



EL BOALO,
CERCEDA Y
MATAELPINO

**ACTIVIDADES
MUNICIPALES
CULTURALES Y
MAYORES
2025-2026**



AYUNTAMIENTO
EL BOALO•CERCEDA•MATAELPINO



NORMAS GENERALES

Localidad

Lugar

Días

Horario*

El Boalo	Ayuntamiento	Lunes a Viernes	09:00-12:00
	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 2025-2026, 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 2025-2026, 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 al 80% del total de las plazas ofertadas en cada actividad, 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 un 80%, esa actividad será evaluada de nuevo su continuidad.
- El pago de las cuotas de las actividades se efectuará **MENSUALMENTE** mediante domiciliación bancaria 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 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.
- Las personas con una discapacidad igual o mayor del 33% tendrán una reducción de los precios en las actividades del 50%, acreditando la tarjeta de discapacidad.

Actividad	Inicio	Fin	
Culturales	1 octubre	15 Junio	Infantiles
Mayores		30 Junio	Adultos

NORMAS GENERALES

- Serán días no lectivos las vacaciones escolares de Navidad y Semana Santa, así como los festivos nacionales y 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 Y MAYORES

CALENDARIO ESCOLAR



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES

Calendario escolar 2025 – 2026

Cuadro síntesis informativo

SEPTIEMBRE 2025							OCTUBRE 2025							NOVIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
DICIEMBRE 2025							ENERO 2026							FEBRERO 2026						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	
MARZO 2026							ABRIL 2026							MAYO 2026						
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	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			
JUNIO 2026							JULIO 2026													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5							
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12							
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19							
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26							
29	30						27	28	29	30	31									

A efectos académicos:

- Inicio de periodo lectivo alumnos enseñanzas correspondientes.
- Día festivo/vacacional enseñanzas correspondientes.
- Otros días no lectivos enseñanzas que corresponden.
- Evaluación final ordinaria enseñanzas que corresponden.
- Repaso y actividades formativas enseñanzas que corresponden.
- Último día lectivo alumnos enseñanzas correspondientes.

- Serán festivos locales el 20 de enero y 15 de mayo en El Boalo, el 3 de mayo en Cerceda y el 5 de febrero en Mataelpino, no siendo lectivo.

ACTIVIDADES **CULTURA**



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
ISABEL	CER2		Jueves	17:00-19:00			
ISABEL	CER3		Jueves	19:00-21:00			
ELENA	CER5		Miércoles	11:30-13:30			
ISABEL 654813199				ELENA 627081926			

Espacio de creación enfocado a la adquisición de los conocimientos necesarios para que cada alumno pueda desarrollar sus propias obras de cerámica utilitaria y/o escultórica, desde la gestación de la idea, modelado, decoración, esmaltado y cocción. Se ofrece un ambiente de libre creación, adaptado a las necesidades y potencial artístico de cada alumno. No es necesaria experiencia previa.



CÍRCULO DE HOMBRES

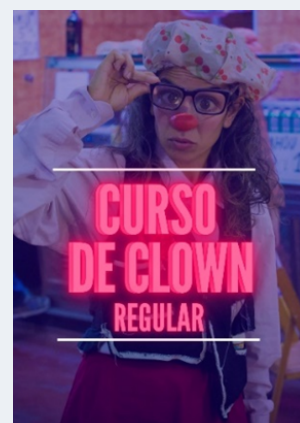
Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Círculo de Hombres	CHM1	18-99	1º Y 3º Miércoles (HOMBRES)	18:15-20:15	CCM	Subv.	15
Círculo de Hombres	CHM2	18-99	2º Y 4º Miércoles (mixto)	18:15-20:15	CCM	Subv.	15

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	CL01	>16	Jueves	18:00-19:30	CCC	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.



DANZA ESPAÑOLA - BALLET

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena 689923710	DEB1	3 -6 años	Lunes y Miércoles	17:00-17:45	CCC	25€	15
	DEB2	7 -11 años		17:45-18:30			

DEB1: Iniciación a la danza. Clases diseñadas, especialmente para introducir al alumnado al mundo de la danza y el ballet de forma divertida y adaptada a su edad. Las clases se desarrollarán en un ambiente cálido y motivador, donde el juego, la música y las pequeñas coreografías serán las principales herramientas de enseñanza. El objetivo principal es que disfruten del movimiento, se sientan motivadas y comiencen adquirir una base sólida que les permita si lo desean continuar en los siguientes niveles de dificultad.

DEB2: Segunda etapa de formación en danza, donde se continúa fortaleciendo las bases del ballet, afianzando la técnica y desarrollando nuevas habilidades que les permitirán expresarse con mayor libertad y precisión a través del movimiento. En esta etapa las coreografías son más complejas, se adaptan a la motivación del grupo. Esta flexibilidad permite enriquecer su aprendizaje con distintos estilos, folclore, danza española o flamenco.



DANZA ORIENTAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Gemma 677493324	DOR1	9 -14 años	Martes	17:00-18:00	CCB	25€	20
	DOR2	>14		18:15-19:15			

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.





DANZA TRIBAL

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Tania
646069163

DTR1

>18

Miércoles

20:30 - 21:30

CCM

25€

20

Este estilo de danza, también denominado con las siglas FCBSTYLE o ATS, surge de la fusión de diferentes danzas folklóricas como danzas de la India, del norte de África, danza oriental y flamenco. Una danza vibrante que conecta con músicas étnicas y percusivas, como la música balcánica, celta y árabe entre otras.

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 bailando.

La danza Fusión Bellydance es un estilo de danza que combina elementos de la danza del vientre con influencias de otras tradiciones de danza, como flamenco, el urbano y danzas folklóricas de diversas culturas. Se caracteriza por sus movimientos fluidos y expresivos, así como por la incorporación de diversos vestuarios 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 músicas 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

3-17 años

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!

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!



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	>15 MENORES DE 15 AÑOS CONSULTAR CON LA PROFESORA	Lunes y Miércoles	19:30-20:30	CCC	30€	14

Se aprenderán las bases fundamentales del flamenco. Los Palos del flamenco, cada uno con su propio ritmo, compás, emoción e historia. En las clases se desarrollará la coordinación y la fuerza a través del aprendizaje de la técnica.

El flamenco está lleno de intensidad y pasión, y cada persona encontrará su propia forma de expresarse, a conectar con su fuerza interior y comunicarse sin palabras.



GRUPO TEATRO CARMEN MARTÍN GAITE

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Ángela
644888885

TEA1

>55

Martes

18:00-21:00

ccc

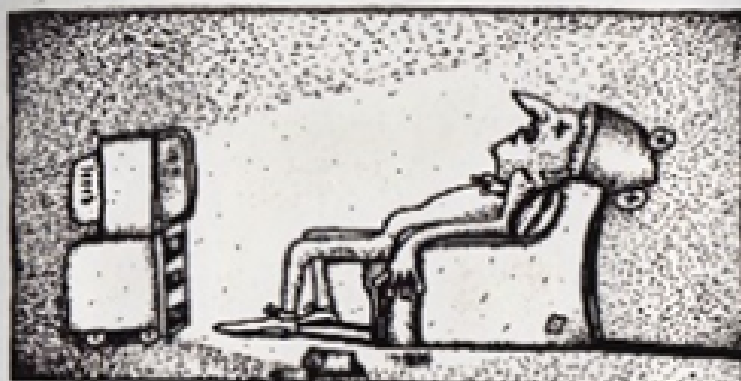
30€

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?
Ensay 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

PIN3

PIN4

PIN5

PIN6

>14

Viernes

Sábado

Lunes

Lunes

Viernes

19:00-21:00

11:00-13:00

19:00-21:00

17:00-19:00

17:00-19:00

CCB

30€

14

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.

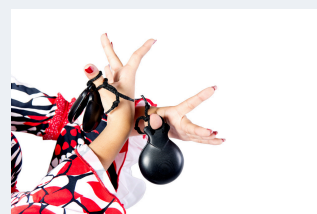


SEVILLANAS

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Elena 689923710	SEV1	Todas edades	Lunes y Miércoles	18:30-19:30	CCC	30€	12
	SEV2	Todas edades	Lunes y Miércoles	20:30-21:15	CCC	25€	12

SEV1: Perfeccionamiento de los pasos y los brazos de las sevillanas. Introducción al mundo del flamenco, aprendiendo sus palos, el compás, los pasos a través de coreografías de manera fácil, sencilla y amena.

SEV2: Aprendizaje de las sevillanas. Pasos de las sevillanas y braceo de las mismas.



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	CCM	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.



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 POSIBILIDAD ONLINE.



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.



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	CCB	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

Álvaro 606024566	Guitarra	GUI1	>6	30 MIN A concretar con el profesorado según disponibilidad	CCB	50€	20
Álvaro 606024566	Guitarra	GUI2					
Lachy 603287132	Trompeta	TR01					
Álvaro 606024566	Bajo	BAJ1					
Isi 645796093	Saxo	SAX1					
Nerea 605740354	Piano	PIA1					
Jorge 727703142	Piano	PIA2					
Isi 645796093	flauta Travesera	FLT1					
Tancredo 699798859	Piano	PIA3					
	Violín	VI01					

INSTRUMENTOS

Facilita

Instrumento

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

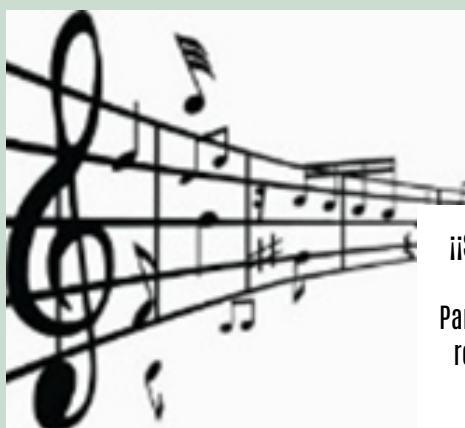
Sergio 676142291	Cajón	CAJ1	>7	30 MIN A concretar con el profesorado según disponibilidad	ccc	50€	8
	Batería	BAT1					10
Paula 642483243	Canto	VOZ1	>6				
Isi 645796093	Informática o Producción Musical	IFM1	>12				

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
Lachy 603287132	LMU1	TODAS EIDADES	Martes	17:00-18:00 18:00-19:00	CCB	20€	10



¡¡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
Lachy 603287132	MYM1	TODAS EIDADES	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.





MUSICALES

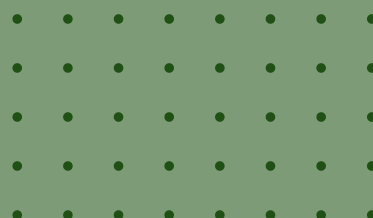
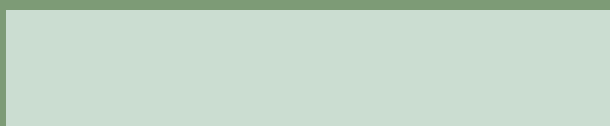
Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Nerea 605740354	MSC1	TODAS EDADES	Martes	16:30 - 19:00	CCB	20€	25

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 **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
	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.

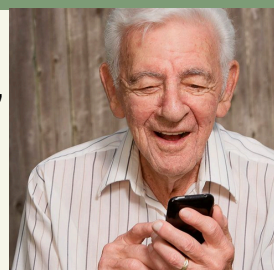


ENTORNO DIGITAL

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Academia Educa en Digital	EDM2	>55	Martes	11:30-13:00	CCC	Subv.	15
	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	EAR3	> 55	Miercoles	11:00-12:00	CCM	Subv.	20
	EAR4			09:00 - 10:00	CCB		

“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



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
	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	>65	Miércoles	10:00-19:00	CCC	Subv.	15
	MSJ2		Sábado		CCM		
	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	>55	Viernes	10:00-11:30	Centro Mayores El Boalo	Subv.	20
Paloma	MEM2		Viernes	12:00-13:30	CCM		
MªAscensión	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.



MUSICOTERAPIA

Facilita

Código

Edad

Día

Horario

Lugar

Precio

Plazas

Tatiana

MUT1

>55

Martes

11:00-12:30

Centro Mayores
El Boalo

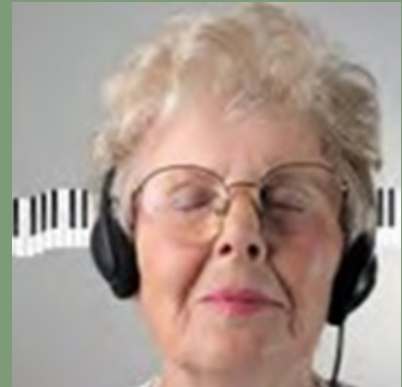
Subv.

20

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	Jueves	09:30-11:00	Centro Mayores El Boalo	Subv.	12
	PYG2		Miércoles	09:30-11:00	CCC		
	PYG3		Miércoles	11:30-13:00	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.



TALLER: ESCRIBIR PARA SANAR

Facilita	Código	Edad	Día	Horario	Lugar	Precio	Plazas
Learning Center	ESM3	>55	Martes	12:00-13:30	CCM	Subv.	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

CCM

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