTIGO PARA CONFIRMAR TU INSCRIPCIÓN)**

PUEDES SEGUIR INSCRIBIENDOTE LAMANDO A 91 855 90 25 o bien, enviando mail a [registro@bocema.org](mailto:registro@bocema.org)

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

\* horarios sujetos a posibles modificaciones por necesidades del servicio

La inscripción a una actividad implica el ALTA POR TODO EL CURSO 2024-2025, 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 inscripciones realizadas al finalizar el curso pasado suponen la formalización de la plaza para el curso 2024-2025, teniendo prioridad antiguos alumnos.
- 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.
- Es obligatorio notificar la ausencia a clase.
- No se permitirán cambios de grupo que no sean comunicados por registro y autorizados por los docentes.

# NORMAS GENERALES

- Las actividades que al inicio de curso tengan un número de inscripciones inferior a 8, 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 8 personas, esa actividad será evaluada de nuevo su continuidad.
- El pago de las cuotas de las actividades se efectuará **MENSUALMENTE** directamente a cada docente del 1 al 5 de cada mes.
- El impago reiterado de alguna cuota supondrá la baja de todas las actividades.
- **Si la actividad tuviera que cambiar de formato a semipresencial u online debido a medidas sanitarias, se mantendrá la cuota.**
- La matrícula tiene un coste único de 10€, que será girada por domiciliación bancaria desde el Ayuntamiento, por gastos de gestión y en ningún caso será devuelta, si se inicia la actividad.
- Las clases de Escuela de Música están adaptadas a personas con **necesidades especiales**.
- **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	1 Octubre	15 Junio	Infantiles	
Educación		30 Junio	Adultos	
Deportivas				
Mayores				

# NORMAS GENERALES

- 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), así 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, DEPORTES, EDUCACIÓN Y MAYORES**

# CALENDARIO ESCOLAR



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
CIENCIA Y UNIVERSIDADES

## Calendario escolar 2024 – 2025

Cuadro síntesis informativo

SEPTIEMBRE 2024							OCTUBRE 2024							NOVIEMBRE 2024						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30				
30																				
DICIEMBRE 2024							ENERO 2025							FEBRERO 2025						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28				
30	31																			
MARZO 2025							ABRIL 2025							MAYO 2025						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31					
31																				
JUNIO 2025							JULIO 2025							A efectos académicos:						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
						1		1	2	3	4	5	6	• Inicio de periodo lectivo alumnado enseñanzas correspondientes.						
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	• Día festivo/vacacional enseñanzas correspondientes.						
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	• Otros días no lectivos enseñanzas que corresponden.						
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	• Evaluación final ordinaria enseñanzas que corresponden.						
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	• Repaso y actividades formativas enseñanzas que corresponden.									
30													• Última día lectivo alumnado enseñanzas correspondientes.							

- Serán festivos locales el 20 de Enero y 15 de Mayo en El Boalo, el 5 de Febrero en Mataelpino y el 3 de Mayo en Cerceda, no siendo lectivo.
- También será no lectivo el 22 de marzo con motivo de Semana Santa.

# ÍNDICE ACTIVIDADES

## CLUBES DEPORTIVOS

AIKIDO

ESCUELA DE FÚTBOL CERCEDA CLUB DE FUTBOL

TRIATLÓN

## CULTURA

ARTES DECORATIVAS

BAILES DE SALÓN



CERÁMICA

CIRCULO DE HOMBRES

GLOWN

CLUB DE LECTURA INFANTIL

COSTURA: TEJIENDO EL CAMBIO

DANCE AND PLAY

DANZA ESPAÑOLA - BALLET

DANZA FCBD (r) STYLE



DANZA ORIENTAL



DANZA TRIBAL



ESCUELA DE ESPALDA, AUTOCONCIENCIA



EXPRESIÓN PLÁSTICA

FLAMENCO

GRUPO TEATRO CARMEN MARTÍN GAITE

PINTURA

PINTURA: DIBUJO, ILUSTRACIÓN, CÓMIC

TEATRO PARA LA INFANCIA

TEJER A DOS AGUJAS

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN EN EL YOGA



SEVILLANAS

## ESCUELA DE MÚSICA:

CONJUNTOS MUSICALES

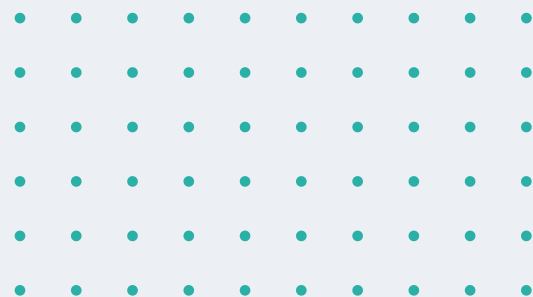
CORO

INSTRUMENTOS

LENGUAJE MUSICAL

MÚSICA Y MOVIMIENTO

MUSICALES



# ÍNDICE ACTIVIDADES

## DEPORTES

### BONOS DEPORTIVOS

BÁDMINTON

BALONCESTO

BODY COMBAT

COMBO

EQUITACIÓN

FÚTBOL SALA

GIMNASIA ADULTOS

GIMNASIO

GIMNASIA RÍTMICA

KÁRATE

MULTIDEPORTE INFANTIL

PÁDEL, DEPORTE DE RAQUETA

PATINAJE

PILATES

SPINNING

TAI CHI

YOGA

YOGA TERAPÉUTICO

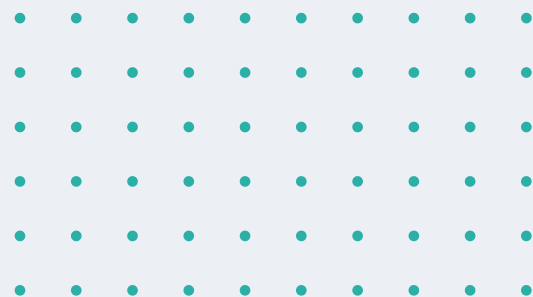
## EDUCACIÓN

CLASES DE ESPAÑOL PARA EXTREANJEROS

CLASES DE REFUERZO ACADÉMICO

INGLÉS

TARDES DE DEBERES



# ÍNDICE ACTIVIDADES

## MAYORES

BIODANZA

CHI-KUNG

ENTORNO DIGITAL

ESCUELA DE ESPALDA, AUTOCONCIENCIA Y RELAJACION **NEW**

GIMNASIA

HATHA YOGA PARA MAYORES **NEW**

INGLÉS MAYORES

MANUALIDADES

MASAJE

MEMORIA

MEMORIA EN EL MEDIO NATURAL **NEW**

MUSICOTERAPIA

PUNTO Y GANCHILLO

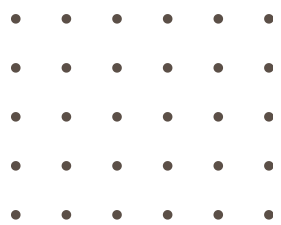
SENDERISMO **NEW**

TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

TALLER DE RADIO TEATRO **NEW**

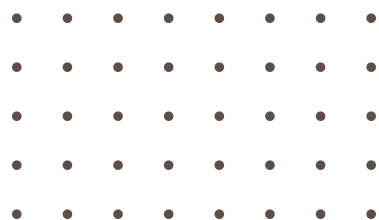






# CLUBES DEPORTIVOS

---



# AIKIDO

Contacto: clubaikidohanami@gmail.com  
tlf:652431183

Nombre	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio
Aikido	Infantil	Martes y Jueves	17:00-18:00	Gimnasio Municipal	35€
	>12 años Jóvenes-adultos		18:00-19:00		40€ Cadetes 45€ Adultos
	Adultos		21:00-22:00		

# ESCUELA DE FÚTBOL CERCEDA

Contacto: 635817423 (Sergio)

\*Cuota anual

Nombre	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Cuota*	Matrícula
F-7	Babys	2019-2020	Lunes y Miércoles	17:00-18:00	Campo Fútbol Cerceda	230€	20€
	Prebenjamín	2017-2018		18:00-19:00		280€	
	Benjamín	2015-2016					
F-11	Alevín	2013-2014	Martes y Jueves	17:30-19:00	Campo Fútbol Cerceda	380€	20€
	Infantil	2011-2012	Lunes y Miércoles	19:00-20:30			
	Cadete	2009-2010	Martes y Jueves				
	Juvenil	2006-2008	Viernes				

# TRIATLÓN

Contacto: [sinlimite00@gmail.com](mailto: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€	
Triatlón	Adulto	Adulto	Entrenamiento personal	Según disponibilidad			50€
Duatlón/Rutas MTB	Según grupo	Infantil/junior	Lunes Jueves Sábado	Tardes mañanas	Cerceda	35€	
Acuatlón			Lunes Miércoles Viernes	Tardes	Cerceda CAV	40€	

# ACTIVIDADES **CULTURA**

---



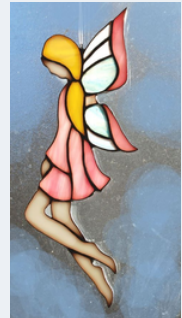
**NEW**

## ARTES DECORATIVAS Y RESTAURACION

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
RAQUEL 671750948	ADR1	>16	V	11:00 - 14:00	CCC	40€	15
	ADR2	>16	V	16:00 - 19:00	CCC	40€	15
	ADR3	>16	J	10:00 - 13:00	CCM	40€	15
	ADR4	>16	J	16:00 - 19:00	CCM	40€	15
	ADR5	>16	X	10:00 - 13:00	CCB	40€	15
	ADR6	>16	X	16:00 - 19:00	CCB	40€	15

Los trabajos realizados con las manos son ideales para desarrollar la concentración y disminuir el estrés, contribuyen al medio ambiente y la destreza manual, la creatividad y perseverancia.

Trabajaremos personalización de muebles , restauración de piezas, reciclaje y pintura.



## BAILES DE SALON

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Maite Pinto 667632908	BSL1	>16	Sábado	12:15-13:15	CCM	25€	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!



# CERÁMICA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
ELENA	CER1	>16	Miércoles	09:30-11:30	CCB	35€	12
ISHYL	CER2		Jueves	17:00-19:00			
ISHYL	CER3		Jueves	19:00-21:00			
ELENA	CER5		Miércoles	11:30-13:30			
ISHYL 654239837				ELENA 627081926			

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.



# CÍRCULO DE HOMBRES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Círculo de Hombres	CHM1	18-99	1º Y 3º Miércoles (HOMBRES)	18:15-20:15	CCM	Subv.	15
Círculo de Hombres	CHM2	18-99	2º Y 4º Miércoles (mixto)	18:15-20:15	CCM	Subv.	15

El círculo de hombres es un encuentro quincenal en el que los participantes exploran su masculinidad y su experiencia de paternidad, entre otras, compartiendo vivencias desde el plano emocional, en un espacio de confianza, seguridad y confidencialidad. El círculo de hombres de Mataelpino existe desde 2016 y se enmarca dentro de la Asociación Círculos de Hombres, desde la que se promueven también otras actividades, todas orientadas a que los hombres dispongan de espacios y herramientas para ser más conscientes y estar más en contacto consigo mismos. También funciona una versión mixta del círculo, abierta a hombres y mujeres, que se reúne en las semanas alternas.

# CLOWN

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Ángela  
644888885

CLO1

>16

Jueves

18:00-19:30

CCB

25€

15

¿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

CLI1

>7

Habitualmente  
primer sábado  
mes.

11:00-12:00

Pequeteca

Subv.

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 Gaité".

"Si quieres aventura...  
¡lánzate a la lectura!"



# COSTURA: TEJIENDO EL CAMBIO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Roser 671997333	TEJ1	>16	Martes	09:30-11:30	CCB	30€	12
	TEJ2		Martes	18:00-20:00			
	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.



# DANCE AND PLAY

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Pierre 685320469	DAP1	3-5	Lunes	16:30-18:00	CCM	25€	15
	DAP2	6-10		18:00-19:30			

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 689923710	DEB1	3-4 años	Lunes y Miércoles	16:45-17:30	CCC	25€	14
	DEB2	5-6 años		17:30-18:15			

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.



NEW

# DANZA FCBD (R) STYLE

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Tania 646069163	DFS1	>18	Miércoles	19:30-20:30	CCM	25€	20
--------------------	------	-----	-----------	-------------	-----	-----	----

FatChance BellyDance, es el primer formato de improvisación grupal, donde bajo un vocabulario específico de pasos, señas y conceptos, las bailarinas se comunican entre ellas de forma no verbal, dejando al cuerpo que sea la fuente de la conversación. Surge de la fusión de diferentes danzas folklóricas como danzas de la India, del norte de África, danza oriental y flamenco.

La palabra clave de esta danza es la conexión; conexión con tu cuerpo, con tu coordinación y con la del grupo. Gracias al aprendizaje de los enérgicos movimientos rápidos y los ondulantes e hipnotizantes movimientos lentos, observarás como tu concentración mejora, el estrés desaparece, tu cuerpo se tonifica, y todo ello mientras juegas y te diviertes en la improvisación.



**NEW**

## DANZA ORIENTAL

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Gemma 677493324	DOR1	7-11 años	Martes	17:00 - 18:00	CCB	25€	20
	DOR2	12-16 años		18:15 - 19:15			
	DOR3	>16 años		19:30 - 20:30			

La danza en sí, genera numerosos beneficios ampliamente reconocidos. Esta danza, además, está enfocada en el cuerpo de la mujer por lo que está comprobado que genera mejoría a nivel físico en espalda, cadera y vientre. Además de fortalecer brazos y piernas.

En lo emocional, además de la propia diversión, aporta sentimiento de pertenencia al grupo y autoestima desde la aceptación del propio cuerpo y sus movimientos.

**NEW**

## DANZA TRIBAL

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Tania 646069163	DTR1	>18	Miércoles	20:30 - 21:30	CCM	25€	20
--------------------	------	-----	-----------	---------------	-----	-----	----

La danza tribal es un estilo de danza que combina elementos de la danza del vientre con influencias de otras tradiciones de danza, como el flamenco, el urban y danzas folklóricas de diversas culturas. Se caracteriza por sus movimientos fluidos y expresivos, así como por la incorporación de diversos trajes y accesorios. Este estilo busca la autoexpresión y la creatividad individual, permitiendo a los bailarines explorar y fusionar diferentes estilos y tradiciones.

En este estilo se contacta con la conciencia corporal, las disociaciones, la musicalidad, dinamismo, calidades de movimiento y coreografía. Todo ello con una amplia variedad de canciones y estilos, y sobre todo mucha diversión mientras conectas contigo misma, trabajando tu cuerpo y tu mente.



# DIBUJO, ILUSTRACIÓN, CÓMIC

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Marisa  
670654055

DIB1

>17

Martes

18:30-20:00

CCM

25€

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...)

¡TE ESPERAMOS!

NEW

# ESCUELA DE ESPALDA, AUTOCONCIENCIA Y RELAJACIÓN

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Helena  
680205350

EAR2

30 - 55 AÑOS

Miercoles

19:00- 20:00

CCB

35€

20

“Las clases son un laboratorio en el que investigamos la biomecánica mediante movimientos lentos, no habituales, y hechos con el mínimo esfuerzo. El objetivo es que el movimiento se torne suave y eficaz, reduciendo la tensión muscular y la fricción articular”

[WWW.HELENAGUEVARA.COM](http://WWW.HELENAGUEVARA.COM)



# EXPRESIÓN PLÁSTICA

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Marisa 670654055	EPI1	3-12	Lunes	17:00-18:30	CCM	25€	15
	EPI2		Martes				

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

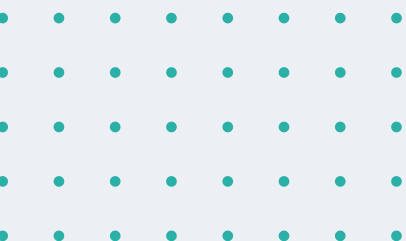
Lugar

Precio

Plazas

Elena 689923710	FLA1	>14	Lunes y Miércoles	19:20-20:20	CCC	30€	18
--------------------	------	-----	----------------------	-------------	-----	-----	----

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.



# GRUPO TEATRO CARMEN MARTÍN GAITE

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Ángela  
644888885

TEA1

>16

Martes

18:00-21:00

ccc

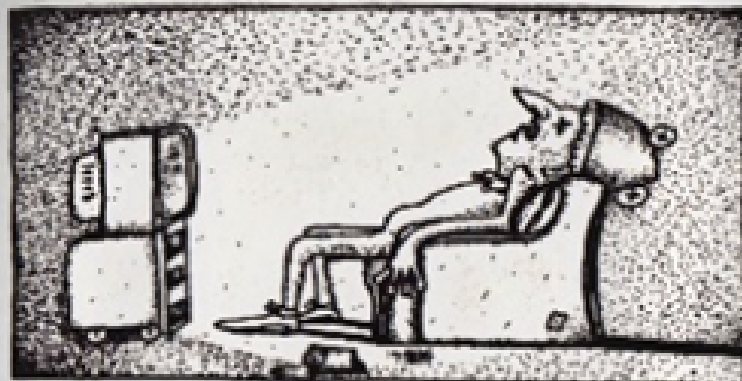
30€

20

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

## DEL SOFÁ AL ESCENARIO



¿Siempre has querido hacer teatro pero,  
nunca te has atrevido a dar el primer paso?  
Ensayá una forma de vivir diferente.  
No pases por la vida sin sorprendArte!!

# PINTURA

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Marisa  
670654055

PIN1

3-17 Años

Lunes

18:30-20:00

CCM

25€

15



El taller se plantea de una manera libre y abierta atendiendo a los intereses propios de cada alumno/a. Se trata de desarrollar la comunicación, la creatividad, sensibilidad, y aumentar la capacidad de concentración y expresión. Mediante el descubrimiento de diferentes técnicas pictóricas, favoreceremos el desarrollo individual, la autoestima, fomentando la creatividad y el disfrute de crear con nuestras propias manos.

# PINTURA ADULTOS

Juan Luis  
661204121

PIN2

Viernes

19:00-21:00

PIN3

Sábado

11:00-13:00

PIN4

>14

Lunes

19:00-21:00

CCB

30€

12

PIN5

Lunes

17:00-19:00

PIN6

Viernes

17:00-19:00

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.



## TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Olga 625233432	EPS1	10-16	Viernes	18:00-19:00	CCB	25€	10
	EPS2	>16		19:00-20:30		30€	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 644888885	TEA3	5-8	Lunes	17:00-18:30	CCM	25€	20€
	TEA4	9-12	Lunes	18:30-20:00	CCM	25€	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.



NEW

## TEJER A DOS AGUJAS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Patricia 659835997	TJD	>16	Jueves	18:30-20:30	CCB	25€	15

El proceso de crear con las manos, y en particular el tejido a dos agujas, conlleva una serie de beneficios para la persona que lo practica, como reducir el estrés y la ansiedad, ya que, nos ayuda a concentrarnos en una tarea bastante repetitiva consiguiendo que no pensemos en nada más que en la tarea realizada.



## TECNICAS DE RELAJACION Y PROFUNDIZACION EN EL YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Tamara 653401193	REL1	>16	Primer y Tercer Sábado mes	10:00-14:00	CCC	30€	20

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.

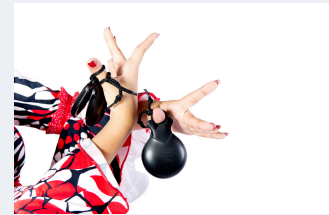




# SEVILLANAS

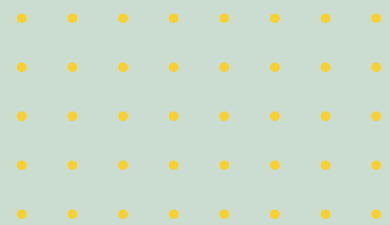
Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena 689923710	SEV1	>7	Lunes Miércoles	18:30-19:15	CCC	20€	11

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!



# ESCUELA DE MUSICA

---



# CONJUNTOS MUSICALES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Nerea 605740354	CON1	6-15	A determinar con el profesor		CCB	20€	25
Álvaro 606024566	CON2	>16	A determinar con el profesor			20€	20

**¡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.



# CORO ENEBRO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Manuel 605547069	COR1	>18	Miércoles y primer viernes/mes	18:30-21:30	CCC	15€	50

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. Cantamos en nuestra zona y en encuentros con otros coros. Ensayamos 3 horas los miércoles por la tarde además de un viernes al mes.

**PARA PODER ENTRAR EN EL CORO, HAY QUE SUPERAR PREVIAMENTE UNA PRUEBA DE APTITUD. CONTACTAR CON EL DIRECTOR.**



# INSTRUMENTOS

Facilita

Instrumento

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Sara 647844652	ACORDEÓN	AC01					
Álvaro 606024566	Guitarra	GU1					
Álvaro 606024566	Guitarra	GU2					
Lachy 603287132	Trompeta	TRO1					
Álvaro 606024566	Bajo	BAJ1					
Isi 645796093	Saxo	SAX1					
Nerea 605740354	Piano	PIA1	>6	30 MIN A concretar con el profesorado según disponibilidad	ccc	50€	20
Jorge 727703142	Piano	PIA2					
Isi 645796093	flauta Travesera	FLT1					
Jorge G 666039172	Piano Impro	PIA4					
Irene 691774241	Piano	PIA3					
	Clarinete	CLA1					
Tancredo 699798859	Violín	VIO1					

# INSTRUMENTOS

Facilita

Instrumento

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

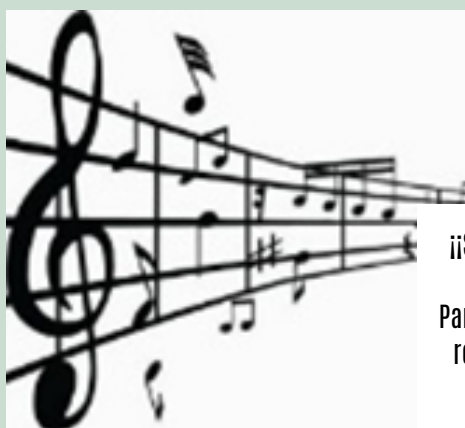
Sergio 676142291	Cajón	CAJ1	>7	30 MIN A concretar con el profesorado según disponibilidad	ccc	50€	8
	Batería	BAT1					
Paula 642483243	Canto	VOZ1	>6				
Isi 645796093	Informática o Producción Musical	IFM1	>12				

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 instrumento.



## LENGUAJE MUSICAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Irene 691774241	LMU1	>6	Martes	17:00-18:00	CCB	20€	10
	LMU2			18:00-19:00			



**¡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, ¡es muy divertido!

## MÚSICA Y MOVIMIENTO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Sara 647844652	MYM1	3-5	Lunes	17:00-18:00	CCB	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.



**NEW**

## MUSICALES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Nerea 605740354	MSC1	>6	Martes	16:30 - 19:00	CCB	20€	25

Aprende los mejores Musicales .  
Prepárate para vivir una tardes llenas de emoción  
y música en vivo. Será inolvidable!

Ven y disfruta de unas clases llenas de música,  
danza y drama.



# ACTIVIDADES EDUCACIÓN

---





## ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Ana Isabel 685016605	ESP1	>16	Martes y Jueves (BÁSICO)	10:00 -12:30	CCC	Subv.	12
	ESP2		Lunes y Miercoles	10:00 -11:00			

¡Aprende español desde 0! Vocabulario, gramática, ortografía...Nos adaptamos a todos los niveles, ¡anímate!



## INGLÉS

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Learning Center 625233432	ING1	>16	Martes y Jueves (BÁSICO)	09:30-11:00	CCC	35€	15
	ING2		Martes y Jueves (AVANZADO)	11:15-12:45			
	ING3			18:45-20:15			

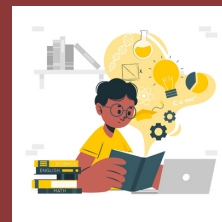
Actualmente, vivimos en un mundo totalmente globalizado y donde todos nos conectamos con todos. Es por esto que aprender idiomas constituye una gran herramienta a la hora de progresar como estudiante y profesional.



## TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APOYO A DEBERES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Pebeteros	EST1	12-17	En función de la demanda se establecerán grupos y horarios		CASA JUVENTUD	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.



## TARDES DE DEBERES

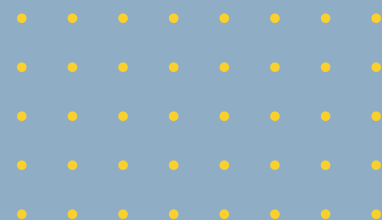
Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Pebeteros	TDB	>6	Martes y Jueves	17:00 - 19:00	CASA JUVENTUD	Subv	15

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.



ACTIVIDADES  
**DEPORTE**

---



# BONOS DEPORTIVOS

Empadronados

25€ /10 sesiones

No empadronados

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	Por niveles	Lunes y Miércoles	17:00-18:00	Pabellón de El Boalo	14€	15
Intermedio	BAD2			18:00-19:00			
Avanzado 1	BAD3			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	2015-2017	Lunes Miércoles	17:00-18:00	Pabellón de El Boalo	14€	15
BAL2	2013-2014		18:00-19:00			
BAL3	2011-2012		19:00-20:00			
BAL4	2009-2010		20:00-21:00			

Las dimensiones del terreno de juego, la altura de 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 función del 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€	12

Programa de entrenamiento grupal de tipo cardiovascular. Consiste en realizar movimientos basados en distintas artes 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 Municipal	14€	12
COM2			20:00-21:00			

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
Ana Vélez	EQU3	>6	Martes, Miércoles y Jueves.  A concertar con el centro	16:00 -18:00	Hípica DOÑANA	65€	10
	EQU6						10
Cristina Puñal	EQU1				Hípica LAS DOS CES		10
	EQU2						10
Belén Briones	EQU4				Hípica TOVARICH		10
	EQU5						10

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	2015-2017	Martes y Jueves	17:00-18:00	Pabellón El Boalo	14€	15
Alevín	FUT2	2013-2014		18:00-19:00			
Infantil	FUT3	2011-2012		19:00-20:00			
Cadete	FUT4	2009-2010		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	Gimnasio Municipal	14€	15

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

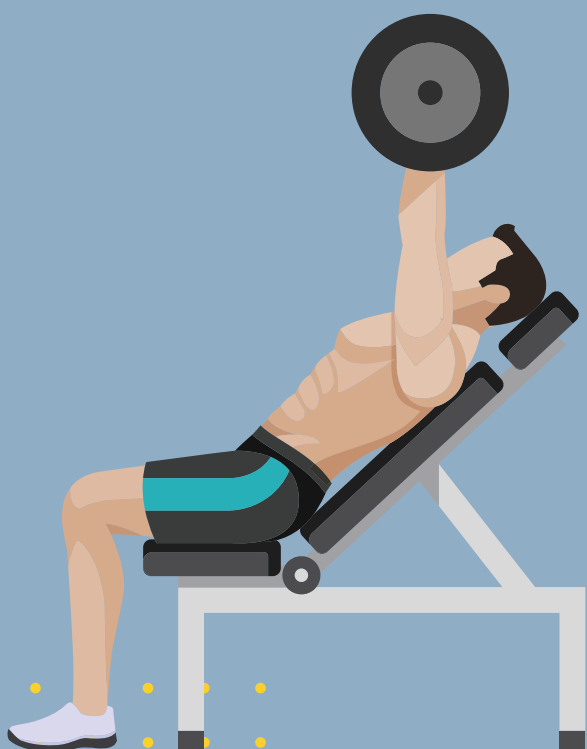
Plazas

GNS1	>16*	Lunes a Viernes	09:00-14:00	Gimnasio Municipal	14€	50
GNS2			17:00-21:30			
GNS1 Y GNS2		Sábados	09:00-14:00			

**\*\* 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	Por nivel	A determinar con el profesor	16:00-17:00	Pabellón de El Boalo	21€	15
Escuela	RIT2		A determinar con el profesor	17:30-18:30		14€	
Benjamín escuela	RIT3			16:30-17:30		21€	
Alevín	RIT4		A determinar con el profesor	18:30-19:30			
Cadete Juvenil	RIT5			19:30-20:30			

Disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así 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	Gimnasio Municipal	14€	15
KAR2			18:00-19:00			

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

2017-2018

Martes Jueves

17:00-17:45

Pabellón de  
El Boalo

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 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

PAD2

PAD3

2007-2014

Martes Jueves

16:00-17:00

17:00-18:00

18:00-19:00

Pabellón Indoor Cerceda

20€



## PATINAJE

Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
PAT1	Por nivel	Viernes	17:00-18:00	Pista Cubierta Cerceda	7€	15
PAT2			18:00-19:00			
PAT3			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
PIL2	>16	Lunes y Miércoles	19:00-20:00	Gimnasio Municipal	14€	15
PIL3			21:00-22:00			
PIL4		Martes y Jueves	20:00-21:00			
PIL5		Lunes y Miércoles				

El método Pilates se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, 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
SP11	>16*	Lunes y Miércoles	09:30-10:30	Gimnasio Municipal	14€	18
SP13			19:00-20:00			
SP14		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 680933471	TAI1	>18	Miércoles	09:30 - 11:00	CCM	25€	16

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 653401193	YOG1	>16	Martes y Jueves	18:30-20:00	CCM	35€	22
	YOG2			20:15-21:45			

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.

YOG1 OFRECE PÒSIBILIDAD ON LINE.

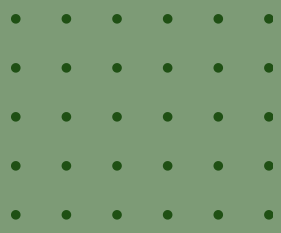


# YOGA TERAPÉUTICO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Azucena	YOG3	>16	Lunes y Miércoles	12:00-13:00	CCB	30€	20
	YOG4		Martes y Jueves	11:00-12:30	CCC	35€	
	YOG5		Lunes y Miércoles	11:00-12:00	CCB	30€	

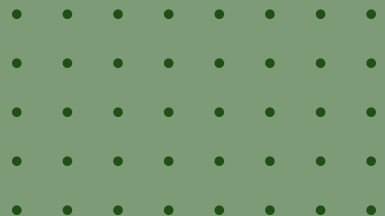
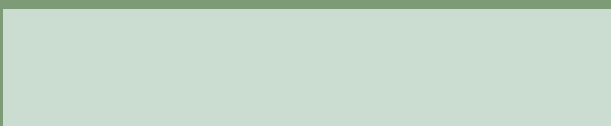
El Yoga es una disciplina para cultivar la salud, la armonía, la fortaleza y la estabilidad física, mental y emocional, desde la plena atención y el cuidado. El trabajo se adapta a las necesidades de cada participante. Tanto si estás empezando o tienes dolencias, como si quieres profundizar, aquí tienes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





# ACTIVIDADES **MAYORES**

---



## BIODANZA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Paloma	BI01	>55	Viernes	10:00-11:00	CCM	Subv.	20
	BI02			11:15-12:15	CCC		
	BI03			12:30-13:30	Centro Mayores El Boalo		

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	Subv.	15
	CHI2			10:00-11:00	CCC		
	CHI3			13:00-14:00	CCM		

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 practica generalmente con objetivos orientados al mantenimiento de la 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 de control del Qi, que a partir de la práctica de diferentes posturas y movimientos, se proponen movilizar la energía interna para lograr la armonía, a través de la unión en perfecto equilibrio, del cuerpo y de la mente.

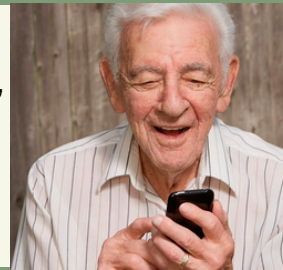


# ENTORNO DIGITAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Academia Educa en Digital	EDM1	>55	Viernes	11:30-13:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15
	EDM2		Martes	11:30-13:00	CCC		
	EDM3		Martes	9:30-11:00	CCM		

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.



# ESCUELA DE ESPALDA, AUTOCONCIENCIA Y RELAJACIÓN

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Helena 680205350	EAR1	> 55	Miercoles	10:30 -11:30	CCM	Subv.	15
				09:00 - 10:00	CCB		
				12:30 -13:30	CCC		

“Las clases son un laboratorio en el que investigamos la biomecánica mediante movimientos lentos, no habituales, y hechos con el mínimo esfuerzo. El objetivo es que el movimiento se torne suave y eficaz, reduciendo la tensión muscular y la fricción articular”

[WWW.HELENAGUEVARA.COM](http://WWW.HELENAGUEVARA.COM)





# GIMNASIA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
José	GIM1	>65	Martes y Jueves	10:00 - 11:00	CCB	4€	25
	GIM2			12:30-13:30	CCC		25
	GIM3			11:30- 12:30	CCM		25

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.



# HATHA YOGA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Gemma	HYM1	>55	Lunes	09:00- 10:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15
	HYM1		Miércoles	11:00 - 12:00	CCM		15
	HYM1		Viernes	09:00- 10:00	CCC		15

Práctica física, emocional y energética para generar bienestar a todos los niveles.

\* Enseñanza: Aspecto filosófico relacionado con la práctica.

\* Pratyahara: Interiorización. Observación del cuerpo físico, emocional y energético para ajustar la práctica a lo observado.

\* Pranayama: trabajo de respiración a través de distintas técnicas.

\* Calentamiento.

\* Practica de Asana, posturas de Yoga. Nivel variable en base a lo que el grupo necesite.

\* Relajación del cuerpo e integración de los beneficios de la práctica en Shavasana o en meditación.



## INGLÉS MAYORES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning Center	INM1	>55	Martes	12:30-13:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15
	INM2		Martes	12:30-13:30	CCC		15
	INM3		Martes	11:00-12:00	CCM		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	>55	Martes	09:30-11:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
	MAN2		Jueves		CCM		
	MAN3		Lunes		CCC		

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	>55	Sábados	10:00-14:00 16:00-20:00	CCC	Subv.	20
	MSJ2				CCM		
	MSJ3				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	>55	Viernes	10:00-11:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
Paloma	MEM2		Viernes	12:00-13:30	CCM		
M <sup>a</sup> Ascensión	MEM3		Miércoles	16:30-18:00	CCC		

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.





# MEMORIA EN EL MEDIO NATURAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Paco	MMN1	>55	Martes y Miércoles	10:00 -12:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
					CCC		
					CCM		

Promocionaremos el bienestar físico, mental y emocional mediante la combinación de actividades que estimulan la memoria y las capacidades cognitivas, fomentan la socialización y la interacción comunitaria y promueven la salud física a través de ejercicios adaptados y actividades al aire libre en entornos naturales.

En esta actividad se alterna memoria y ejercicio.



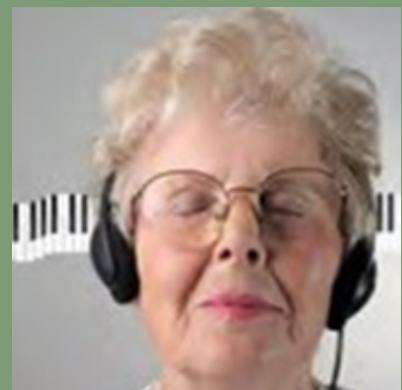
# MUSICOTERAPIA

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Teresa Lluch	MUT1	>55	Martes	11:00-12:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
	MUT2		Miércoles	11:30-13:00	CCC		
	MUT3		Jueves		CCM		

La música es una herramienta que nos sirve de refuerzo y nos acompaña cuando estamos 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	>55	Miércoles	16:30-18:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	16
	PYG2		Lunes	16:15 - 17:45	CCC		
	PYG3		Lunes	18:30-20:00	CCM		

El ayuntamiento facilita un lugar para mujeres tejedoras, apasionadas 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.



## SENDERISMO

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
José María 658500421	SEN1	>55	Miércoles	10:00 - 12:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	16
					CCC		
					CCM		

La propuesta consiste en la realización de salidas de senderismo en la naturaleza para mayores. Las salidas se realizarán desde el municipio, tendrán una duración de 2-3 horas y la dificultad estará adaptada al nivel del grupo. En las mismas, se realizarán itinerarios por el entorno natural del municipio, aprovechando para conocer aspectos relacionados con la geología, la fauna y la vegetación del lugar.



## TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

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



## TALLER DE RADIO TEATRO PARA MAYORES

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Ángela 644888885	RTM1	>55	Viernes	11:30- 13:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	15

### Qué:

- \* Aprender sobre los fundamentos del radio teatro;
- \* Ejercicios de vocalización, interpretación de personajes, narración de historias y producción de sonidos, adaptados a las necesidades y capacidades de los adultos mayores.
- \* Trabajo con la historia personal en relación con esta fuente de entretenimiento en sus "años mozos"
- \* Creación y grabación de programas de radio teatro originales.

### Por qué:

Beneficios significativos que aportará :

- \*Contribuir a mantener la mente activa y estimulada, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.
- \*Ejercitar su memoria, concentración y habilidades lingüísticas al escuchar y participar en la creación de historias y personajes.
- \* Expresión emocional y creativa la cual ayuda a enfrentar mejor el estrés, la ansiedad, la baja autoestima y la depresión.
- \* Favorecer el establecimiento y/o fortalecimiento de conexiones significativas con quienes participan.





# AYUNTAMIENTO

EL BOALO • CERCEDA • MATAELPINO



SCIENCE  
ENGLISH  
MATH