



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

¡Me 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