



# CURSOS Y TALLERES

*Para mejorar tu formación y tu ocio*

**EMPLEO CULTURA MAYORES DEPORTES MUJER JUVENTUD**



Ayuntamiento de  
TORREJÓN DE ARDOZ

1<sup>ER</sup> SEMESTRE **2019**

# CURSOS Y TALLERES

1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2019

## ÍNDICE

• EMPLEO	04
Formación para el empleo	04
Certificados de profesionalidad	05
Escuela virtual de formación	06
Talleres de formación	09
• CULTURA	12
La Caja del Arte	13
Casa de la Cultura	16
Centro Cultural El Parque	17
Centro Cultural Rafael Alberti	18
Centro Cultural Las Fronteras	21
• MAYORES	22
• DEPORTES	23
Natación	24
Clases colectivas	30
Deportes individuales	33
Deportes de equipo	37
Competiciones deportivas	39
Actividad física	40
Abono deportivo municipal	41
• MUJER	42
• JUVENTUD	49
Cursos y talleres	50
Salidas y excursiones	51



Ignacio Vázquez Casavilla  
Álcalde

Estimado/a vecino/a:

Inicia su andadura el año nuevo y con él una nueva oferta de cursos y talleres que desde el Ayuntamiento preparamos interesados por tus inquietudes formativas, culturales o simplemente de ocio y deporte. En estas páginas seguro que encontrarás algún curso o taller que será de tu agrado.

Seguimos haciendo especial hincapié en todo lo relacionado con el empleo, potenciando el Centro de Formación de Excelencia con una nueva oferta formativa de 11 cursos presenciales enfocados a los perfiles profesionales más demandados por las empresas. A estos se suman un certificado de profesionalidad de atención sociosanitaria dirigido a desempleados y otros 8 certificados, especialmente enfocados a los jóvenes en materias como informática o la gestión administrativa, entre otros. También sigue en vigor la quinta edición de la Escuela Virtual de formación que ofrece 113 cursos on line para multitud de materias. Así en esta edición se ofrecen nuevas enseñanzas de diferentes áreas como ofimática, idiomas o legislación entre otras.

La red de centros culturales en diferentes puntos de la ciudad también realiza una nueva oferta de cursos y talleres, destacando la programación realizada desde

La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, centrada en las disciplinas de Danza, Música y Teatro, cada año con más especialidades y con una serie de cursos que se impartirán en el Centro Cultural Rafael Alberti. No conviene olvidar los centros culturales, donde se ofrecen medio centenar de nuevos talleres, que se suman a los que tienen lugar durante todo el año en los que hay todavía algunas plazas disponibles.

También mencionar la programación deportiva. Son miles los torrejoneros y torrejoneras que practican deportes en nuestras instalaciones municipales, con un amplio abanico de disciplinas y horarios para que no sea una excusa mantenerse en forma.

Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud, y Mayores que abarcan actividades para estos sectores de la población. Se trata, por lo tanto, de una oferta muy amplia para todas las edades, gustos y necesidades con un gran abanico de posibilidades donde espero encuentres lo que buscas.

# EMPLEO

## CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

### REQUISITOS GENERALES

- Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas, que tendrán prioridad sobre las empleadas.
- Criterios de selección: para la asignación de plazas, además de cumplirse los requisitos específicos que en su caso exigiera cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo, que para ser válida deberá estar actualizada.

### INFORMACIÓN Y SOLICITUDES:

Oficina Municipal de Empleo

C/ Londres, s/n – Urb. Torrejón 2000. Tfno.: 91 660 06 67

E-mail: formacion@ayto-torreon.es

Web: www.ayto-torreon.es

Concejalía de Empleo, Festejos y Juventud

### DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A ENTREGAR CON LA SOLICITUD

- Fotocopia de la demanda de empleo actualizada.
- Fotocopia del DNI.
- Si se requiere, fotocopia de la titulación homologada.

*Estos cursos se impartirán entre enero y diciembre de 2019*

NO SE RECOGERÁ NINGUNA SOLICITUD  
A LA QUE LE FALTE ALGUNO  
DE LOS DOCUMENTOS REQUERIDOS



## CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

CONTABILIDAD Y FISCALIDAD (60 HORAS)

INGLÉS INTERMEDIO (B1 – B2) (40 HORAS)

MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR (40 HORAS)

MANIPULADOR DE ALIMENTOS (10 HORAS)

ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS  
(10 HORAS)

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
PARA OBTENER LA TARJETA PROFESIONAL DE LA  
CONSTRUCCIÓN (20 HORAS)

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
PARA OBTENER LA TARJETA PROFESIONAL DEL  
METAL (20 HORAS)

OPERADOR DE CARRETTILLAS ELEVADORAS  
(20 HORAS)

MOZO DE ALMACÉN EN LOGÍSTICA (60 HORAS)

COMMUNITY MANAGER (60 HORAS)

OFIMÁTICA BÁSICA (60 HORAS)



## CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD DIRIGIDOS PRIORITARIAMENTE A DESEMPLEADOS

### ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS EN EL DOMICILIO (600 HORAS)

#### REQUISITOS:

Preferentemente personas desempleadas.

Número de plazas por certificado: 15 alumnos

Este certificado tiene prácticas no laborales en empresa.



## CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

## CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA JÓVENES

1- SEGURIDAD INFORMÁTICA (2 EDICIONES) (500 horas)

2- ACTIVIDADES DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA (2 EDICIONES) (880 horas)

3- ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES (2 EDICIONES) (450 horas)

4- ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS EN EL DOMICILIO (600 horas)

5- OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS. (440 horas)

6- OPERACIONES AUXILIARES DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y GENERALES (2 EDICIONES) (430 horas)

7- GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA (310 horas)

8- SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS (600 horas)

#### REQUISITOS:

Jóvenes que tengan entre 16 y 30 años inscritos como beneficiarios en el Fichero Nacional de Garantía Juvenil.

Número de plazas por certificado: 15 alumnos

Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas.



# ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

## CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

### INSCRIPCIONES ÚNICAMENTE A TRAVÉS DE LA WEB

- Cursos de formación gratuitos en modalidad de autoaprendizaje.
- Dirigidos a personas empadronadas en Torrejón de Ardoz, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- Los usuarios/as aptos en cada curso podrán descargar su diploma desde la plataforma de la escuela.
- La inscripción y el acceso a la plataforma virtual de formación, se realizarán a través de la página web municipal ([www.ayto-torrejón.es](http://www.ayto-torrejón.es)) y de la bolsa de empleo ([www.bolsaempleotorrejón.es](http://www.bolsaempleotorrejón.es)).

### GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

1º. En cualquiera de las dos direcciones electrónicas anteriores, pinchando en el banner “nuevos cursos de formación on line” será dirigido a una nueva página, donde:

2º. Encontrará 3 cubos azules. pinchando en el primero, “nuevos usuarios y solicitud de cursos”, será dirigido a una nueva página, donde:

3º. Encontrará una relación de todos los cursos con una descripción de su contenido, una demostración del mismo y su número de horas. Asimismo, si decide inscribirse, en la parte superior encontrará una “Identificación previa” que le pide su número de DNI/NIE dos veces y pulsar “enviar”, realizado lo cual será dirigido a una nueva página, donde:

4º. Para inscribirse deberá rellenar los datos pedidos en el “Formulario de preinscripción en cursos gratuitos”, y luego seleccionar el curso solicitado y a continuación dar al final de la página a “enviar”.

5º. Usted recibirá por nuestra parte un correo de confirmación de inscripción en la Escuela Virtual de Formación que le llevará a un enlace. Pinche en este enlace y obtendrá un “login” y una clave para poder acceder a sus cursos.

CURSO	HORAS
<b>ÁREA ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS</b>	
Actitud emprendedora y oportunidades de negocio	40
Análisis contable y financiero	45
Análisis contable y presupuestario	105
Aplicaciones informáticas de administración de RRHH	30
Básico de fiscalidad	40
Básico de gestión empresarial	30
Cálculo de prestaciones a la Seguridad Social	30
Cómo interpretar nóminas y seguros sociales	40
Cómo leer e interpretar las cuentas de una empresa	30
Contabilidad	50
Contabilidad financiera	30
Contabilidad para no contables	30
Contabilidad previsional	35
Contratación laboral	60
Creación de empresas	25
Facturación y control de stock	20
Gestión de costes	30
Gestión de nóminas y seguros sociales	50
Marketing y plan de negocio de la microempresa	40
Proyecto y viabilidad del negocio o microempresa	40
Retribuciones salariales, cotización y recaudación	90

CURSO	HORAS
<b>ÁREA DE RECURSOS HUMANOS</b>	
Apoyo administrativo a la gestión de RRHH	60
Cómo mejorar la autoestima	20
Comunicación	20
Comunicación efectiva y trabajo en equipo	60
Creación de equipos de trabajo	20
Dirección de proyectos	20
Dirección de reuniones	20
Dirección por objetivos	20
Formación de formadores	20
Formación de teleformadores	20
Gestión de tiempo	20
Habilidades para crecer (profesional y personalmente)	30
Habilidades sociales	20
Inteligencia emocional. Control del estrés	20
Liderazgo eficaz	20
Mediación y resolución de conflictos	20
Negociación colectiva	30
Organización del trabajo	20
Orientación laboral	40
Presentaciones eficaces	20
Recursos humanos para no expertos	40
Selección de personal	40
Sensibilización en la igualdad de oportunidades	20

CURSO	HORAS
<b>ÁREA DE CALIDAD, PREVENCIÓN Y MEDIOAMBIENTE</b>	
Alérgenos e intolerantes alimentarias	30
Básico de calidad	20
Básico de medioambiente	20
Básico de prevención de riesgos laborales	30
Calidad ISO 9001:2008	30
Calidad modelo EFQM	30
Función del mando intermedio en la prevención de riesgos laborales	30
Manipulador de alimentos (homologado)	10
<b>ÁREA LEGISLACIÓN</b>	
Reglamento general de protección de datos	20
Prevención del blanqueo de capitales	30
Ley de dependencia	20
Legislación laboral básica	15
Ley orgánica de protección de datos	40
<b>ÁREA INDUSTRIAL</b>	
Electricidad	80
Electrónica	80
<b>ÁREA DE DISEÑO</b>	
Dreamweaver	60
Flash	60
Photoshop	60
Wordpress	30
<b>ÁREA DE PROGRAMACIÓN</b>	
Programación.net I	50
Programación.net II	50

CURSO	HORAS
<b>ÁREA OFIMÁTICA</b>	
Access 2016	30
Access XP	30
Access avanzado (2010)	25
Access básico (2010)	25
Base de datos Access (2010)	50
Básico de internet	30
Básico de redes sociales	5
Excel XP	30
Excel 2016	30
Excel básico (2010)	25
Excel avanzado (2010)	25
Experto en ofimática (2003)	30
Hoja de cálculo excel (2010)	50
Internet para expertos	30
Ofimática (2010)	190
Ofimática básica (XP)	40
Ofimática avanzada (XP)	40
Outlook	20
Procesador de textos Word (2010)	30
Power point (2007)	30
Power point básico (2007)	15
Power point 2016	20
Windows + internet	30
Windows + word	50
Word XP	30

CURSO	HORAS
Word básico (2010)	15
Word Avanzado (2010)	15
Word 2016	30
<b>ÁREA DE IDIOMAS</b>	
Alemán para principiantes (A1)	100
Inglés para principiantes (A1)	100
Inglés básico (A2)	100
Inglés intermedio bajo (B1)	100
Inglés intermedio alto (B2)	100
Inglés avanzado (C1)	100
Inglés: atención telefónica	30
Inglés: escritura	30
Inglés para viajar	30
Inglés de negocios	40
Francés para principiantes (A1)	100
Francés básico (A2)	100
Francés intermedio bajo (B1)	100
Francés intermedio alto (B2)	100
Francés avanzado (C1)	100
<b>ÁREA COMERCIAL</b>	
Atención al cliente	30
Comercio electrónico	30
Marketing	50
Técnicas de relación comercial	80
Técnicas de venta	30

# TALLERES DE FORMACIÓN

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES :

**Concejalía de Inmigración.** Paseo de la Estación nº 2. Tfno: 91 6781910

PLAZO DE INSCRIPCIÓN HASTA CUBRIR PLAZAS. Se requerirá grupo mínimo para la realización de los cursos.

### CLASES DE ESPAÑOL

BASICO E INTERMEDIO- GRATUITO

Las clases de español que se ofrecen tratan de favorecer la integración de las personas extranjeras que carecen del conocimiento de español necesario para desarrollarse en nuestro País y para aquellos que desean mejorarlo. Se realizan de una forma práctica y hay diferentes niveles.

**Días:** Lunes y miércoles.

**Horario:** de 10-11:30 y de 12:00 a 13:30 según nivel.

**Duración curso:** Curso Escolar.

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

### “CONOCE TUS LEYES”

GRATUITO

El objetivo del programa es dotar a los nuevos ciudadanos de conocimientos sobre la sociedad española para facilitar su integración en nuestra sociedad. Todos los asistentes recibirán un Diploma de Participación que servirá para acreditar la realización de los módulos formativos y así lo podrán adjuntar al tramitar la autorización de residencia temporal por arraigo social o en las renovaciones de las autorizaciones, en su caso. Para obtener dicho diploma, será necesario haber realizado los cuatro módulos : Marco constitucional . herramientas de acceso al empleo, normativa española de extranjería y recursos para la integración

**Días:** Cita previa en Concejalía de Inmigración.

**Horario:** 8 horas. Intensivo jueves de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Una vez al mes.

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

### TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONALES Y SOCIOCULTURALES

GRATUITO

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la Cultura española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

**Días:** Jueves en horario de mañana.

**Duración:** Curso Escolar.

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

### CURSO DE MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR

IMPARTIDO POR AIDE

Legislación actual de los comedores escolares en España, Nutrición, Planificación y Gestión del comedor, funciones y reglamento de un Monitor de Comedor, Atención y Educación de los niños y jóvenes en las diferentes edades, Juegos y juguetes, Patio escolar, enfermedades y alergias, Primeros Auxilios, Menús Escolares. Módulo de búsqueda de empleo. Certificado manipular de alimentos

**Fecha:** martes y jueves del 5 al 28 de febrero de 10 a 13 horas

**Duración curso:** 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa). 80 horas prácticas. Las practicas se realizaran al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 80 € el curso completo ( Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos).

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.



### **CURSO DE CAMARERO DE BARRA Y SALA + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS IMPARTIDO POR AIDE**

En este curso se proporciona la formación básica para servir en un establecimiento, evento profesional, fiesta o celebración, realizando la puesta a punto del comedor/restaurante, así como la atención y servicio de los clientes, con el objetivo de alcanzar el máximo de calidad y profesionalidad. Asimismo se obtiene el Certificado de Manipulador de Alimentos. Módulo de búsqueda de empleo.

**Fecha:** martes y jueves del 5 al 28 de Marzo de 17:00 a 20:00 horas

**Duración curso:** 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa).

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 80 € el curso completo (Incluye certificado manipulador de alimentos y Seguro de Prácticas).

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.

### **CURSO DE CELADOR EN INSTITUCIONES HOSPITALARIAS IMPARTIDO POR AIDE**

Para trabajar como celador en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñar las funciones propias de este área de trabajo. Búsqueda de empleo, Estatutos Marco del Personal de los servicios de salud, Derecho a la salud y la asistencia sanitaria, El trabajo de celador. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias comunes, Actuaciones del celador con pacientes terminales/ unidades psiquiatría, Aseo del paciente, Posiciones Anatómicas, Traslado y movilización de enfermos. **Fecha:** martes y jueves del 23 de Abril al 21 de Mayo de 10 a 13 horas.

**Duración curso:** 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 80 € el curso completo.

Incluye Seguro en Prácticas.

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.

### **CURSO DE ATENCIÓN Y EDUCACIÓN INFANTIL + CERTIFICADO MANIPULADOR DE ALIMENTOS IMPARTIDO POR AIDE**

La educación del niño de 0 a 3 años. Para trabajar como Cuidadora Infantil en el ámbito doméstico, como Auxiliar de Guardería o Ludoteca.

Búsqueda de empleo, El Cuidado del Niño, El Niño y la Familia, Desarrollo Afectivo y Emocional Desarrollo Cognitivo y Motor, Orientaciones, Actividades, Juegos y juguetes, Rutinas: Nutrición, Sueño e Higiene. Primeros Auxilios.

**Fecha:** Lunes y miércoles del 11 de Marzo al 3 de Abril de 10:00 a 13:00 horas

**Duración curso:** 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 80 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos)

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.



### **COMO ESTUDIAR DE MANERA EFECTIVA: CONOCE TUS CAPACIDADES, MEJORA TUS NOTAS.**

**IMPARTIDO POR E-CUBO**

Taller de dos horas dirigido a alumnos de ESO Y Bachillerato que quieran conocer sus capacidades de aprendizaje para aprovecharlas al máximo y mejorar sus notas.

**Días:** Miércoles de 19:00 a 20:30 horas

**Duración curso:** Curso escolar.

**Cuota:** 20 euros/mes.

**Lugar:** Centro Polivalente Abogados de Atocha.

### **TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DESARROLLO PERSONAL**

**GRATUITO**

De forma vivencial aprenderás a expresar emociones, aumentar tu motivación, mejorar la autoestima, rompiendo creencias limitantes del pasado para vivir el presente y diseñar tu futuro.

Vivir tu vida de manera consciente en el ahora.

**Días:** Martes de 10:00 a 11:30h.

**Duración:** de Febrero a Junio del 2019.

**Lugar:** Concejalía de inmigración.

### **TALLER DE INTEGRACIÓN INTERLIGÜÍSTICO Y ALFABETIZACIÓN PARA MUJERES MARROQUÍES**

**GRATUITO**

Se imparte en dos centros:

**Días:** jueves de 09:30 a 11:00 h.

**Lugar:** Centro Cultural Rafael Alberti.

**Duración:** Curso Escolar.

**Días:** miércoles de 09:30 a 11:00 h.

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

**Duración:** Curso Escolar.

## CENTROS CULTURALES TORREJÓN DE ARDOZ

### LA CAJA DEL ARTE

C/ Joaquín Blume con C/ Eos  
Tfno.: 91 235 31 98 – 91 235 31 99

### CASA DE CULTURA

C/ Londres, 5.  
Tfno: 91 674 98 70

### C.C. EL PARQUE

C/ Hilados, s/n.  
Tfno: 91 674 98 51

### C.C. RAFAEL ALBERTI

C/ Cañada, 50.  
Tfno: 91 655 77 28

### C.C. LAS FRONTERAS

C/ Salvador Allende, 7.  
Tfno: 91 674 97 72

Horario:

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

## NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2019

### NORMAS DE MATRÍCULA

#### INSCRIPCIONES:

A partir del 10 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 4 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y La Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 8 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

#### REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario: de 9.30 a 13.30 y de 17.00 a 19.00 h.

Inicio de curso: 8 de enero de 2019.



1º SEMESTRE

NUEVOS CURSOS

LA CAJA DEL ARTE

#### ASTRONOMÍA INICIACIÓN

Viernes 17:30 a 19:00  
Cuota: 48 €  
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo 2019

#### COMMUNITY MANAGER (URJC) MÓDULO 2

Desarrollar habilidades y competencias específicas que favorezcan posteriormente el trabajo como CM. Tareas concretas que desempeña un Community Manager (CM).  
Viernes 9:30 a 11:30  
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)  
Duración: De 11 de enero a 15 de marzo 2019  
Sólo plazas disponibles

#### COMMUNITY MANAGER (URJC) MÓDULO 1

Jueves 9:30 a 11:30  
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)  
Duración: De 10 de enero a 14 de marzo 2019

#### INGLÉS O.

Lunes 17:30 a 19:30  
Cuota: 60 € / periodo  
Duración: De 14 de enero a 18 de marzo 2019 y de 25 de marzo a 10 junio de 2019

#### PILATES PRENATAL-POSTNATAL

Dirigido principalmente a mujeres embarazadas, mujeres que hayan sido madres y aquellas personas con patologías como incontinencias o procesos de sufrir prolapsos.  
Miércoles y viernes de 10:00 a 11:30  
Cuota: 72 € / periodo  
Duración: De 9 de enero a 22 de marzo y 27 de marzo a 14 de junio de 2019  
Sólo plazas disponibles

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas. Los cursos de informática se imparten en un aula dotada con 12 ordenadores MAC.

#### ROBÓTICA: APP INVENTOR

(Creación de App para Android) 6-9 años  
Materiales para la realización del curso incluidos  
Sábados de 10:00 a 11:30  
Cuota: 50 €  
Duración: de 12 de enero a 2 de marzo de 2019  
Sólo plazas disponibles

#### ROBÓTICA APLICADA

(Programación de robots Edison) 9-14 años  
Materiales para la realización del curso incluidos  
Sábados de 11:35 a 13:05  
Cuota: 50 €  
Duración: de 12 de enero a 2 de marzo de 2019  
Sólo plazas disponibles

#### INTRODUCCIÓN A LA PRODUCCIÓN MUSICAL

Se mostrará el proceso de planificación, grabación y producción final de un disco completo, tipos de micrófonos, géneros musicales, herramientas básicas para procesar el sonido etc. No se requiere experiencia previa. Jóvenes de 16 a 35 años.  
Miércoles de 19:30 a 21:30 h  
Cuota: consultar precio en secretaria  
Duración: de 6 de febrero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2019

#### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BAILES DE SALÓN NIVEL INICIACIÓN, MEDIO Y AVANZADO, DECORACIÓN DE INTERIORES, DIBUJO Y PINTURA, DIBUJO Y PINTURA INFANTIL, DIBUJO ILUSTRACIÓN DIGITAL JUVENTUD, DISEÑO WEB, GAP, HIPOPRESIVOS, INGLES B1, PILATES PRENATAL-POSNATAL, SCRAPBOOKING, VIDEO PREMIER.

**(Consultar horarios disponibles en secretaria)**

## ESCUELA DE TEATRO

### PLAZA LIBRES:

- JUEGO ESCÉNICO (4 a 6 años)
- TEATRO CREATIVO (6 a 8 años)
- INICIACIÓN TEATRAL (A partir de 8 años)
- TEATRO MUSICAL INFANTIL (6 a 10 años)
- TEATRO MUSICAL JUVENIL (a partir de 12 años)
- TEATRO MUSICAL ADULTO (a partir de 17 años)

### NUEVOS CURSOS:

- **RESAD:** Lunes y miércoles DE 19:30 A 21:30
- **ESCENOGRAFÍA:** viernes (consultar horarios y precio)

Consultar disponibilidad de horarios en secretaria.

## ESCUELA DE MÚSICA

### PLAZAS LIBRES:

- LENGUAJE MUSICAL DE 1º A 6º
- MÚSICA Y MOVIMIENTO 4 Y 5 AÑOS
- ESTIMULACIÓN TEMPRANA 3 AÑOS
- AGRUPACIONES

### NUEVOS CURSOS:

- GUITARRA FLAMENCA
- CAJÓN FLAMENCO
- TALLER DE MÚSICA CELTA
- IMPROVISACIÓN EXPERIMENTAL
- TALLER DE BLUES

## RAFAEL ALBERTI

### PLAZAS LIBRES:

- ESTIMULACIÓN TEMPRANA 3 AÑOS
- MÚSICA Y MOVIMIENTO 4 AÑOS
- PEQUE MODERNO DE 4 A 6 AÑOS
- PREDANZA DE 4 AÑOS A 6 AÑOS
- TEATRO MUSICAL DE 6 A 10 AÑOS

### NUEVOS CURSOS:

- DANZA MODERNA JUVENIL  
A PARTIR DE 10 AÑOS

Viernes de 19:30 a 21:30

Precio: 40€

- FUNKY – HIPHOP

Sabados de 11:30 a 13:00

Precio: 35€

## ESCUELA DE DANZA

### NUEVOS GRUPOS:

#### **PREDANZA DE 4 A 6 AÑOS**

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30

Precio: 40€

#### **DANZA CLÁSICA INICIACIÓN INFANTIL A PARTIR DE 6 AÑOS**

Lunes y miércoles 17:30 a 18:30

Precio: 40€

#### **DANZA CLÁSICA INICIACIÓN JUVENIL A PARTIR DE 11 AÑOS**

Lunes y miércoles 19:30 a 20:30

Precio: 40€

#### **DANZA ESPAÑOLA INICIACIÓN INFANTIL A PARTIR DE 6 AÑOS**

Martes y jueves 17:30 a 18:30

Precio: 40€

#### **DANZA ESPAÑOLA INICIACIÓN JUVENIL A PARTIR DE 11 AÑOS**

Lunes y miércoles 18:30 a 19:30

Precio: 40€

#### **DANZA CONTEMPORÁNEA INICIACIÓN INFANTIL A PARTIR DE 6 AÑOS**

Martes y jueves 18:30 a 19:30

Precio: 40€

#### **DANZA CONTEMPORÁNEA INICIACIÓN JUVENIL A PARTIR DE 11 AÑOS**

Martes y jueves 19:30 a 20:30

Precio: 40€

#### **DANZA MODERNA JUVENIL A PARTIR DE 11 AÑOS**

Martes y jueves de 19:30 a 20:30

Precio: 40€

#### **DANZA MODERNA ADULTOS A PARTIR DE 17 AÑOS**

Martes y jueves de 20:30 a 21:30

Precio: 40€

#### **SEVILLANAS ADULTOS**

Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30

Precio: 40€

### PLAZAS LIBRES:

- PEQUEMODERNO DE 4 A 6 AÑOS
- DANZA MODERNA A PARTIR DE 6 AÑOS
- SEXY STILE ADULTOS
- PUNTAS
- SWING DANCE ADULTOS
- DANZA CONTEMPORÁNEA ADULTO
- DANZA CLÁSICA INTERMEDIO
- DANZA ESPAÑOLA INICIACIÓN E INTERMEDIA ADULTOS



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

## CASA DE CULTURA

### NUTRICIÓN DEPORTIVA MODULO II

Martes de 19:00 a 21:00

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)

Duración: De 8 de enero a 12 de marzo de 2019

Solo plazas disponibles

### NUTRICIÓN DEPORTIVA MODULO I

Martes de 17:00 a 19:00

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)

Duración: De 8 de enero a 12 de marzo de 2019

### REIKI NIVEL II

Viernes de 10:00 a 12:00

Cuota: 60 €

Duración: De 11 de enero a 22 de marzo de 2019

Solo plazas disponibles

### RUEDA TU PROPIA HISTORIA: UN MÓVIL, TUS AMIGOS Y UNA HISTORIA QUE CONTAR (JÓVENES DE 13 A 17 AÑOS)

Sábados de 11:00 a 13:00

Duración: De 2 de febrero a 23 de marzo de 2019. Consultar precio en secretaría

Duración: De 30 de marzo a 15 de junio de 2019 Consultar precio en secretaría

### DINÁMICAS DE GRUPO PARA ADOLESCENTES: TRABAJA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TU AUTOESTIMA DE UNA FORMA DIFERENTE (13 A 17 AÑOS)

Sábados de 11:00 a 13:00

Duración: De 2 de febrero a 23 de marzo de 2019. Consultar precio en secretaría

Duración: De 30 de marzo a 15 de junio de 2019 Consultar precio en secretaría.

### TEATRO

Martes de 19:00 a 21:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo de 2019 y 27 de marzo a 12 de junio de 2019

### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

APRENDE A USAR TU MÓVIL O TABLET, APRENDE ORDENADOR, APRENDE ORDENADOR NIVEL 2, BAILE ESPAÑOL, CINE, CONTABILIDAD, DIBUJO Y PINTURA, FLAMENCO, HIPOPRESIVOS, INGLÉS A1, INGLÉS A2, INGLÉS B1, LENGUA SIGNOS AVANZADO, LENGUA SIGNOS INICIACIÓN, OFIMÁTICA, PATCHWORK, RITMOS LATINOS, RR.HH, NÓMINAS Y SEGUROS SOCIALES, SCRAPBOOKING, SEVILLANAS INICIACIÓN, TAICHI.

(Consultar horarios disponibles en secretaría)

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

## C.C. EL PARQUE

### COCINA FRANCESA II

Lunes de 18:30 a 21:30

Cuota: 72 €

Duración: De 14 de enero a 18 de marzo 2019

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

Sólo plazas libres

### COCINA FRANCESA II

Miércoles de 10:00 a 13:00

Cuota: 72 €

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo 2019

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

Sólo plazas libres

### COCINA FRANCESA II

Martes de 18:30 a 21:30

Cuota: 72 €

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo 2019

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

Sólo plazas libres

### ESPECIAL RETRATO FOTOGRÁFICO.

Lunes de 18:30 a 20:00

Cuota: 48 €

Duración: De 14 de enero a 18 de marzo 2019

### FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN

Martes de 10:00 a 12:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio 2019

Sólo plazas disponibles

### REPOSTERÍA (TRADICIONAL Y CREATIVA)

Lunes de 10:00 a 13:00

Cuota: 72 €

Duración: De 14 de enero a 18 de marzo de 2019

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

Sólo plazas disponibles

### REPOSTERÍA EN FAMILIA (EIDADES DE 5 A 10 AÑOS)

Forma de pago: adulto 100%, 1er niño 50 %, 2º niño gratis. (Máximo 2 niños por adulto.)

Viernes de 17:30 a 19:00

Cuota: 48 €

Duración: De 11 de enero a 22 de marzo de 2019

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

### CONVIÉRTETE EN UN CHEF REPOSTERO (PARA JÓVENES DE ENTRE 13 A 17 AÑOS)

Viernes de 19:30 a 21:00

Duración: De 11 de febrero a 22 de marzo de 2019. Consultar precio en secretaría

Duración: De 29 de marzo a 14 de junio de 2019 Consultar precio en secretaría

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

### GUITARRA AVANZADO

(A partir de 2 años de experiencia)

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30

Cuota: 60 €

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo 2019 y de 25 de marzo a 12 de junio de 20



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### C.C. EL PARQUE

#### NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (URJC) MÓDULO 2

Viernes de 10:00 a 12:00

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)

Duración: De 11 de enero a 15 de marzo 2019

Sólo plazas disponibles

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

#### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN A1, ALEMÁN B1, BAILE DE SALÓN INICIACIÓN Y AVANZADO, CORTE Y CONFECCIÓN, DIBUJO Y PINTURA, FOTOGRAFÍA INICIACIÓN, FOTOGRAFÍA AVANZADO, FRANCÉS A1, GESTIÓN ADMINISTRATIVA, GRANDES AUTORES, GUITARRA INICIACIÓN, GUITARRA INFANTIL, INGLÉS O, INGLÉS A1, INGLÉS A2, INGLÉS B1, LABORES CON PUNTO, MINDFULNESS, PILATES, PATCHWORK, RESTAURACIÓN DE MUEBLES, VISITAR Y CONOCER MADRID, SEVILLANAS INICIACIÓN, SEVILLANAS AVANZADO, TAPICES, YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### C.C. RAFAEL ALBERTI

#### ACUARELA

Sábados de 10:00 a 12:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 30 de marzo a 15 de junio de 2019

#### AUTOMAQUILLAJE

Martes de 17:30 a 19:30

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2019

#### DIBUJO Y PINTURA

Martes y jueves de 19:00 a 20:30

Cuota: 72 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 21 de marzo y de 26 de marzo a 13 de junio de 2019

#### DIBUJO Y PINTURA INFANTIL

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30

Cuota: 72 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 25 de marzo a 12 de junio de 2019

#### ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

Miércoles de 17:30 a 19:30

Cuota: 60 €

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo de 2019

#### INGLES A1

Miércoles de 9:30 a 11:30

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2019



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### C.C. RAFAEL ALBERTI

#### MANICURA Y PEDICURA

Jueves de 17:30 a 19:30

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 21 de marzo y de 28 de marzo a 13 de junio de 2019

#### MODELADO EN BARRO NO COCIDO INFANTIL (DE 6 A 12 AÑOS)

Martes de 17:30 a 19:00

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2019

#### NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (URJC) MODULO 2

Necesidades nutricionales del organismo humano, los alimentos en la dieta, las tablas de composición de los alimentos, confección de dietas, tecnología culinaria, etiquetado de los alimentos, desequilibrios nutricionales con implicación dietética y nutrición y dieta en la actividad física.

Miércoles de 19:30 a 21:30

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)

Duración: De 9 de enero a 13 de marzo de 2019

Solo plazas disponibles

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

#### ORATORIA, COMO HABLAR EN PÚBLICO (URJC) MODULO 2

Dotar a los alumnos de estrategias que les permitan expresarse oralmente de manera correcta y coherente en función de cada situación comunicativa. Aprender a comunicar de manera efectiva tanto contenidos o ideas como sentimiento. Construir y realizar presentaciones adecuadas y bien estructuradas. Identificar e interpretar las reacciones del auditorio o de nuestros interlocutores a nuestro discurso.

Lunes de 19:30 a 21:30

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)

Duración: De 21 de enero a 25 de marzo de 2019

Sólo plazas disponibles.

#### CORTE Y CONFECCIÓN

Martes 19:30 a 21:30

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2019

#### PILATES

Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 25 de marzo a 12 de junio de 2019

#### PILATES

Sábados de 10:00 a 11:30

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 30 de marzo a 15 de junio de 2019



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### C.C. RAFAEL ALBERTI

#### REIKI NIVEL 2

Miércoles de 17:30 a 19:30

Cuota: 60 €

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo de 2019

Sólo plazas disponibles

#### ROBÓTICA EDUCATIVA (6 A 9 AÑOS)

Materiales para la realización del curso incluidos

Lunes de 18:00 a 19:30

Cuota: 50 €

Duración: De 14 de enero a 4 de marzo 2019

#### ROBÓTICA: CURSO DE DRONES (8 A 12 AÑOS)

Materiales para la realización del curso incluidos

Martes de 18:00 a 19:30

Cuota: 50 €

Duración: De 8 de enero a 26 de febrero 2019

Solo plazas disponibles

#### ROBÓTICA MAKEBLOCK (MBOT)

#### CONSTRUYE TUS SUEÑOS (6 A 9 AÑOS)

Materiales para la realización del curso incluidos

Jueves de 18:00 a 19:30

Cuota: 50 €

Duración: De 10 de enero a 28 de febrero 2019

Solo plazas disponibles

#### SEVILLANAS INICIACIÓN

Sábados de 11:30 a 13:00

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 30 de marzo a 15 de junio de 2019

#### SCRAPBOOKING: LAYAOUY Y PROJECT LIFE

Miércoles de 17:30 a 19:00

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2019

#### TALLER DE PINTURA DE CAMISETAS

Lunes de 17:30 a 19:00

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 18 de marzo y de 25 de marzo a 10 de junio de 2019

#### YOGA KUNDARINI

Miércoles de 11:30 a 13:00

Cuota: 48 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2019

#### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DANZA BOLLYWOOD, GAP, HIPOPRESIVOS, INGLÉS CONVERSACIÓN, MANUALIDADES, MAQUILLAJE 2: TÉCNICAS DE BELLEZA, MASAJE AYURVEDA, PATRONAJE, PILATES, PNL, YOGA NIDRA, ZUMBA.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)



## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

### C.C. LAS FRONTERAS

#### ZUMBA

Martes y jueves 19:00 a 20:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 21 de marzo y de 26 de marzo a 13 de junio 2019

#### PILATES REHABILITACIÓN

Martes y jueves 18:30 a 19:30

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 21 de marzo y de 26 de marzo a 13 de junio 2019

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Martes 18:00 a 20:00

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio 2019

#### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BOLILLOS, COSTURA BÁSICA, GAP, PATCHWORK.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

## PLAZAS LIBRES · 1º SEMESTRE 2019

**INSCRIPCIONES:** A partir del 10 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 4 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y La Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 8 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

**REQUISITOS:** Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. Es necesario presentar la **Tarjeta de Mayores** de la Concejalía de Mayores.

**Horario** de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

**INICIO DEL CURSO: 8 DE ENERO DE 2019**

**NOTAS:** El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

## CURSOS CON PLAZAS LIBRES

### CASA DE CULTURA

Creación literaria

### C. C. EL PARQUE

Labores artesanas, Tapices, Patchwork

### C.C. LAS FRONTERAS

Bailes regionales, Dibujo y pintura, Gimnasia, Patchwork.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría)

## NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

### NORMAS DE MATRÍCULA

#### 1. IMPRESOS Y DOCUMENTACIÓN

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción: datos personales, de actividad y bancarios, aportando justificante de los mismos (cartilla, recibo domiciliado, etc.). Los impresos están disponibles en nuestras oficinas de atención al público, en nuestros puntos de control e inscripciones y en nuestra página web.

#### 2. PAGO DE INSCRIPCIONES

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y **12,10 euros** en concepto de matrícula.

(6,00 euros con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán **3 euros** a los precios de las actividades.

**En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.**

La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier actividad hasta que éste no sea abonado.

**Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.**

**Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán en un 25% para los no empadronados y en 3 euros la matrícula.**

#### 3. BAJAS O RENUNCIAS

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja.

La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso. En caso contrario se generará el pago sin posibilidad de devolución. El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.

Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula. El importe de la matrícula y del carnet no se devolverán en ningún caso.

#### 4. RESERVA DE PLAZA

Los/as alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 17/18 podrán optar por reservar su plaza para el curso 19/20 (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso).

#### 5. A TENER EN CUENTA

Los Abonados Deportivos Municipales (ADM) obtendrán descuentos en la práctica totalidad de las actividades.

Las actividades comenzarán el día 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo, en actividades acuáticas y el viernes de junio en el que se inician las Fiestas Populares para clases colectivas, deportes individuales y deportes de equipo.

El calendario de clases se interrumpirá en los siguientes periodos: Navidad, Semana Santa, un puente comprendido entre los meses de octubre a diciembre y un puente comprendido entre los meses de enero a junio. Las fechas concretas se anunciarán oportunamente.

La Concejalía se reserva, por necesidades de programación, el derecho a suprimir o reordenar grupos y horarios de las actividades.

En las clases que se suspendan por causas climatológicas o causa de fuerza mayor no se recuperarán ni se devolverá el dinero.

#### 6. EDADES

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

**ESTA NORMATIVA SERÁ APLICABLE A TODAS LAS ACTIVIDADES SALVO EN LAS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.**



### 1 NUEVAS INSCRIPCIONES

#### Atención Normalizada

– Desde el 26 de septiembre de 2018 en adelante (sin sorteo).  
(para empadronados y no empadronados)

C.D. LONDRES: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.)

C.D. JOAQUÍN BLUME: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.)

– Desde el 1 de octubre de 2018 en adelante (sin sorteo).  
(para empadronados y no empadronados)

C.D. J.A. SAMARANCH: (de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 14:00 h.)

c.d. el juncal: (de lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.)

### 2 DOCUMENTACIÓN

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de aprendizaje, natación adulto, natación tercera edad, natación infantil I y II.

**La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción.**

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador y gorro de nado en uno de los siguientes periodos:

– Una vez iniciado el curso (1 de octubre): **de lunes a viernes** en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D.

J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume en horario **de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00 horas.**

### 3 GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: nacidos en 2017 y 2018 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

PRE-INFANTIL: nacidos en 2015 y 2016

INFANTIL I: nacidos desde 2010 a 2014

INFANTIL II: nacidos desde 2003 a 2009

ADULTO: nacidos desde 1959 a 2002

TERCERA EDAD: nacidos en 1958 y anteriores



### NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2017 y 2018 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.

#### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
S ó D	11:00 - 11:45 12:00-12.45
S	09:45 - 10:30

#### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L ó X	16:30 - 17:00   18:00 - 18:30
M ó J	16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 18:00 - 18:30
S ó D	10:00 - 10:45   10:45 - 11:30 11:45 - 12:30   12:30 - 13:15

1 día (45 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre - (ADM 22,70 €)

### NATACIÓN PRE-INFANTIL Nacidos en 2015 y 2016

Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.

#### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 17:30 - 18:00   18:00 - 18:30
M-J	16:00 - 16:30   16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 17:30 - 18:00   18:00 - 18:30
S ó D	10:30 - 11:00   12:45 - 13:15   13:15 - 13:45
D	09:45 - 10:30

#### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	16:30 - 17:00   17:00 - 17:30   17:30 - 18:00   18:00 - 18:30   18:30 - 19:00   19:00 - 19:30

M-J	16:30 - 17:00   17:00 - 17:30   17:30 - 18:00 18:00 - 18:30   18:30 - 19:00   19:00 - 19:30   19:30 - 20:00
V	16:00 - 16:30   16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 17:30 - 18:00   18:00 - 18:30   18:30 - 19:00
S ó D	10:00 - 10:45   10:45 - 11:30   11:45 - 12:30   12:30 - 13:15 13:15 - 14:00
D	17:00 - 17:45   17:45 - 18:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre - (ADM 25,50 €)

### NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2010 a 2014

#### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
1   2	L-X	16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 17:30 - 18:00   18:00 - 18:30
		M-J
V	S	16:00 - 17:00   18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
		10:00 - 11:00   11:00 - 12:00 12:00 - 13:00   13:00 - 14:00
D	D	11:00 - 12:00   12:00 - 13:00 13:00 - 14:00
		16:30 - 17:00   17:00 - 17:30 17:30 - 18:00   18:00 - 18:30
3 A1	M-J	16:00 - 16:30   16:30 - 17:00 17:00 - 17:30   17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
		V
S	D	10:00 - 11:00   13:00 - 14:00
		10:00 - 11:00   11:00 - 12:00 13:00 - 14:00



A2 A3	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	
	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	
		18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	
	S	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	
		13:00 - 14:00		
	D	11:00 - 12:00	13:00-14:00	
P1 P2 P3	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	
	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30	
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	
		19:00 - 20:00		
	D	11:00 - 12:00		
	<b>INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH</b>			
	NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	17:30 - 18:00		
		16:30 - 17:30		
M-J	V	17:30 - 18:00	16:00 - 17:00   17:00 - 18:00	
		11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	
I3 A1	L-X	17:30 - 18:00	18:00 - 18:30	
		16:30 - 17:30		
M-J	V	17:30 - 18:00	17:30 - 18:00	
		16:00 - 17:00	17:00 - 18:00   18:00 - 19:00	
S	V	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	
		11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	
A2 A3	L-X	17:30 - 18:00		
		16:30 - 17:30		
	M-J	17:30 - 18:00		
		16:30 - 17:30		
	M	16:30 - 17:30		
		16:00 - 17:00	17:00 - 18:00   19:00 - 20:00	
	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00   19:00 - 20:00	
		11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	
	P1 P21 P3	L-X	17:30 - 18:00	
			16:30 - 17:30	
M-J		17:30 - 18:00		
		16:30 - 17:30		
M		16:30 - 17:30		
		19:00 - 20:00		
V		19:00 - 20:00		
		11:00 - 12:00		
S		11:00 - 12:00		

## INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

Los niveles A2 A3 y P123 no se imparten en esta instalación.

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
I3 A1	M-J	16:30 - 17:00	17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00	18:00 - 18:30
V	V	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00	19:00 - 19:30
S ó D	D	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00	13:00 - 14:00
D	D	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN INFANTIL II Nacidos desde 2003 a 2009

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA	
I3 A1	L-X	18:30 - 19:00	
		18:30 - 19:00	
S	S	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00
		10:00 - 11:00	12:00 - 13:00
A2 A3	L-X	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
		18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
M-J	V	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
		17:00 - 18:00	18:00 - 19:00
S	S	10:00 - 11:00	12:00 - 13:00
		12:00 - 13:00	
P1 P2 P3	L-X	19:00 - 19:30	
		18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
M-J	V	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00
		17:00 - 18:00	18:00 - 19:00
S	S	11:00 - 12:00	
		12:00 - 13:00	

#### INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA	
I3 A1	L	18:30 - 19:30	
		18:00 - 19:00	
M ó J	V	16:00 - 17:00	19:00 - 20:00
		11:00 - 12:00	
S	S	11:00 - 12:00	



A2 A3	L	18:30 - 19:30	
		M ó J	18:30 - 19:30
		V	17:00 - 18:00   18:00 - 19:00
P1 P2 P3	S	11:00 - 12:00	
		L	18:30 - 19:30
		M ó J	18:30 - 19:30
V	V	18:00 - 19:00	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## AQUAEROBIC Nacidos desde 1959 a 2002

Realización de ejercicios dentro del agua con música y de forma coreografiada.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	19:30 - 20:00	
		20:00 - 20:30	
M-J	V	20:00 - 20:30	
		18:45 - 19:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre - (ADM 25,50 €)

## AQUADINAMIC Nacidos desde 1959 a 2002

Combinación de ejercicios de movilidad, intensidad y relajación.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	15:30 - 16:00	19:30 - 20:00
		09:30 - 10:00	12:00 - 12:30
M-J	V	19:00 - 19:30	20:00 - 20:30
		11:00 - 11:30	19:30 - 20:00
I3 A1	L-X	11:00 - 11:30	19:30 - 20:00
		10:30 - 11:00	11:00 - 11:30
M-J	V	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30
		15:30 - 16:00	19:30 - 20:00
S	S	19:00 - 20:00	

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN ADULTOS Nacidos desde 1958 a 2001

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	15:30 - 16:00	19:30 - 20:00
		09:30 - 10:00	12:00 - 12:30
M-J	V	19:00 - 19:30	20:00 - 20:30
		11:00 - 11:30	19:30 - 20:00
I3 A1	L-X	11:00 - 11:30	19:30 - 20:00
		10:30 - 11:00	11:00 - 11:30
M-J	V	10:30 - 11:00	11:00 - 11:30
		15:30 - 16:00	19:30 - 20:00
S	S	19:00 - 20:00	

A2 A3	L-X	10:30 - 11:00	20:00 - 20:30
		20:30 - 21:00	
		11:00 - 11:30	15:30 - 16:00
M-J	V	19:00 - 19:30	19:30 - 20:00
		20:00 - 20:30	20:30 - 21:00   21:00 - 21:30
		19:00 - 20:00	
S	D	10:00 - 11:00	
		10:00 - 11:00	
		10:00 - 11:00	
P1 P2 P3	L-X	20:00 - 20:30	
		11:00 - 11:30	15:30 - 16:00
		19:30 - 20:00	20:30 - 21:00   21:00 - 21:30
V	S	20:00 - 21:00	
		10:00 - 11:00	
		10:00 - 11:00	

#### INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA	
I1 I2	L-X	10:00 - 10:30	
		10:30 - 11:00	
M-J	V	10:30 - 11:00	18:30 - 19:30
		18:30 - 19:30	
I3 A1	L-X	09:30 - 10:30	10:00 - 10:30
		10:30 - 11:00	17:00 - 17:30
M	M	17:00 - 17:30	
		17:00 - 17:30	
X	X	18:30 - 19:30	
		18:30 - 19:30	
A2 A3	L-X	10:00 - 10:30	19:30 - 20:00
		10:00 - 10:30	17:00 - 17:30
M-J	M	10:00 - 10:30	19:30 - 20:30
		18:30 - 19:30	
X	X	18:30 - 19:30	
		18:30 - 19:30	
P1 P2 P3	L-X	17:00 - 17:30	
		10:00 - 10:30	
		19:30 - 20:30	
M	M	19:30 - 20:30	
		19:30 - 20:30	
		18:30 - 19:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)



## NATACIÓN TERCERA EDAD Nacidos en 1958 y anteriores

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
1 2	L-X	10:30 - 11:00   11:00 - 11:30 15:30 - 16:00
	M-J	09:30 - 10:00   11:30 - 12:00 12:00 - 12:30
3 A1	L-X	11:00 - 11:30   19:30 - 20:00
	M-J	10:30 - 11:00   11:00 - 11:30 11:30 - 12:00   15:30 - 16:00

#### INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
1 2	L-X	09:30 - 10:00   10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00
3 A1	L-X	10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00 16:00 - 16:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

## AQUAPILATES Nacidos desde 1958 a 2001

Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:30   20:00 a 20:30
M-J	11:30 - 12:00   19:00 - 19:30
V	18:00 - 18:45

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:30
M-J	11:30 - 12:00
V	09:30 - 10:30   18:00 - 18:30   18:30 - 19:00

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre - (ADM 25,50 €)

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## AQUAPILATES MAYORES Nacidos desde 1958 y anteriores

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	11:30 - 12:00
V	09:30 - 10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

## SALVAMENTO Y SOCORRISMO

### Nacidos en 2002 y anteriores

Preparación para las pruebas físicas del título de socorrista y otras oposiciones.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
P3	L-X	20:30 - 21:30
	V	20:00 - 21:00

3 días (1 hora) - 66,00 €/bimestre - (ADM 50,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos en 2002 y anteriores

Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

DÍAS	HORA
M	09:30 - 10:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN CORRECTIVA Nacidos en 2001 y anteriores

Actividad preventiva-terapéutica que intenta mejorar aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	12:00 - 12:30
M-J	10:00 - 10:30   18:30 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

#### INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. No abonon matrícula.



## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	19:00 - 19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

## AQUAGYM Nacidos en 2002 y anteriores

Realización de ejercicios dentro del agua encaminados a la tonificación muscular y mejora cardiovascular.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	21:00 - 21:30

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00   19:30 - 20:15
M-J	09:30 - 10:00   18:30 - 19:00
V	18:30 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre - (ADM 51,00 €)

## AQUASALUD Nacidos desde 1958 a 2001

Trabajo de tonificación en el medio acuático.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:00 - 16:30
V	10:00 - 10:30   10:30 - 11:00 11:00 - 11:30

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	10:30 - 11:15
M-J	10:00 - 10:30   11:00 - 11:30 12:00 - 12:30   16:00 - 16:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre - (ADM 51,00 €)

## AQUASALUD MAYORES Nacidos en 1958 y anteriores

Trabajo saludable en el medio acuático.

### CURSO DE OCTUBRE A MAYO

#### INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	10:30 - 11:00   11:30 - 12:00 16:00 - 16:30
M-J	10:30 - 11:00   12:00 - 12:30
V	10:00 - 10:30   10:30 - 11:00 11:00 - 11:30

#### INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	09:45 - 10:30   10:30 - 11:15 11:15 - 12:00
M-J	10:00 - 10:30   10:30 - 11:00 11:00 - 11:30   12:00 - 12:30 16:00 - 16:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre - (ADM 6,80 €)

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre - (ADM 20,40 €)





## NUEVAS INSCRIPCIONES

1. Complejo Deportivo "El Juncal" (c/ Londres, 25)
  - 5 a 14 de septiembre de 2018: de 8:30 a 14:30 h.
  - Desde el 26 de septiembre: lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.

### 2. Ciudad Deportiva "Joaquín Blume".

#### Complejo Deportivo "Londres"

- Desde el 5 de septiembre de 2018: lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

## BAILE INFANTIL Nacidos desde 2011 a 2013

### Trabajo psicomotor a través del baile.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:45 - 17:30
V	18:00-18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

1 día (45 minutos) - 14,00 euros/trimestre (ADM 9,50 euros).

## FUNKY-JAZZ INFANTIL I Nacidos desde 2007 a 2010

### Clase coreografiada donde el baile es el protagonista.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	17:30 - 18:15

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

## FUNKY-JAZZ INFANTIL II Nacidos desde 2003 a 2006

### Clase coreografiada donde el baile es el protagonista.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	18:15 - 19:00

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

### 3. Complejo Deportivo "J.A. Samaranch"

- Desde el 1 de octubre de 2017: lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

## VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

## DANCE FITNESS Nacidos desde 1959 a 2002

Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop, y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:45
M-J	19:00 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	20:45 - 21:45
M-J	19:45 - 20:30   20:45 - 21:45

2 días (45 minutos) - 38,80 euros/trimestre (ADM 29,40 euros).

2 días (1 hora) 46,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros).

## AERO-FUSSION Nacidos desde 1959 a 2002

Si te gusta bailar aerobic-step en todas sus modalidades, aprende una coreografía continua y divertida, esta es tu clase.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros).



## PILATES MAT Nacidos en 2002 y anteriores

Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y una figura más estilizada.

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X-V	11:15 -12:00 12:00 -13:00
L-X	19:45 -20:30
M-J	13:00 - 13:45   18:45 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	09:15-10:00   11:00-11:45 12:00-13:15

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-V	09:15-10:00   10:00-10:45 16:15-17:00

DÍAS	HORA
X	09:30-10:15

3 días (45 minutos)- 47,70 euros/trimestre (ADM- 37,80 euros)

2 días (45 minutos)- 34,70 euros/trimestre (ADM- 25,20 euros)

3 días (1 hora)- 63,60 euros/trimestre (ADM- 50,40 euros)

2 días (1 hora)- 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

1 día (45 minutos) - 17,35€/trimestre (ADM 12,60€)

## ESPALDA SANA Nacidos en 2002 y anteriores

Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
X	10:15 - 11:00

INSTALACION C.D. LONDRES

DIAS	HORA
M-J	11:45-12:30

1 día (45 minutos) - 17,35 euros/trimestre (ADM 12,60 euros).

2 días (45 minutos) 34,70 euros/trimestre (ADM - 25,20 euros).

## CARDIOTONO Nacidos desde 1959 a 2002

Actividad que busca como objetivo una mejora de la condición física en general, realizando ejercicios de fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad y coordinación con trabajo cardiovascular permitiéndote llevar una vida más saludable.

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X-V	10:00-11:00
M-J	11:00-12:00

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:45-20:45

2 días (1 hora)- 46, 20 euros/ trimestre (ADM- 33,60 euros)

3 días (1 hora)- 63,60 euros/trimestre (ADM- 50,40 euros)

## QUEMACALORÍAS (INTERVAL TRAINING)

Nacidos en 2002 y anteriores

Actividad de intensidad moderada con base musical que proporciona un gasto calórico tonificando tren superior, tren inferior, abdomen y glúteo, mediante distintos sistemas de entrenamiento (Interval, Circuitos, Tábata...).

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	17:45 - 18:45 18:45 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	10:00 - 11:00 20:45 - 21:45
V	17:00 - 18:00

INSTALACIÓN M-4

L-X	M-J
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre (ADM 16,80 €).



## BIENESTAR Nacidos en 2002 y anteriores

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación. Lléname de energía.

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	09:00 - 10:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

## GIMNASIA SUAVE Nacidos en 1959 y anteriores

Gimnasia para mayores que mejora la forma física y fomenta hábitos saludables.

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	16:00 - 16:45
M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre (ADM 17,00 €).

## ZUMBY-GYM Nacidos desde 1959 a 2002

Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. LONDRES	L-X	20:45 21:45
--------------	-----	-------------

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

## PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1959 a 2002

¿Crees que tienes buena condición física?

Haz tus entrenos más variados y divertidos mezclando ejercicios de cardio y de fuerza a la vez que mejoras tus habilidades y consigues tus objetivos.

INSTALACIÓN PABELLÓN M-4 SONIA ABEJÓN

DÍAS	HORA
L-X	20:00 - 21:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

## RUNNING Nacidos desde 1959 a 2002

Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta activad.

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	18:00 - 19:00   19:00 - 20:00

2 días - 32,20 €/trimestre (ADM 20,40 €).

## PSICOMOTRICIDAD Nacidos desde 2012 a 2014

Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual (ADM 25,00 €).

## TAI-CHI CHUAN Nacidos en 2002 y anteriores

Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

INSTALACIÓN c.d. el juncal

DÍAS	HORA
V	18:00 - 19:30   19:30 - 21:00

1 días (1:30 hora) - 34,80 €/trimestre (ADM 25,10 €).



– Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz. Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas). La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

## VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

### ESGRIMA INFANTIL DE 8 A 14 AÑOS

Escuela dirigida por el medallista Olímpico

José Luis abajo "Pirri"

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón

PREINSCRIPCIÓN: los días 3, 5 y 10 de septiembre

Pabellón Jorge Garbajosa. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €).

### BOXEO DEPORTIVO DESDE 10 AÑOS

INSCRIPCIONES: ver normativa general en la página de actividades deportivas.

Actividad promovida por Boxing Club Torrejón.

Información 639080218

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
GIMNASIO SAKURA	M-J	19:00 - 20:00

C/ San Ildefonso, 7 (Barrio San José)

BOXEO INFANTIL: 2 días - 35€/trimestre (ADM 25,00€)

BOXEO ADULTO: 2 días (1 h) - 46,20€/trimestre (ADM 33,20€)

3 días (1h) - 69,30€/trimestre (ADM 50,40€)

### CICLISMO DESDE 4 AÑOS

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25).

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón

CURSO DE ENERO A JUNIO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L a V	según edad y nivel

2 días - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## FRONTENIS DESDE 6 AÑOS

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades.

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

2 días - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## TRIATHLON INFANTIL DE 6 a 18 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: 5 y 6 de septiembre en C.D. Joaquín

Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

A partir de 18 años consultar en 605623145.

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X	según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre (ADM 20,40 €).

## ATLETISMO ADULTOS DESDE 16 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: los días 3 y 5 de septiembre en C.D.

Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	L a V	según edad y nivel

2 días - 32,20 €/trimestre (ADM 20,40 €).

## ATLETISMO INFANTIL DE 6 A 15 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: los días 3 y 5 de septiembre en C.D.

Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	L a V	según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: los días 3 y 5 de septiembre en la Sede

del Club C.D. Parque Cataluña. (C/ Hilados, s/n). Horario:

18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	según edad y nivel

2 días - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).



## AJEDREZ SEGÚN EDAD Y NIVEL

**PREINSCRIPCIÓN:** 9, 16 y 23 de septiembre en la Sede del Club, C/ Granados, 29. **Horario:** 11:00 a 12:00 horas.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ Granados, 29	L-X	17:30 - 18:30
	S	10:00 - 12:00

C.E.I.P. SEVERO OCHOA L-X 17:30 - 18:00

2 días - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## ESCUELA MULTIDEPORTE Nacidos desde 2009 A 2013

**INSCRIPCIONES:** C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 4 de septiembre. C.D. J.A. Samaranch desde el 1 de octubre.

C.D. El Juncal del 4 al 15 de septiembre (de lunes a viernes) y desde el 25 de septiembre.

Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X	17:00 - 18:00
	M-J	16:00 - 17:00
		17:00 - 18:00

Pabellón M-4 M-J 17:00 - 18:00

"SONIA ABEJÓN" 18:00 - 19:00

PABELLÓN J.A. PARAÍSO L-X 17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €).

## TENIS DE MESA DE 6 A 18 AÑOS

**PREINSCRIPCIÓN:** 12 y 14 de septiembre en CEIP Uno de Mayo. **Horario:** 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Tenis de Mesa Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. UNO DE MAYO	M-J	según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre (ADM 27,80 €).

## GIMNASIA RÍTMICA

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. Londres

4 y 6 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón  
**Horario:** de 17:30 a 20:00 horas. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:15 nacidas 1011/12
	17:15 - 18:00 nacidas 2008/09/10
	18:00 - 19:00 nacidas 2007 y ant.

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

DÍAS	HORA
L-X	17:00 - 18:00 nacidas 2008 a 2012
	18:00 - 19:00 nacidas 2007 y ant.

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €).

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

## JUDO ADULTOS DESDE 16 AÑOS

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 4 y 6 de septiembre en C.D. El Juncal 5 y 7 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón  
**Horario:** de 18:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Corredor del Henares

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L-X	21:00 - 22:00
PABELLÓN M4	M-J	21:00 - 22:00

"Sonia Abejón"

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

3 días (1 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €).

## JUDO INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 4 y 6 de septiembre en C.D. El Juncal 5 y 7 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón  
**Horario:** de 18:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Corredor del Henares



INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	16:00 - 17:00   17:00 - 18:00
	18:00 - 19:00   19:00 - 20:00
	20:00 - 21:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "SONIA ABEJÓN"

DÍAS	HORA
M-J	16:00 - 17:00   17:00 - 18:00
	18:00 - 19:00   19:00 - 20:00
	20:00 - 21:00

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €).

3 días (1 hora) - 52,50 €/trimestre (ADM 37,50 €).

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

## KARATE ADULTOS DESDE 16 AÑOS

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. El Juncal 4 y 6 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón  
**Horario:** de 18:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Karate Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

2 días (1,5 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €).

## KARATE INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 6 y 8 de septiembre en C.D. El Juncal. 5 y 7 de septiembre en Pabellón M4 "Sonia Abejón". **Horario:** de 18:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Karate Torrejón

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:30   17:30 - 18:30
	19:30 - 20:30   18:30 - 19:30
	19:30 - 21:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

DÍAS	HORA
L-X	16:30 - 17:30   17:30 - 18:30
	18:30 - 19:30   19:30 - 20:30

2 días (1 hora) - 35,00 €/trimestre (ADM 25,00 €).

3 días (1 hora) - 52,50 €/trimestre (ADM 37,50 €).

2 días (1,5 horas) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €).

## ESCALADA ENTRENAMIENTO (INFANTIL/ADULTO)

**INSCRIPCIONES:** acudir con hoja de inscripción cumplimentada. Del 1 al 30 de septiembre en C.D. Joaquín Blume de 18:00 a 20:00 h. de lunes a jueves  
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad  
Podrá acudir a la escuela dentro del horario marcado, pero cada sesión no durará más de 2 horas (1 hora en el entrenamiento infantil).

## CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

Actividad promovida por A.D. Nemus

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L-X	17:00 - 21:00
	M-J	17:00 - 21:00

ENTRENAMIENTO INFANTIL L-X 17:30 - 18:30

Infantil (de 8 a 15 años) 49,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).

Adulto (desde 16 años) 66,00 €/trimestre (ADM 45,00 €).

SUPLEMENTO USO LIBRE 6 EUROS/TRIMESTRE

## ESCALADA 4 trimestres del 01/07/17 al 30/06/18

### USO LIBRE

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

Uso libre - 27,00 €/trimestre (ADM 13,50 €)\*

Socio Club Montaña Nemus 13,50 €/trimestre\*

Trimestre julio-septiembre 13,50 € (ADM 9 €)\*

## ENTRADA DE UN DÍA 5,40 EUROS (ADM 4,20 EUROS)

\* A estos conceptos habrá que añadir matrícula 12,10 € (ADM 6 €).

Para mayores de 18 años con tarjeta acreditativa de nivel "verde" y menores acompañados de un adulto con tarjeta acreditativa de nivel "verde".



## INICIACIÓN AL PATINAJE DESDE 4 AÑOS

### CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada.

5 y 6 de septiembre en C.D. Londres de 18:00 a 20:00 h.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

## PATINAJE INFANTIL 4 A 15 AÑOS

Actividad promovida por Club Patín Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	Hockey Patines
		Iniciación 16:30 - 17:15*
		Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
M-J		Patinaje Artístico
		Iniciación 16:30 - 17:15*
		Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
		19:00 - 20:00*
V		18:00 - 19:00*

## PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

Actividad promovida por Club Patín Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. LONDRES	V	16:30 - 18:00*
		2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).
		1 día (1 h. 30 min.) - 21,00 €/trimestre (ADM 14,25 €).
		2 días (45 min.) - 21,00 €/trimestre (ADM 14,25 €).

\*Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

## PÁDEL

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 12 de septiembre (sólo para empadronados).

Recogida del número del sorteo los días 5, 6, 10 y 11 de septiembre. C.D. EL JUNCAL

Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Pádel Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L a D	según nivel
C.D. EL JUNCAL	L a D	según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

PREINSCRIPCIONES: los días 3 y 5 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados).

Horario: 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	según edad y nivel
Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre (ADM 27,80 €).		
Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre (ADM 100,20 €).		

## TENIS

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 12 de septiembre (sólo para empadronados).

Recogida del número del sorteo: 5, 6, 10 y 11 de septiembre

C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón)

Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. EL JUNCAL	L -X o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X O M-J	Según nivel

## INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) 38,00 €/bimestral (ADM 27,80 €).  
 Avanzado: 2 días (1 hora) 48,90 €/bimestral (ADM 40,20 €).  
 2 días (1 h 30') - 74,30 €/bimestral (ADM 60,50 €).  
 Perfeccionamiento: 2 días (1 h 30') 104,90 €/bimestral (ADM 85,80 €).

ADULTO - 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestral (ADM 100,20 €).



## INSCRIPCIONES:

• A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

• Las categorías contempladas son: Prebenjamín, Alevín, Infantil, Juvenil, Cadete y Junior

Los clubes ofertan, a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas). La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

## BALONCESTO SEGÚN EDAD Y NIVEL

### PREINSCRIPCIÓN:

10 y 11 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

### C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Club Bóquet Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. Joaquín Blume	L-X o M-J	según nivel
Pabellón M-4 SONIA ABEJON	L-X o M-J	según nivel
C.D. El Juncal	L-X o M-J	según nivel

### PREINSCRIPCIÓN:

5 y 6 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

### C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n).

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
PARQUE DE CATALUÑA	L-X o M-J	según nivel

### PREINSCRIPCIÓN:

5 y 6 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

### C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3).

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	según nivel
		2 días - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## VOLEIBOL

### SEGÚN EDAD Y NIVEL

#### PREINSCRIPCIÓN:

6 y 7 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### Pabellón M4-Sonia Abejón

Actividad promovida por C. Voleibol Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
Pabellón M4	L-X o M-J	según nivel
C.D. ZONA CENTRO		
JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	según nivel
		2 días - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).

## BALONMANO

### SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 3 y 5 de septiembre de 17:00 a 19:00 h.

Colegios interesados pueden ponerse en contacto con [info@balonmanotorrejón.com](mailto:info@balonmanotorrejón.com) C.D. Joaquín Blume

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.E.I.P. JAIME VERA	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. ANTONIO MACHADO	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00 - 17:00
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:30 - 18:30
		2 días - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).



## FÚTBOL

### SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSTALACIÓN DÍAS HORA

#### A.D JUVENTUD

U.D. PARQUE GRANADA

PEÑA TORREJONENSE

TORREPISTA C.F.

A.D. TORREJÓN C.F.

A.D. LA PLATA

2 días (1h) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).

DESDE EL 3 DE SEPTIEMBRE INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE COORDINACIÓN DEPORTIVA.

#### C.D. EL JUNCAL

(C/ Londres, 25). De lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.



## FÚTBOL-SALA

### SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 3 y 4 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Torrejón Sala Five Play

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X O M-J según nivel

PREINSCRIPCIÓN: 3 y 4 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3).

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.P. SEVERO OCHOA L-X o M-J según nivel

PREINSCRIPCIÓN: 6 y 7 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### C.D. Joaquín Blume.

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X o M-J según nivel

PREINSCRIPCIÓN: 3 y 5 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados s/n).

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. PARQUE CATALUÑA L-X o M-J según nivel

2 días (1h) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €).

PREINSCRIPCIÓN: 3 y 5 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

#### C.D. JOAQUIN BLUME

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal

INSTALACIÓN DÍAS HORA

CEIP UNO DE MAYO M-X-J 18:30 - 20:30

(a partir de 14 de sep) V 17:30-18:30

Segun nivel

CD JOAQUIN BLUME M-J 20:00 - 21:00

(a partir de 14 de sep) Segun nivel



## DEPORTES DE EQUIPO

### - Fútbol 11 y fútbol 7 (Octubre a junio)

Organiza: Comité Local de Fútbol

(C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 561 921

Lunes a jueves, de 18.00 A 20.00 horas.

Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

### - Fútbol sala (Octubre a junio)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Fútbol Sala

(C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 778 403

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

### - Baloncesto (noviembre a mayo)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 771 870

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

### - Voleibol (noviembre a abril)

Organiza: Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tfno.: 916 779 070

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil

## DEPORTES INDIVIDUALES

La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de la localidad

convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar. Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tfnos.: 916 779 070 / 916 600 440 - Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.





## Para que empieces a entrenar de forma segura y eficaz desde el primer día.

Con esta actividad te ayudaremos a conseguir una salud física adecuada a través del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. Todos los usuarios inscritos en A.F.I. tienen una entrevista y un plan de entrenamiento personalizado adaptado a sus características físicas y objetivos. Contamos con un amplio equipo de instructores que te ayudarán a planificar tu entrenamiento correctamente además de impartir clases colectivas como: **Ciclo, Pilates, AFI Ball, Suspensión Trainer, Abdominales GAP, Strech, Entrenamiento Funcional, Cardio Combi, o AFI Fitness.**

## TEMPORADA DE INVIERNO

### CINCO BIMESTRES

01/09/2018 al 30/06/2019

TURNOS	DÍAS	HORA
Total *	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 euros)

Medium*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 euros)

- En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.

## TEMPORADA DE VERANO

### UN BIMESTRE

01/07/2019 al 31/08/2019

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 euros)

### INSCRIPCIONES:

**C.D. JOAQUÍN BLUME.**  
C/ Joaquín Blume s/n - T 91 656 31 11

**C.D. EL JUNCAL.**  
C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70

**C.D. LONDRES.**  
C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83

**C.D. J.A. SAMARANCH.**  
C/ San Fernando, s/n - T- 91 677 33 08



- Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- 3 modalidades de pago\*: anual, semestral y cuatrimestral.
- Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.
- Importantes descuentos en tiendas deportivas y centros de belleza y fisioterapia existentes en la ciudad.

MÁS INFORMACIÓN EN LOS CENTROS DEPORTIVOS [WWW.DEPORTES-TORREJON.COM](http://WWW.DEPORTES-TORREJON.COM)

### CUOTAS ADM

INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (de 18 a 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (desde 30 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES DE 65 AÑOS	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR	271,20 €	380,00 €**
(Independiente del número de hijos/as) hasta 17 años		
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20€**	

\*El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición, en las opciones de pago fraccionado no se podrá dejar de abonar ninguna cuota hasta completar dicho periodo. \*\*Precio no empadronados. \*\*\*La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

### INSCRIPCIONES:

C.D. Joaquín Blume. C/ Joaquín Blume s/n - T.91 656 31 11

C.D. El Juncal. C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70

C.D. Londres. C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83

C.D. J.A. Samaranch. C/ San Fernando, s/n - T. 91 677 33 08

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 BAÑOS)	25,00 €

### ENTRADAS PISCINA

	VERANO			INVIERNO	
	EMPADRONADO	NO EMPADRONADO		EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
		Lunes a jueves	V,S,D, festivo y víspera de festivo		
Bebés (0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
Infantil (3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
Juvenil (15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
Adultos (18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
Mayores (+65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
Discapacidad ***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento.

Los poseedores de ADM pasarán gratis.

Nota: 50% de bonificación de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial

### NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2019

#### INSCRIPCIONES:

A partir del 10 de diciembre en Casa de Cultura.  
C/ Londres, 5. Tfno: 916749870.  
Horario: de 9:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 19:00 horas.  
Del 26 de diciembre al 4 de enero, en el siguiente horario  
de 9:30 a 13:30 horas.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

#### LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS:

Concejalía de la Mujer, Centro Abogados de Atocha.  
C/ Londres, 11-B

**INICIO DEL CURSO:** 8 DE ENERO DE 2019

#### NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para  
impartir los cursos no está incluido en el precio.  
Fotocopias no incluidas.



### 1º SEMESTRE

#### TERAPIAS ORIENTALES: SHIATSU Y REFLEXOTERAPIA

Miércoles de 19:00 a 21:00  
Cuota: 31.5 €/periodo  
Duración: de 9 enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12  
junio de 2019.

### ABOGADOS DE ATOCHA

#### CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CONCEJALÍA MUJER: DANZAS ORIENTALES

**(Consultar horarios disponibles en secretaria)**

#### QUIERE-TE, TE LO MERECE

Lunes de 10:30 a 12:30 h.

Este Taller para mujeres ofrece la posibilidad de aprender técnicas para mejorar tu autoestima, a ser consciente de tus propias necesidades, deseos, sentimientos y derechos. Aprender a decir NO sin sentirnos culpables y a dar permiso para querernos, y a fortalecernos en grupo. Porque nos lo merecemos.

Te proponemos reflexionar sobre cómo se va construyendo la autoestima desde niñas y tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido en relación con nuestro género para poder ser conscientes de lo que nos pasa y manejarlo conforme a nuestras necesidades.

**Fechas: 14 de enero al 4 de marzo de 2019**

#### TALLER DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Jueves de 10:00 a 12:00 h.

Esta actividad ofrece apoyo, orientación y asesoramiento a las mujeres que buscan empleo, así como también herramientas y técnicas para facilitar su acceso al mundo laboral.

#### EMPODÉRATE - BUSCA EMPLEO

Se realizan dinámicas grupales, de presentación, encuentro y relación para fomentar el apoyo grupal y existe un espacio para la relajación.

**Fechas: 17 de enero al 7 de marzo de 2019**

#### ESPACIO EMPLEO

En este ESPACIO EMPLEO puedes obtener apoyo y asesoramiento para buscar empleo, información sobre técnicas y herramientas de búsqueda de empleo, motivación para el difícil proceso de incorporación al mercado laboral, valoración de tus capacidades y aptitudes para los puestos de trabajo y refuerzo emocional para mantenerse en la búsqueda hasta encontrar empleo.

#### ¿Qué servicios te ofrecemos en el ESPACIO EMPLEO?

- Diseño del proyecto individual de búsqueda activa de empleo.
- Taller de Internet básico para buscar empleo en internet
- Información sobre empresas y ofertas de empleo.

Lunes y miércoles de 10:00 a 13:00 h.

#### TALLER DE INTERNET BÁSICO

Viernes de 10:00 a 11:00 h



## TALLER DE AUTODEFENSA PARA CHICAS ADOLESCENTES 13 A 17 AÑOS

**BÁSICO:** lunes de 16:30 a 18:30 h.

Este Taller tiene el objetivo de que las chicas adolescentes aprendan a reconocer, prevenir y defenderse de las agresiones. Un Taller que combina dinámicas para aumentar la confianza en la capacidad de protegerse, el manejo de los límites, el trabajo para la afirmación personal y la autoestima y propuestas para legitimar el derecho a decir No con ejercicios de autodefensa.

La adquisición de confianza y seguridad en sí mismas de las participantes es lo que hará posible la defensa ante las agresiones desde la creación de un clima grupal de cohesión, confianza, respeto, solidaridad y apoyo mutuo.

**Fechas:** de febrero a mayo de 2019

## TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

**BÁSICO:** lunes de 18:30 a 20:30 h.

Porque seguimos estando en una sociedad machista y sexista, necesitamos identificar la violencia contra las mujeres en general y para cada una de nosotras en particular, como "me" afecta, y juntas buscamos formas para prevenirla y actuar contra ella.

La confianza y seguridad en sí mismas de las participantes hace posible defenderse, se trabajan con trabajo personal realizado en un clima grupal de cohesión, confianza, respeto, solidaridad y apoyo mutuo. Finalizaremos el taller rompiendo el mito de la debilidad e impotencia ("sexo débil") de las mujeres para enfrentarse a un agresor.

**Fechas:** de febrero a mayo de 2019

## ESCUELA DE FAMILIAS: "APRENDIENDO A COMUNICARNOS"

**Martes de 18.00 a 20.00 Horas**

La Comunicación no Violenta (CNV) es un nuevo modelo de comunicación y lenguaje basado en la empatía y la compasión hacia uno mismo y los demás.

Este taller nace de la necesidad de dar herramientas a madres y a padres para mejorar la relación con sus hijos e hijas y a ayudarles a aprender a negociar y a llegar acuerdos.

**Fechas:** de febrero a mayo de 2019

## GESTIÓN DEL CAMBIO EN RELACIONES TÓXICAS

Taller informativo para mujeres que estén o hayan estado inmersas en relaciones abusivas y tóxicas, y que quieran cambiar esa situación y necesiten asesorarse e informarse para buscar alternativas al cambio.

**Fechas:** febrero de 2019

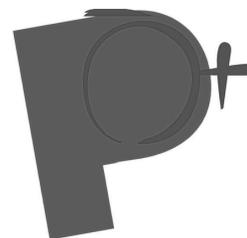
## GABINETE DE ORIENTACIÓN A PAREJAS ADOLESCENTES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LOS CUIDADOS INTEGRALES DE LA SALUD.

Este proyecto tiene el propósito de crear un espacio de trabajo integral y continuado para chicos y chicas adolescentes (14-20 años) en IES, con el objetivo de promocionar los cuidados integrales en la salud afectivo-sexual y prevenir, por otra parte, la violencia de género cuando se relacionan en pareja. Este espacio contará con 2 recursos concretos: Sala de Gabinete de Atención a Parejas Adolescentes (GOPA) para chicos y chicas que lo soliciten. Sesiones de Sensibilización y Formación técnica en la prevención de la violencia de género en la adolescencia para alumn@s, personal docente y familias.

# PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

en TORREJÓN DE ARDOZ

La Concejalía de Mujer dispone de un servicio especializado que ofrece gratuitamente apoyo jurídico, psicológico y social a las mujeres víctimas de violencia en la pareja o expareja y a sus hijas e hijos, el PUNTO DE VIOLENCIA.



Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género



Desde **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Torrejón de Ardoz**, trabajamos para proporcionar, a las mujeres que lo necesitan, los recursos que les permitan superar la violencia e iniciar una nueva etapa en sus vidas, una vez libres de la angustia, la frustración y el dolor que produce la violencia.

En el **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Torrejón de Ardoz – PMORVG** ofrecemos un espacio amable y comprensivo donde tratar de alejar el malestar y acompañamos a las mujeres en el proceso para salir de la violencia de género, con un **servicio integral de asesoramiento jurídico, asistencia psicológica, apoyo social y servicio psicológico para niñas y niños inmersos en situaciones familiares de violencia de género.**


**TALLER NOS ORGANIZAMOS EN FAMILIA:  
“APRENDIENDO EN IGUALDAD”**

Viernes de 17 a 19 h.

Es un Taller para madres y padres con sus hijas e hijos. Para mejorar a través del ocio el reparto equitativo de las tareas de las tareas familiares.

Se aprende a vivir en igualdad, a reconocer las necesidades y a aprender a cuidar y cuidarse.

Te ofrecernos actividades para disfrutar de tiempo de calidad con Yoga en familia, cocina creativa, nutrición equilibrada...

Fechas: de febrero a mayo de 2019

**TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO EN FAMILIA  
“CUIDARNOS PARA CUIDAR”**

Martes, de 10.30 a 12.30 h

En este Taller trabajaremos las habilidades y herramientas que permitan gestionar los tiempos de cada integrante de la familia para conseguir salud emocional, prestando atención a como los roles de género tradicionalmente sobrecargan a las madres/mujeres.

Porque entendemos que para cuidar es necesario cuidarse.

Fechas: de febrero a mayo de 2019

**ENCUENTROS: CLAVES PARA SENTIRSE BIEN.  
BIENESTAR EN IGUALDAD**

Dirigido a mujeres y hombres.

Un programa para aprender y poner en práctica una buena gestión de nuestro tiempo y mejorar la calidad de nuestra vida y nuestras relaciones.

4 Sesiones para manejar el estrés, priorizar lo fundamental, cuidarte, realizar una distribución equilibrada del tiempo... con herramientas y estrategias como el mindfulnes que llevan a un mayor bienestar personal y familiar incorporando planteamientos y practicas igualitarias en tu vida.

- 1ª sesión: Pensamiento positivo para el bienestar. Mindfulnes y técnicas corporales.
- 2ª sesión: Cuidado de las emociones para el bienestar. Mindfulnes y movimiento regenerador.
- 3ª sesión: Mente en calma para el bienestar. Mindfulnes y meditación dinámica.
- 4ª sesión: Actitud, tiempo y cuidados, las claves del bienestar. Mindfulnes y técnicas psicocorporales.

Fecha: febrero de 2019


**MI CUERPO, MI VIDA MI TIEMPO**

Jueves de 17.00 a 19.00 h.

Este taller pretende gestionar los tiempos del día a día en la adolescencia, creando para ello un espacio de disfrute, autonocimiento y creación grupal.

Aprenderemos a través del juego, el cuerpo y la acción a mirarnos desde otro lugar, siendo más libres para expresar y conectar con nuestras emociones.

Reflexionaremos a través de herramientas artísticas y teatrales acerca de cómo establecer relaciones igualitarias y de corresponsabilidad.

Fechas: de febrero a mayo de 2019

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES  
TALLERES, CURSOS Y PROGRAMAS  
DE LA CONCEJALÍA DE MUJER**

Hasta cubrir plazas.  
En CONCEJALÍA de MUJER  
Centro Abogados de Atocha,  
Calle Londres nº 11 B. Tel: 91 678 38 63  
e-mail: concejaliamujer@ayto-torreon.es

Facebook:  
[www.facebook.com/claves.igualdad](http://www.facebook.com/claves.igualdad)  
[www.facebook.com/ConcejalíadeMujerdeTorrejondeArdoz/](http://www.facebook.com/ConcejalíadeMujerdeTorrejondeArdoz/)

**PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DEL PEQUEÑO COMERCIO  
Y MICROEMPRESA Y APOYO AL EMPRENDIMIENTO  
FEMENINO**
**PROGRAMA ESTRATEGIAS CREATIVAS**

Jueves de 12 a 14 horas.

Este proyecto tiene por objetivo apoyar a las emprendedoras y a las empresarias del ámbito municipal, propietarias de pequeños comercios o microempresas, y dotarlas de habilidades y recursos necesarios para consolidar y mejorar sus negocios y sus proyectos empresariales, reforzando sus posiciones y su capacidad de negociación a través de la creación de redes empresariales.

**CONTENIDOS**

- Visibilizar y reconocer la importancia del trabajo de las mujeres empresarias, autónomas y microempresarias en la sociedad como referentes para otras mujeres y para la población en general.
- Proporcionar formación, motivación y recursos para promocionar sus negocios, buscar alternativas de distribución de sus productos y servicios, dinamización de todo su potencial, mediante el trabajo grupal presencial y mediante las nuevas tecnologías.
- Desarrollar Estrategias Creativas para mejorar la presentación, comunicación, difusión, marketing, imagen, de su proyecto empresarial o emprendimiento y Reactivar su negocio.

Fechas: marzo a junio de 2019



## **CURSO DE DANZAS ORIENTALES: DANZA DEL VIENTRE Y BOLLYWOOD: MUEVE EL CUERPO PARA ALEJAR EL MALESTAR (PLAZAS LIBRES)**

Un taller para bailar, sentirse mejor contigo misma, aceptar tu cuerpo, Conectar con tu vitalidad femenina y aprender a quererte y a cuidarte... todo ello a través del aprendizaje de diferentes danzas del mundo.

**Horario:** Miércoles 17:30-19:30 h.

**Cuota 31,50 €/ trimestre**

## **TERAPIAS ORIENTALES: SHIATSU, REFLEXOTERAPIA (NUEVO GRUPO)**

Los masajes son una valiosa herramienta para el bienestar, tanto físico como emocional.

Muchas veces las tensiones del día a día, los conflictos y las sobrecargas se van reflejando en el cuerpo con contracturas y dolores y las emociones que no sabemos gestionar se reflejan en esos mismos malestares... a través del masaje podemos darnos cuenta de lo que nos pasa, aflojar esas tensiones y aprender a cuidarnos.

En este taller se aprenderán masajes y las técnicas orientales como el Shiatsu, reflexología.

**Horario:** Miércoles de 19,00 a 21,00 Horas.

**Cuota 31,50 €/ trimestre**

**INICIO DEL CURSO: 8 DE ENERO DE 2019**

**NOTAS:**

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

**INSCRIPCIONES  
EN LA CASA DE CULTURA**  
A PARTIR DEL 10 DE DICIEMBRE  
en horario de 9:30 a 13:30 y de 17 a 19 h.  
Del 26 de diciembre al 4 de enero en el  
siguiente horario de 9.30 a 13.30 Horas  
En calle Londres nº 5) Tel.: 91 674 98 70.

## **SI QUIERES PARTICIPAR EN UNA ASOCIACIÓN DE MUJERES EN LA CONCEJALÍA DE MUJER PODEMOS INFORMATE**

Asociación de Mujeres contra el estrés (AMCE), Grupo de Teatro Ilusión, Asociación Aldonza, Asociación Cultural Atenea, Asociación de Mujeres Ada Byron, Asociación de Mujeres empresarias y emprendedoras del Corredor del Henares (ASEEMAC), Asociación de Mujeres Viudas, Asociación Amanecer, Asociación Nuestra maternidad (NUMA), La Colectiva.

# JUVENTUD

## **SERVICIO DE INFORMACIÓN JUVENIL ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES**

**Horario:** L a J de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.  
Viernes de 10:00 a 14:00 h

### **ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD**

**Horario:** lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h

### **ASESORÍA DE VIAJES – VIAJETECA**

Asesoramiento especializado para organizar viajes, rutas, búsqueda de alojamientos, espacios naturales...  
Servicio de préstamo de material de montaña  
Guías especializadas  
**Horario:** jueves de 17:00 a 20:00 h

### **AULIA - AULA DE LIBRE ACCESO A INTERNET**

**Horario:** M y J de 10:30 a 13:30 h y de 17:30 a 19:30 h.  
Este horario puede sufrir modificaciones por la realización de cursos o talleres.

### **TRAMITACIÓN DE CARNÉS PARA JÓVENES**

Carné Joven  
Carné de alberguista  
Carnet Internacional de Estudiante (ISIC)

### **PROGRAMA DE GARANTÍA JUVENIL**

En el Servicio de Información Juvenil gestionamos la inscripción en el Programa Garantía Juvenil, impulsado por el INJUVE y el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

### **Y TAMBIÉN...**

Versión on-line de la  
**GUÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES**  
en [www.torrejonjoven.com](http://www.torrejonjoven.com)

### **CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0**

**para jóvenes de 16 a 35 años**

**Modalidades:** Fotografía / Video smartphone – Go Pro / Pintura o graffiti en lienzo / Poesía / Relato Corto / Customización de zapatillas

**Premios:** 1er premio 175 €, 2º premio: 125 €, 3er premio: 75 €

**Plazo de presentación de obras:** del 1 de febrero al 28 de febrero

**Información y bases del concurso:** Concejalía de Juventud

## **CONCEJALÍA DE JUVENTUD**

Centro Polivalente Abogados de Atocha. C/ Londres, 11-B, planta baja. Tel.: 91 678 38 65. [www.torrejonjoven.com](http://www.torrejonjoven.com)

**Horario de invierno:** del 26 de diciembre al 4 de enero de 10:00 a 14:00 h. Del 8 de enero al 31 de mayo de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h. Viernes de 10:00 a 14:00 h.

**Horario de verano:** del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado) de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h



## Febrero - Junio 2019

**INSCRIPCIONES:** A partir del 10 de enero en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad a excepción de los cursos de Abogados de Atocha cuyas inscripciones se realizarán en Casa de Cultura.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

**REQUISITOS:** Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.

**HORARIO:** de 9.30 a 13.30 y de 17 a 19 h.

**INICIO DE CURSO:** 1 de febrero de 2019

### ABOGADOS DE ATOCHA

**TÉCNICAS DE ESTUDIO: OPTIMIZA TU TIEMPO Y MEJORA TU RENDIMIENTO (13-17 años)**

Miércoles de 19:00 a 21:00 h

Duración: De 6 de febrero a 20 de marzo de 2019

Duración: De 27 de marzo a 12 de junio de 2019

Consultar precios en secretaría

### LA CAJA DEL ARTE

**INTRODUCCIÓN A LA PRODUCCIÓN MUSICAL:** se mostrará el proceso de planificación, grabación y producción final de un disco completo, tipos de micrófonos, géneros musicales, herramientas básicas para procesar el sonido etc. No se requiere experiencia previa. Jóvenes de 16 a 35 años.

Miércoles de 19:30 a 21:30 h

Cuota: consultar precio en secretaría

Duración: de 6 de febrero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2019

### CASA DE LA CULTURA

**RUEDA TU PROPIA HISTORIA: UN MÓVIL, TUS AMIGOS Y UNA HISTORIA QUE CONTAR (Jóvenes de 13 a 17 años)**

Sábados de 11:00 a 13:00

Duración: De 2 de febrero a 23 de marzo de 2019

Duración: De 30 de marzo a 15 de junio de 2019

Consultar precio en secretaría

**DINÁMICAS DE GRUPO PARA ADOLESCENTES (13-17 años)**

**Trabaja tu inteligencia emocional y tu autoestima de una forma diferente.**

Sábados de 11:00 a 13:00

Duración: De 2 de febrero a 23 de marzo de 2019

Duración: De 30 de marzo a 15 de junio de 2019

Consultar precio en secretaría

### C.C. EL PARQUE

**CONVIÉRTETE EN UN CHEF REPOSTERO (PARA JÓVENES DE ENTRE 13 A 17 AÑOS)**

Viernes de 19:30 a 21:00

Duración: De 11 de febrero a 22 de marzo de 2019

Duración: De 29 de marzo a 14 de junio de 2019

Consultar precio en secretaría

Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

**CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES**

- CASA DE CULTURA COMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN.
- CAJA DEL ARTE DIBUJO: ILUSTRACION DIGITAL (Consultar horarios disponibles en secretaría)



## TEMPORADA DE NIEVE

Inscripciones a partir del 10 de enero

**- FORMIGAL**

22 AL 24 DE FEBRERO

Jóvenes de 18 a 35 años empadronados en Torrejón de Ardoz: 215€

No empadronados en Torrejón de Ardoz o mayores de 35 años: 260€.

\*\*No incluye: transporte de ida y vuelta.

**- RAQUETAS DE NIEVE (14-17 AÑOS):**

Sábado 26 enero - 5€

**- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):**

Domingo 27 enero - 5€

**- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):**

Sábado 9 febrero - 5€

**- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):**

Sábado 9 marzo - 5€

**- CURSO INTENSIVO SNOWZONE:**

Domingo 17 marzo - 46€ esquí/ 50€ snow

**- DÍA ESPECIAL DE TORREJÓN EN SNOWZONE:**

Sábado 13 de abril - 15€

## SALIDAS Y EXCURSIONES

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha (C/ Londres, 11-B, planta baja. Tel.: 91 678 38 65 [www.torrejонjoven.com](http://www.torrejонjoven.com))

Inscripciones a partir del 10 de enero

**- RUTA A CABALLO (18-35 AÑOS):** Sábado 6 abril - 5€

**- PIRAGUA (18-35 AÑOS):** Sábado 8 junio - 5€

**- PAINTBALL (14-17 AÑOS):** Sábado 15 junio - 5€

**- PIRAGUA (14-17 AÑOS):** Martes 9 julio - 5€

FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL  
"UNA MANERA DE HACER EUROPA"



Unión Europea

¿TE GUSTARÍA REALIZAR EL CURSO DE PREMONITORES O MONITORES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE?  
PREINSCRÍBETE EN LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD.

Más información en la Concejalía de Juventud y en Redes Sociales

**Concejalía de Juventud Torrejón**

**@TorrejonJoven**

**@torrejonjoven**

- EMPLEO
- CULTURA
- MAYORES
- DEPORTES
- MUJER
- JUVENTUD

# CURSOS Y TALLERES

# 1ER SEMESTRE 2019



Ayuntamiento de  
TORREJÓN DE ARDOZ

tritoma  
Gestión Cultural