



## Programa Resumen Actividades Socioculturales

Curso 2013-2014



# **AQUAGYM** Aeróbic en el agua para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud y el nivel de la condición física... **Lunes-Miércoles-Viernes 20.15-21 | Miércoles y Jueves 11.45-12.30**

# **ALEMÁN** Taller de cultura Alemana, aprenderemos su lengua en particular y su cultura a nivel general. **Viernes Iniciación 18-19.30 | Perfeccionamiento 19.30 - 20**

# **ÁRABE** Taller de cultura árabe, dirigidos a adultos y jóvenes, coordina una persona nativa, para conocer su lengua en particular y la cultura árabe en general... **Martes 20.15-21.45**

### # **AULA DE ARTE –Historia del Arte**

**Nivel I, Martes 20.15 -21.30** del romano al románico

**Nivel II, Miércoles 20.15-21.30** románico español, desde Navarra-Rioja, C y L, Galicia, Salamanca

**Nivel III, Jueves 20.15-21.30** Desde renacimiento S XVI renacimiento español y salmantino...y entramos en el Barroco

# **AULA DE COCINA** Para compartir e intercambiar recetas y hacerlas de forma participativa, enseñas la tuya y aprendes otras ... **Miércoles 17:45**

# **BAILE COUNTRY** Baile del Oeste estadounidense, mezcla de culturas en diferentes modalidades: línea, pareja, grupo... **Viernes 16 - 17**

# **BAILES CHARROS** Aprendizaje de los diferentes tipos de nuestros bailes tradicionales. El curso incluye parte técnica y otra dedicada a la cultura charra... **Lunes y Miércoles 20:30-21.30**

# **BAILES LATINOS** Salsa, Bachata...para que descubras lo que es capaz de hacer tu propio cuerpo al ritmo de la músicas actuales nuestros días... **Lunes 20:30-22 nivel medio. / X 20:30-22 nivel iniciación**

# **BAILES DE SALÓN** Iniciación en el mundo de los bailes de salón, a través de sesiones prácticas de diferentes modalidades: vals, pasodoble, tango... (PAREJAS)

**Martes 20:30-22 iniciación. / Jueves 20:30-22 perfeccionamiento.**

# **BATUKA** Gimnasia, música, baile, ponerte en forma mientras te diviertes bailando y escuchando música favorita ... **Lunes y Miércoles 18 - 19**

# **BOLLYWOOD** danza india fácil de aprender, con ritmos cadenciosos y melodías que pueden ser bailadas individualmente, en pareja o en grupo. Este curso, a través de elaboradas pero simples coreografías **Martes y Jueves 20-21**

# **CHINO** Para aprender chino mandarín. Además de la enseñanza de la lengua, gastronomía, economía china, cultura, tradiciones icon profesorado nativo!

Niños **Lunes y Miércoles 19-20**

Adultos **Miércoles 20-21.30**

Perfeccionamiento **L 11-12.30**



# **COCINA** Para incrementar los conocimientos de nuevas recetas que capacitan para mejorar y creatividad de la cocina diaria... **Jueves 18 - 20**

# **CORRECALLES** Los domingos quedaremos para correr, si te apetece, la cita será cada domingo a las 12... running en compañía

# **CORTE Y CONFECCIÓN** Permite aplicar la creatividad y las habilidades técnicas al mundo de la moda: diseño de prendas, combinación de colores tejidos, reparación de prendas... **Lunes 11.30-13.30/ Martes 16 - 18/ Viernes 16.15-18.15**

# **DANZA DEL VIENTRE** La danza del vientre es una danza que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con otros del Norte de África, con movimientos principalmente de cadera... **Martes y J 19 - 20 y Viernes 17-18.30**

# **ENCAJE DE BOLILLOS** arte antiguo que data del siglo XIX que utiliza nudos y lazos para hacer un tipo de encaje duradero. Tapetes, bordes de almohadas y manteles de mesa por ejemplo... **Jueves 18-20**

# **ENCUADERNACIÓN** Para aprender a encuadernar de manera sencilla, artesana y práctica utilizando diferentes materiales y técnicas... **Jueves 16 - 18**

# **FOFUCHAS** Creación de muñecas con goma eva y todas sus técnicas **Lunes 18.30 - 20.30**

# **FOTOGRAFIA DIGITAL** Manejo de la cámara, enfoque, composición, características de la fotografía nocturna, otros soportes, flash... **Martes 16.30-18.30/Viernes 20-22**

# **GIMNASIA CUERPO Y MENTE** Combinación de diferentes ejercicios para

el cuerpo y la mente tales como estiramientos, tonificación muscular (abdomen y extremidades principalmente), relajación y meditación. Estiliza y fortalece los músculos. Quema calorías; mejora la flexibilidad, la forma física y favorece el buen humor... **Martes y Jueves 18-19**

**# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** Ejercicio físico, a través de ejercicios que contribuye al mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel de cada participante **...Lunes y Miércoles 19-20**

**# INGLÉS** Curso dedicado al aprendizaje y práctica del inglés. Se conocerán tanto aspectos teóricos como culturales.

**Niños 17 a 18** Lunes y Miércoles

**Inglés Adultos para Viajes** Idioma utilizado en muchos países del mundo, si viajas, sin duda te facilitará la comunicación durante el viaje

**10-11 (iniciación)**

**16-17 (nivel intermedio-alto)**

**18-19 (nivel intermedio-bajo)**

**19-20 (nivel avanzado)**

**18.15-20.15 -20.15| 21.15 (iniciación) JUEVES**



**# MARCHA NORDICA** Tan simple como incorporar unos bastones a la actividad de andar mejorará sustancialmente nuestro estado físico y psíquico. Ofrece a las personas preocupadas por su salud, una manera fácil y divertida de disfrutar de un nuevo estilo de vida activo y saludable. Revoluciona el concepto que une deporte y salud... **Miércoles 18**

**# MEMORIA** Aprender a recordar para no olvidar, ejercicios prácticos que estimulen la atención, la concentración, el cálculo, la percepción, la memoria, para mantener la mente en forma... **Lunes y Miércoles 11-12**

**# MINDFULNESS** Meditación, presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento mente/cuerpo/espíritu. **Lunes 20.10-21.10 y Sábados 11.00**

**# NATACIÓN-Piscina de Garrido**

**Adultos perfeccionamiento, sábados 16.15-17**

**Adultos iniciación, Sábados 17-17.45**

**#PATCHWORK** Transforma camisetas con dibujos cosidos por los bordes entre sí por medio de la unión de pequeñas piezas de tela **Lunes 16.30 - 18.30**

**# PILATES** Trabaja la flexibilidad y tonificación muscular y la fluidez, basándose

en la respiración y la relajación

Lunes y Miércoles **9-10 / 10-11/ 11-12/16-17/17-18/ 20-21/21-22**

Martes y Jueves **9-10/11-12/21-21.45/21.45-22.30**

**# PINTURA al OLEO** Conocimiento de la técnica al óleo y todo el conjunto de procedimientos técnicos

Lunes **16-18 /18-20/20-22**

Martes **10-12/ 12-14**

Miércoles **12-14/16-18/18-20 /20-22**

Niños **10-11:30/ 11:30-13 sábados**



**# PSICOMOTRICIDAD** Actividad motriz y ejercicios de gimnasia que pretenden el mantenimiento del movimiento y flexibilidad, así como la autonomía personal...

**Miércoles 11-12 y Viernes 10.30-11.30**

**# QUEDAMOS Y PUNTO** La tendencia de la recuperación de la técnica de las abuelas, sumada al buen gusto y a la actualidad dan resultados sorprendentes incluso para quienes no sabían que el punto o el ganchillo les podría gustar, y hacemos Urban Knitting, movimiento mundial que tiene como objetivo reivindicar lo estético y lo femenino a través de la calle, decorando espacios urbanos con punto y/o ganchillo... **Viernes de 18.15 -20**

**# 10 REGLAS PARA ATRAPAR LA FELICIDAD-coaching-** ¿Se puede ser feliz? O, ¿es mejor estar Feliz? .Para conocer la fórmula que determina la existencia o no de la FELICIDAD en nuestras vidas. Por el Experto en Coaching, Educador Transpersonal y Mediador JULIO DE LA TORRE HERNANDEZ **Sábados 10.00**

**# REIKI** reconocido por la OMS, consiste en canalizar energía para sanar con las manos **las fechas se fijan en función de las personas que deseen participar**

**# RESTAURACIÓN** Restauración de elementos decorativos y de muebles. Se practicarán las técnicas que permiten devolver la utilidad a muebles, enseres y objetos en mal estado... **Lunes 12-14 y Viernes 16-18/ 18-20**

**# RUNNING** Cada vez es más frecuente salir a la calle y encontrarse con gente corriendo. El running es uno de los deportes más sanos y sencillos que podemos practicar, y un deporte que está al alcance de cualquiera. Los beneficios que nos ofrece son múltiples: perdemos peso, incrementamos la resistencia física y mejoramos notablemente nuestro estado de ánimo. Su único rival es la fuerza de voluntad, por eso no hay nada mejor que establecer una rutina diaria para que, salir a correr, se convierta en un hábito más en nuestra vida.

## **Lunes y Miércoles 20.45 / Martes y Jueves 20.30**

# **TAICHI-CHUAN-CHIKUNG** Ejercicio físico que consta de movimientos lentos, suaves, coordinados con respiración abdominal y seguidos con la mirada. Se libera la tensión diaria, disminuyendo el estrés y logrando aumento de la elasticidad...

**Martes y Jueves 11-12/12-13 (2º nivel)**

**Lunes y Miércoles 17.15-18.15/ Martes y Jueves 17-18**

# **TEATRO** Taller en el que se aprenderán técnicas y recursos para realizar obras de teatro de comedia. Dirigido y coordinado por un experto actor y director.

**Miércoles 20 y Jueves 16**

# **YOGA** Actividad en la que se realizan unas posturas o Asanas que aportan relajación, flexibilidad y control adecuado...

**Lunes y Miércoles 12-13/ 19-20/ 20-21 Martes y Jueves 9-10**

# **YOGUILATES** Fusión de yoga y pilates para ejercitar la mente y el cuerpo

**Martes y Jueves 10 - 11**

#**ZUMBA** disciplina fitness de origen colombiano, enfocado a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos...

**Lunes y Miércoles 19-20/ Martes y Jueves 12-13 /Viernes 18.30-20**

Las actividades están dirigidas a toda la población, sin ningún requisito previo

El aprendizaje se desarrolla de forma didáctica, amena y practica

La inscripción puede realizarse en una o varias actividades de acuerdo con sus gustos e intereses

A fin de conseguir que el aprendizaje sea continuado, las plazas quedan reservadas automáticamente del primer trimestre para los siguientes

Las actividades pueden tener distinta duración, mensual, trimestral, anual

# **iMe separo! ¿y ahora qué?** un espacio donde las personas separadas puedan hablar su mismo idioma, conjuntamente con la Universidad de Salamanca...

# **Servicio de asesoría jurídica.** Un abogado ofrece Información y orientación jurídica. Además informamos de la conveniencia y economía de tus seguro, de vivienda-vida-vehículo... **Cita previa, Miércoles 20.30**

# **Orientación psicológica e información sobre mediación familiar** Un psicólogo y mediador familiar te orienta sobre tus dificultades personales, familiares

o de pareja. **Previa petición de cita...**

**# VIAJES CULTURALES**

**# Conocimiento Cultura Alemana, cada último jueves de mes a las 20.15**

**# Acercamiento Cultura China...**



**Más información directamente de lunes a jueves de 19.30 a 20.30**