






CURSOS Y TALLERES

Para mejorar tu formación y tu ocio

EMPLEO CULTURA MAYORES DEPORTES MUJER JUVENTUD

Ayuntamiento de TORREJÓN DE ARDOZ

1ER SEMESTRE 2015

CURSOS Y TALLERES

1ER SEMESTRE 2015

ÍNDICE

- EMPLEO 04
  - Formación para el empleo 05
  - Formación online 07
  - Alfabetización digital 09
  - Talleres de formación 10
- CULTURA 12
  - La Caja del Arte 13
  - Casa de la Cultura 17
  - Centro Cultural El Parque 19
  - Centro Cultural Rafael Alberti 22
  - Centro Cultural Las Fronteras 22
- MAYORES 23
- Espacio de Formación Universitaria 24
- DEPORTES 25
  - Natación 26
  - Clases colectivas 34
  - Deportes individuales 37
  - Deportes de equipo 42
  - Competiciones deportivas 44
  - Actividad física 45
- MUJER 47
- JUVENTUD 53
  - Cursos y talleres 54
  - Espacio "do it yourself" 56
  - Viajes de nieve 57
  - Aula de ocio y naturaleza 58



Ayuntamiento de TORREJÓN DE ARDOZ

Pedro Rollán Ojeda

Alcalde

Estimado/a vecino/a:

Con el inicio de 2015, desde el Ayuntamiento convocamos una nueva oferta de cursos y talleres de diferentes concejalías que abarcan una gran variedad de actividades relacionadas con la formación por el empleo y el ocio, así como con el deporte, viajes o para ampliar conocimientos y aficiones.

De entre todos ellos doy protagonismo a los cursos de formación para el empleo. Este semestre se van a impartir 7 cursos presenciales para desempleados, 8 de alfabetización digital y vamos a continuar con la formación online, con 86 cursos, abierta para todos los empadronados en Torrejón. Todos estos cursos son gratuitos.

Especial mención hago de la programación que se organiza en la Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, que se abrió hace unos pocos años, y que se ha convertido en una instalación que es un referente a nivel regional por la calidad de sus clases y enseñanzas en diferentes disciplinas artísticas.

En este sentido, a todos aquellos que estéis interesados en escribiros en ella, os informo que hay plazas libres en diferentes grupos y niveles de las escuelas de Danza, Música y Teatro. Además en esta última disciplina se abren en este semestre nuevos cursos como el de Teatro Musical o Teatroterapia.

Quiero destacar la importante oferta de cursos y talleres que se realiza en los centros culturales, ya que son miles de vecinos los que acudís a ellos cada año. En este primer semestre destacan los cursos destinados a mejorar la cualificación profesional como mecanografía, prácticas de oficina, aprender a usar el ordenador o comercio electrónico, entre otros muchos más.

Os informo de la multitud de posibilidades que tiene la programación deportiva, desde las disciplinas individuales a las de equipo, sin olvidarnos de los cursos de natación, donde todavía quedan plazas libres en diferentes horarios.

Asimismo desde la Concejalía de Juventud se van a organizar diferentes cursos especialmente dirigidos a los jóvenes de la ciudad, que atienden sus demandas y propuestas, así como la completísima propuesta de excursiones y escapadas relacionadas con la nieve y la naturaleza.

Desde las concejalías de Mujer y Mayores existe una oferta específica para estos dos colectivos, que tratan de dar respuesta a sus intereses e inquietudes.

Por último, también se incluye la oferta de plazas para cursos relacionados con las aficiones y tiempo libre, que son muy demandados por los vecinos. En algunos de ellos todavía quedan plazas libres.

Les animo a que lean con detalle esta publicación y se inscriban a alguno de los cientos de cursos y talleres que se ofertan en ella. Estoy seguro que serán de su agrado y que se quedarán muy satisfechos si se inscriben a alguno de ellos.

EMPLEO

INSCRIPCIONES: DEL 19 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO

FECHAS DE IMPARTICIÓN 1ER TRIMESTRE 2015

Información y solicitudes:

OFICINA MUNICIPAL DE EMPLEO
C/ Londres, s/n – Urb. Torrejón 2000
Tfno.: 91 660 06 67
E-mail: promocion@ayto-torrejon.es
Web: www.ayto-torrejon.es

Concejalía de Empleo, Hacienda y Universidad

AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE ARDOZ

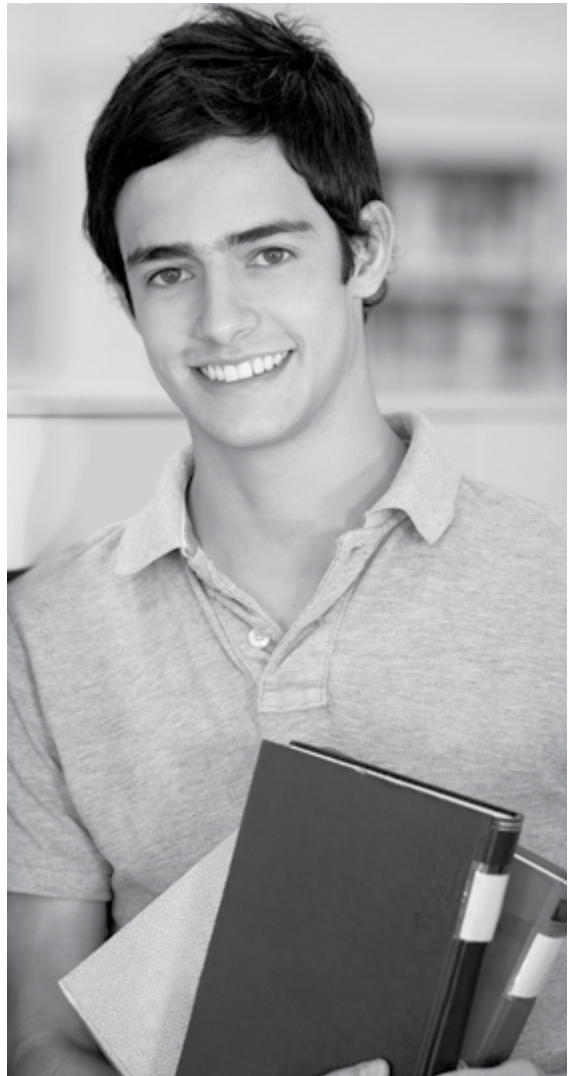
REQUISITOS GENERALES

- Los colectivos a los que van dirigidos están determinados por la Comunidad de Madrid.
- Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas.
- Criterios de selección: para la asignación de plazas, además de los requisitos específicos de cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo actualizada y las personas desempleadas sobre las empleadas.

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A ENTREGAR CON LA SOLICITUD

- Fotocopia de la demanda de empleo actualizada.
- Fotocopia del DNI.
- Fotocopia de la titulación homologada si se requiere.

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



CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES DE CLIMATIZACIÓN Y VENTILACIÓN-EXTRACCIÓN

Duración: 500 horas.
Requisitos: graduado en ESO o equivalente. Desempleados/as con más de 3 años en el desempleo y menores de 30 o mayores de 45 años
Alumnos: 15.
Objetivo general: realizar las operaciones de montaje, mantenimiento y reparación de instalaciones de climatización, ventilación-extracción y filtrado de aire, de acuerdo con los procesos y planes de montaje y mantenimiento, con la calidad requerida, cumpliendo con la normativa y reglamentación vigente, en condiciones de seguridad personal y medioambiental.
Se realizarán prácticas profesionales no laborales y se obtendrá el Certificado de Profesionalidad correspondiente.
Curso en colaboración con **UNICEM**

UNICEM

C/ Mejorada, 17. Tfno: 91 675 46 12

TRATAMIENTO DE DATOS, TEXTOS Y DOCUMENTACIÓN

Duración: 150 horas.
Requisitos: desempleados/as con más de 3 años en el desempleo y menores de 30 o mayores de 45 años.
Alumnos: 12.
Objetivo general: realizar operaciones básicas de tratamiento de datos y textos, y confección de documentación.
Curso en colaboración con **UNICEM**

UNICEM

C/ Mejorada, 17. Tfno: 91 675 46 12

PLANIFICACIÓN E INICIATIVA EMPRENDEDORA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS

Duración: 120 horas.
Requisitos: bachillerato o acceso mayores de 25 años. Desempleados/as con más de 3 años en el desempleo y menores de 30 o mayores de 45 años.
Alumnos: 15.
Objetivo general: determinar las actividades a emprender identificando y valorando diferentes oportunidades de negocio, en función de la información relevante del entorno, detectando sus riesgos y oportunidades, a fin de garantizar la viabilidad del pequeño negocio o microempresa.
Curso en colaboración con **CATFA**

CATFA

C/ Jaén, 1. fno. 91 675 70 78.

OPERADOR DE CARRETILLAS

Duración: 20 horas.
Requisitos: sin titulación.
Alumnos: 15.
Objetivo general: manejo y conducción de carretillas para el transporte de mercancías; prevención de riesgos laborales.
Curso conveniado y financiado íntegramente por **CATFA**

CATFA

C/ Jaén, 1. Tfno. 91 675 70 78.

ORGANIZACIÓN DEL TRANSPORTE Y LA DISTRIBUCIÓN

Duración: 420 horas.

Requisitos: bachillerato o acceso mayores de 25 años. Desempleados/as con más de 3 años en el desempleo y menores de 30 o mayores de 45 años.

Alumnos: 15.

Objetivo general: organizar y controlar las operaciones de transporte de mercancías para optimizar el proceso logístico de acuerdo con las especificaciones establecidas, plazo y coste, garantizando la integridad y seguimiento de las mercancías durante el proceso, cumpliendo la normativa vigente de transporte y utilizando, en caso necesario, la lengua inglesa.

Se realizarán prácticas profesionales no laborales y se obtendrá el Certificado de Profesionalidad correspondiente.

Curso en colaboración con **COLEGIO JABY**

C/ Cristo, 24 . Tfno. 91 675 03 60

INGLÉS: ATENCIÓN AL CLIENTE

Duración: 20 horas.

Requisitos: nivel de inglés básico/intermedio bajo, correspondientes a los niveles A2 y B1.

Alumnos: 15.

Objetivo general: dotar a los alumnos con el conocimiento del vocabulario específico del sector servicios y la gramática básica de la lengua inglesa que les permitan resolver situaciones laborales en este idioma y que les capacite y prepare para desarrollar competencias y cualificaciones en inglés en su puesto de trabajo.

Estos cursos están conveniados y financiados íntegramente por **GOBLIN SCHOOL**

C/ Alcalá, 42 . Tfno. 677 41 34 78

INGLÉS COMERCIAL

Duración: 20 horas.

Requisitos: nivel de inglés Intermedio, correspondiente a los niveles B1-B2.

Alumnos: 15.

Objetivo general: dotar a los alumnos con el conocimiento del vocabulario específico del sector comercial y la gramática básica de la lengua inglesa que les permitan resolver situaciones laborales en este idioma y que les capacite y prepare para desarrollar competencias y cualificaciones en inglés en su puesto de trabajo.

Estos cursos están conveniados y financiados íntegramente por **GOBLIN SCHOOL**

C/ Alcalá, 42. Tfno. 677 41 34 78

FORMACIÓN ONLINE

Cursos de formación gratuitos.

Modalidad de autoaprendizaje. No existe servicio de tutorías.

Inscripciones online desde el 10 de noviembre de 2014 hasta el 30 de octubre de 2015.

Dirigidos tanto a personas desempleadas como trabajadores, empadronadas en Torrejón de Ardoz y que tengan 16 años de edad o más.

Se podrán solicitar tantos cursos como se deseen, por orden de preferencia.

Todos los usuario/as aptos en cada curso recibirán un diploma.

Se podrá acceder a la plataforma virtual de formación a través de la página web municipal (www.ayto-torrejon.es) y la de la bolsa de empleo (www.bolsaempleotorejon.es).

CURSO	HORAS
ÁREA ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
Análisis contable y financiero	45
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
Contratación laboral	60
Facturación y control de stock	20
Gestión de costes	30
Gestión de nóminas y seguros sociales	50
Contabilidad previsional	35
Aplicaciones informáticas de administración de RRHH	30
ÁREA DE RECURSOS HUMANOS	
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

FORMACIÓN ONLINE

CURSO	HORAS
ÁREA DE CALIDAD, PREVENCIÓN Y MEDIOAMBIENTE	
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
ÁREA INDUSTRIALES	
Electricidad	80
Electrónica	80
Certificado manipulador de gases fluorados (PF5)	24
ÁREA OFIMÁTICA Y PROGRAMACIÓN	
Access básico (2010)	25
Access avanzado (2010)	25
Base de datos Access (2010)	50
Base de datos Access (XP)	30
Excel básico (2010)	25
Excel avanzado (2010)	25
Hoja de cálculo Excel (XP)	30
Word básico (2010)	15
Word avanzado (2010)	15
Procesador de textos Word (2010)	30
Power point básico (2007)	15
Power point avanzado (2007)	15

CURSO	HORAS
Power point (2007)	30
Básico de internet	30
Internet para expertos	30
Ofimática básica (XP)	30
Ofimática avanzada (XP)	40
Outlook	20
Programación.net I	50
Programación.net II	50
ÁREA DE IDIOMAS	
Inglés para principiantes (A1)	50
Inglés básico (A2)	50
Inglés intermedio bajo (B1)	50
Inglés intermedio alto (B2)	50
Inglés avanzado (C1)	50
Inglés: atención telefónica	30
Inglés: escritura	30
Inglés para viajar	30
Inglés de negocios	40
Francés para principiantes (A1)	50
Francés básico (A2)	50
Francés intermedio bajo (B1)	50
Francés intermedio alto (B2)	50
Francés avanzado (C1)	50
ÁREA COMERCIAL	
Atención al cliente en el proceso comercial	30
Marketing	50
Técnicas de venta	30

ALFABETIZACIÓN DIGITAL

APRENDER A COMPRAR POR INTERNET CON SEGURIDAD (10 horas)

Descripción: enseñar a los participantes a moverse con seguridad por Internet y a comprar o vender artículos por ese medio.

APRENDER A USAR INTERNET Y GESTIONAR CORREO ELECTRÓNICO (10 horas)

Descripción: dotar al alumnado de las herramientas necesarias para utilizar correctamente Internet y el correo electrónico. Abrir archivos adjuntos, enviar documentos… (Imprescindible tener correo electrónico propio).

MICROSOFT WORD (10 horas)

Descripción: Acercamiento y profundización a las herramientas de Word para facilitar el trabajo diario a través de la creación, la edición y el diseño de documentos.

POWERPOINT (10 horas)

Descripción: Enseñar a los participantes los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para el manejo del programa Powerpoint como aplicación indispensable para la realización de todo tipo de presentaciones.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL (20 horas)

Descripción: Curso de iniciación al uso del PC y funciones principales. Nivel de inicio destinado a personas que no tengan habilidad con el ordenador y principiantes. Primeros pasos con las herramientas esenciales: ratón, teclado, así como Word y Powerpoint básico.

DISEÑA TUS VACACIONES (10 horas)

Descripción: Planifica y reserva tus vacaciones desde casa. A través de la web encontrarás multitud de ofertas para viajar a lugares maravillosos y emblemáticos de todo el mundo.

JUEGOS EDUCATIVOS PARA NIÑOS Entre 6 y 12 años) (20 horas)

Descripción: A través del software libre los niños encontrarán un conjunto de juegos educativos que comprenden diferentes áreas como las matemáticas, lenguaje, geografía…completándose con juegos de aprendizaje del uso del ordenador o juegos para el entretenimiento.

REDES SOCIALES (10 horas)

Descripción: En esta actividad, los alumnos, realizarán una primera aproximación a la comunicación por internet con el uso de facebook, reconociendo las diferentes partes que lo conforman y las principales operaciones que nos permiten el manejo. A través de este curso se dotará al alumno de las necesarias herramientas para el uso eficaz de la red social más extendida.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Telecentro Ciudadano – Torrejón Contect@
C/ Ferrocarril, 27. Tel. 91 675 12 04.
Horario de navegación libre y cursos:
De lunes a viernes de 17:00 a 20:00.

TALLERES DE FORMACIÓN

CLASES DE ESPAÑOL. BASICO E INTERMEDIO

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.
DIAS: Lunes y jueves 10 a 11,30 / 12 a 13.30 h según nivel
DURACION: Anual, pudiendo incorporarse en cualquier momento
LUGAR: Concejalía de Inmigración
GRATUITO

"CONOCE TUS LEYES"

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.
DIAS: primeros jueves y viernes de cada mes. Consultar fechas exactas. Cursos Intensivos
DURACION: 8 h
LUGAR: Concejalía de Inmigración
GRATUITO

CLASES DE CULTURA RUMANA PARA NIÑOS

En base a un convenio de cooperación cultural y educativo entre Rumanía y España , se ofrecen clases de lengua y cultura rumana a menores escolarizados en nuestro Municipio.
DURACION: Enero a junio
LUGAR: Colegio Publico Gabriel y Galán
GRATUITO

CLASES DE LENGUA RUMANA PARA ADULTOS

Clases de Rumano para personas que desean conocer este idioma por motivos laborales o personales, clases prácticas orientadas a adultos insteresados en su aprendizaje.
DIAS: Jueves de 19.15 a 20.15 h
DURACION: Enero a junio
LUGAR: Concejalía de Inmigración
GRATUITO

CURSO DE LENGUA RUMANA PARA NIÑOS

Clases de Rumano para niños/as que desean conocer este idioma o perfeccionarlo.
DIAS: Martes de 17 a 18 h
DURACIÓN: Enero a junio
LUGAR: Concejalía de Inmigración
GRATUITO

CREA TU PROPIA EMPRESA/MICROEMPRESA

Impartido por ADEFIS
FECHAS: Del 20 al 28 de enero. Martes y miércoles de 17 a 20 h
DURACION: 60 h (12 horas presenciales y el resto a través de plataforma on-line)
LUGAR: Centro Polivalente Abogados de Atocha
GRATUITO

TALLERES DE FORMACIÓN

CURSO DE AUXILIAR ADMINISTRATIVO

Impartido por ADEFIS
DIAS: del 3 al 25 de febrero. Martes y Miércoles de 17 a 20 h
DURACIÓN: 120 h (24 horas presenciales y el resto a través de plataforma on-line)
LUGAR: Centro polivalente Abogados de Atocha
CUOTA: 40 euros/ curso

CURSO DE ATENCIÓN Y EDUCACIÓN INFANTIL

Impartido por ADEFIS
FECHA: Del 2 al 25 marzo. Lunes y Miércoles de 10 a 13 h.
DURACIÓN: 120 h (24 horas presenciales y el resto a través de plataforma on-line)
CUOTA: 40 euros/ curso
LUGAR: Centro Cultural Fronteras

CURSO DE AUXILIAR CONTABLE

Impartido por ADEFIS
FECHA: Del 5 al 27 de mayo. Martes y Miércoles de 17 a 20 h
DURACIÓN: 120 h (24 horas presenciales y el resto a través de plataforma on-line)
CUOTA: 40 Euros/curso
LUGAR: Centro Polivalente Abogados de Atocha.

CURSO DE ATENCIÓN AL CLIENTE Y TELEMARKETING .

Impartido por ADEFIS
FECHA: Del 4 al 13 de mayo. Lunes y Miércoles de 10 a 13 h
DURACIÓN CURSO: 60 h (12 h presenciales y el resto a través de plataforma on-line)
CUOTA: 20 €/ curso
LUGAR: Centro Cultural Fronteras

CURSO DE HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICACIÓN

Impartido por ADEFIS
FECHA: Del 18 al 27 de mayo. Lunes y Miércoles de 10 a 13 h
DURACIÓN: 12 h presenciales
LUGAR : Centro Cultural Fronteras
GRATUITO

COACHING DE GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA PADRES Y MADRES

Impartido por E-CUBO
Aprenderemos a gestionar el estrés diario, a establecer límites que nos permitan gestionar el día a día, a manifestar emociones al interior de la familia, previniendo los conflictos y a restablecer los niveles de comunicación positivos.
FECHA: 2 h semanales. Miércoles de 9 a 11 h
DURACIÓN: Enero a junio
CUOTA: 20 euros/mes
LUGAR: Centro Polivalente Abogados de Atocha

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

IMPARTIDO POR E-CUBO
Para alumnos de ESO y Bachillerato que quieran conocer sus capacidades de aprendizaje para aprovecharlas al máximo y mejorar sus notas.
FECHA: 2 h semanales. Un día/semana. Miércoles de 19 a 21 h
DURACIÓN CURSO: Enero a Junio
CUOTA: 20 euros/mes
LUGAR: Centro Polivalente Abogados de Atocha

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES :
Concejalía de Bienestar e Inmigración
Paseo de la Estación nº 2. Tfno: 916781910

CULTURA

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, 1.
Tfno: 91 674 98 51

CC RAFAEL ALBERTI
C/ Cañada, 50.
Tfno: 91 655 77 28

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

Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

NUEVOS CURSOS

2º TRIMESTRE CURSO 2015

NORMAS DE MATRÍCULA
INSCRIPCIÓN: del 9 al 19 de Diciembre de 2014 en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. A partir del día 22 de diciembre y hasta el comienzo del curso, la matricula de cualquier centro podrá realizarse únicamente en Caja del Arte y Casa de Cultura.

- Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

Cada persona podrá solicitar la inscripción en un máximo de dos cursos o talleres siempre que los cursos solicitados no sean del mismo contenido.
Una misma persona podrá presentar la matricula de otras personas, siempre que se respete el máximo de dos cursos o talleres por interesado y que el impreso de solicitud esté debidamente cumplimentado y firmado.

INICIO DE LOS CURSOS: 7 DE ENERO DE 2015
HORARIO: Lunes a viernes de 9:30-13:30 y de 17:00-19:00
REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA MATRICULA:

- Impreso de solicitud debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios.
- Fotocopia del DNI.

LA CAJA DEL ARTE
CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS TORREJÓN DE ARDOZ






ESCUELAS DE DANZA, MÚSICA Y TEATRO
DEL CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE TEATRO

PLAZAS LIBRES EN TODAS LAS ESPECIALIDADES Y NIVELES

NUEVOS CURSOS

TEATRO MUSICAL ADULTOS
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:30 h

INTERPRETACIÓN DE CANCIONES
Y PASE DE MICROS JUVENIL Y ADULTOS
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h

ESCUELA DE MÚSICA

PLAZAS LIBRES EN TODOS LOS NIVELES Y ESPECIALIDADES DE SOLFEO E INSTRUMENTOS.

Disponemos de una gran variedad de agrupaciones, combos de rock y jazz, orquesta de cuerda, coro, ensemble de viento, música de cámara, Gran Agrupación, etc.

Formación musical para todas las edades, desde un año en adelante. Contamos con especialistas en pedagogía infantil a cargo de las asignaturas de Educación Musical temprana (niños de 1 a 4 años) y Música y Movimiento (niños de 4 a 8 años)

Si te apuntas a la Escuela de Música de la Caja del Arte te cedemos aulas gratis para que vengas a ensayar.
Servicio gratuito de préstamo de instrumento para alumnos de la escuela (viento madera y viento metal)

ESCUELA DE DANZA

PLAZAS LIBRES EN TODOS LOS NIVELES, GRUPOS Y EDADES

En la especialidad de Danza se promueve una formación multidisciplinar, que pretende impulsar la Danza Clásica, la Danza contemporánea, la Danza Española, el Flamenco y la Danza Moderna.

Si tienes dificultad en el horario y no puedes acudir a todas las clases te proporcionamos Bonos de 10 clases. Acércate y pregunta en Secretaría.

NUEVOS CURSOS	Días	Hora
Bollywood infantil	Viernes	17:30 - 18:30
Sevillanas	Viernes	18:30 - 19:30
Danza - teatro	Viernes	19:30 - 20:30
Danza y bienestar (biodanza)	Miércoles	17:30 - 18:30
Movimiento para bebes	Lunes y miércoles	16:30 - 17:30
Danza moderna infantil	Sábado	10:00 - 12:00
Danza moderna juvenil	Sábado	12:00 - 14:00
Danza Creativa para niños. Crea tus propias coreografías	Sábado	12:00 - 14:00

Si necesitas mas información pasa por secretaría de 16:00 a 20:30 de lunes a viernes

ESCUELA DE AUDIOVISUALES
DEL CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS LA CAJA DEL ARTE

MONOGRÁFICOS	DÍA	HORARIO	PRECIO	DURACIÓN
Redes 2.0 e internet (iniciación)	lunes	09:30-11:30	60 €	De 12 de enero a 16 de marzo de 2015
Community manager-social media	lunes	11:30-13:30	60 €	De 12 de enero a 16 de marzo de 2015
Community manager-social media	viernes	19:30-21:30	60 €	De 16 de enero a 20 de marzo de 2015
Diseño de blogs	martes	09:30-11:30	60 €	De 13 de enero a 17 de marzo de 2015
Diseño de blogs	jueves	19:30-21:30	60 €	De 15 de enero a 26 de marzo de 2015
Diseño web	miércoles	09:30-11:30	60 €	De 14 de enero a 18 de marzo de 2015
Diseño web	miércoles	17:30-19:30	60 €	De 14 de enero a 18 de marzo de 2015
Motion graphics (adobe after effects)	miércoles	11:30-13:30	60 €	De 14 de enero a 18 de marzo de 2015
Motion graphics (adobe after effects)	jueves	17:30-19:30	60 €	De 15 de enero a 26 de marzo de 2015
Iniciación al mac	jueves	09:30-11:30	60 €	De 15 de enero a 26 de marzo de 2015
Iniciación al mac	martes	17:30-19:30	60 €	De 13 de enero a 17 de marzo de 2015
Retoque de imágen	jueves	11:30-13:30	60 €	De 15 de enero a 26 de marzo de 2015
Retoque de imágen	sábados	10:00-12:00	60 €	De 17 de enero a 21 de marzo de 2015
Retoque de imágen	lunes	17:30-19:30	60 €	De 12 de enero a 16 de marzo de 2015
Diseño gráfico	viernes	09:30-11:30	60 €	De 16 de enero a 20 de marzo de 2015
Diseño gráfico	miércoles	19:30-21:30	60 €	De 14 de enero a 18 de marzo de 2015
Edición de video (adobe premiere)	lunes	19:30-21:30	60 €	De 12 de enero a 16 de marzo de 2015
Ecommerce	viernes	17:30-19:30	60 €	De 16 de enero a 20 de marzo de 2015
Nota: Todos estos cursos se impartirán en un aula dotada de 12 ordenadores Mac.				

1ER SEMESTRE — LA CAJA DEL ARTE

MAQUILLAJE SOCIAL (Nivel II)*
Diferentes eventos (fiesta, noche, bodas…)
Horario: Sábados de 10:00 a 12:00 h.
Cuota: 60 €
Duración: 10 enero a 28 marzo

CATA DE VINOS (nivel II)*
Horario: Viernes de 19:00 a 21:00 h
Cuota: 60 €
Duración: 9 enero a 27 marzo
(Los vinos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio)

DANZA GIPSY
Horario: Sábados de 12:00 a 13:30
Cuota: 48 €/período
Duración: 10 enero a 28 de marzo y 11 de abril a 13 de junio

(*) Nota: Solo plazas disponibles
El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio

MONOGRÁFICO
CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS (7-12 AÑOS)
12 horas
Materiales para la realización del curso incluidos. Dirigido a niños con el fin de fortalecer su creatividad al tiempo que desarrollan habilidades de pensamiento lógico. Aprenderán a diseñar sus propios videojuegos.

Horario: Sábados de 11:00 a 12:30
Cuota: 50 €

Duración: 10 enero a 28 de febrero

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES:

AEROBIC, APRENDE A USAR TU CÁMARA DIGITAL, ARTE PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, BAILES DE SALÓN NIVELES II Y III, CATA DE VINOS AVANZADO, CHINO NIVEL I, CURSO DE CINE, DECORACIÓN DE INTERIORES NIVEL I, DIBUJO Y PINTURA, GAP, INGLÉS NIVEL III, INGLÉS CONVERSACIÓN, INGLÉS INFANTIL (5-7 años y 7-10 años), JAPONES NIVEL I.

Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría

1ER SEMESTRE — CASA DE CULTURA

APRENDE A USAR EL ORDENADOR**
Horario: martes de 17:00 a 19:00
Cuota: 60 €/ período
Duración: 13 enero a 24 de marzo y 7 de abril a 16 de junio

AUTOMAQUILLAJE NIVEL II*
Horario: Lunes de 9:30 a 11:30
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

DISEÑO GRÁFICO Y RETOQUE DE IMÁGEN **
Horario: Miércoles de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/período
Duración: 7 de enero a 25 de marzo
y de 8 de abril a 17 de junio

ESCAPARATISMO
Horario: Lunes de 15:00 a 16:30
Cuota: 48 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

JABONES Y COSMÉTICA NATURAL NIVEL II*
Horario: Jueves de 19:30 a 21:30
Cuota: 60 €
Duración: 8 enero a 26 de marzo

MASAJE THAILANDÉS
Horario: Viernes de 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €
Duración: 9 enero a 27 de marzo

NUTRICIÓN DEPORTIVA NIVEL II*
Horario: Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €
Duración: 13 enero a 24 de marzo

OFIMÁTICA**
Horario: Jueves de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 8 enero a 26 de marzo
y de 9 de abril a 18 de junio

PLANTAS MEDICINALES NIVEL II*
Horario: Miércoles de 19:30 a 21:30
Cuota: 60 €
Duración: 7 enero a 25 de marzo

RETOQUE DE IMÁGEN **
Horario: Viernes de 9:30 a 11:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 9 enero a 27 de marzo
y de 10 de abril a 19 de junio

RR.HH. Nóminas, Seguros Sociales…NIVEL II*/**
Horario: Viernes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €
Duración: 9 enero a 27 de marzo

1ER SEMESTRE — CASA DE CULTURA

RR.HH. Nóminas, Seguros Sociales…**
Horario: Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 13 enero a 24 de marzo
y de 7 de abril a 16 de junio

TALLER DE ESTILISMO
Horario: Lunes de 11:30 a 13:30
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

(*) Nota: sólo plazas disponibles
(**) Sistema operativo LINUX
El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio.



CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES:

ALEMÁN NIVEL I, APRENDE A USAR EL ORDENADOR, BAILES DE SALÓN, BOLILLOS, CERÁMICA, COMMUNITY MANAGER, CONTABILIDAD, CORTE Y CONFECCIÓN, COSTURA BÁSICA, CROCHET-TRICOT Y TRAPILLO, CHINO NIVEL II, DIBUJO Y PINTURA, DISEÑO WEB, HISTORIA DEL ARTE (BARROCO), INGLÉS CONVERSACIÓN, INGLÉS NIVELES I, II Y III, INTERNET Y REDES SOCIALES, LENGUA DE SIGNOs NIVEL II, MANUALIDADES, NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA, PILATES, SEVILLANAS, TAICHÍ Y YOGA.

Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría

1ER SEMESTRE — C.C. EL PARQUE

CREA TU PROPIO BLOG COMO HERRAMIENTA PROFESIONAL **
Horario: Martes de 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 13 enero a 24 de marzo
y de 7 de abril a 16 de junio

DECORACIÓN DE INTERIORES NIVEL II*
Horario: Lunes de 10:00 a 12:00
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

DECORACIÓN DE INTERIORES NIVEL I
Horario: Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/ Período
Duración: 13 enero a 24 de marzo
y de 7 de abril a 16 de junio

GRABADO
Horario: Jueves de 18:30 a 21:30
Cuota: 72 €/Período
Duración: 8 enero a 26 de marzo
y de 9 de abril a 18 de junio

HERBODIETÉTICA Y FITOTERAPIA
Horario: Lunes de 18:30 a 20:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 12 enero a 23 de marzo
y de 6 de abril a 15 de junio

INICIACIÓN A INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO **
Horario: Viernes de 9:30 a 11:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 9 enero a 27 de marzo
y de 10 de abril a 19 de junio

MONOGRÁFICO COCINA JAPONESA*
Horario: Jueves de 10:00 a 13:00
Cuota: 72 €
Duración: 8 enero a 26 de marzo

MONOGRÁFICO PINCHOS Y TAPAS VEGETARIANAS*
Horario: Lunes de 18:30 a 21:30
Cuota: 72 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

REFLEXOLOGÍA PODAL NIVEL II*
Horario: Lunes de 19:30 a 21:30
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

REPOSTERIA CREATIVA*
Horario: Lunes de 10:00 a 13:00
Cuota: 72 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

RESTAURACIÓN
Horario: Lunes de 18:00 a 21:00
Cuota: 72 €/Período
Duración: 12 enero a 23 de marzo
y de 6 de abril a 15 de junio

1ER SEMESTRE — C.C. EL PARQUE

SHIATSU NIVEL II*
Horario: Lunes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

SPEAKING
Horario: Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 7 de enero al 25 de marzo

SPEAKING
Horario: Martes y Jueves de 17:30 a 18:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 8 de enero al 26 de marzo

TANGO
Horario: Viernes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 9 enero a 27 de marzo
y de 10 de abril a 19 de junio

TARTAS CREATIVAS, FONDANT Y CUPCAKES*
Horario: Viernes de 18:30 a 21:30
Cuota: 72 €
Duración: 9 enero a 27 de marzo

GIMNASIA ENERGÉTICA
Horario: Martes y Jueves de 11:30 a 12:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 8 enero a 26 de marzo y de 7 de abril a 18 de junio

(*) Nota: solo plazas disponibles
(**) Sistema operativo LINUX
El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio.
Nota para los cursos de cocina: Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN NIVELES I Y II, AUX. ADMINISTRATIVO, BAILES DE SALÓN, COCINA DEL MUNDO, COCINA MEDITERRÁNEA BÁSICA, CORTE Y CONFECCIÓN, DANZA ORIENTAL, DIBUJO Y PINTURA, FRANCÉS NIVELES I Y II, GUITARRA, Hª DEL ARTE (desde el Barroco), Hª DE ESPAÑA (desde los Reyes Católicos), INGLÉS NIVELES I, II Y III, ITALIANO BÁSICO, JARDINERIA ECOLÓGICA Y HUERTO URBANO, LITERATURA ESPAÑOLA (desde la generación del 27), MINDFULNESS (meditación), PATCHWORK, TAPICES PILATES REHABILITACIÓN, RITMOS LATINOS, VISITAR Y CONOCER MADRID, YOGA.

Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría.

NUEVOS CURSOS

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

AUTOMAQUILLAJE NIVEL I
Horario: Jueves de 19:30 a 21:30
Cuota: 60 €
Duración: 8 enero a 26 de marzo

COMO LEER UN CUADRO
Horario: Miércoles de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €
Duración: 7 enero a 25 de marzo

FUNKY HIP – HOP
Horario: martes de 17:00 a 19:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 13 enero a 24 de marzo
y de 7 de abril a 16 de junio

GAP
Horario: Viernes de 9:30 a 11:00
Cuota: 48 €/Período
Duración: 9 enero a 27 de marzo
y de 10 de abril a 19 de junio

GRANDES PINTORES: CENTENARIO DE EL GRECO
Horario: Lunes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

INFORMÁTICA PARA EMPRENDEDORES
(Sistema operativo Linux)
Horario: Jueves de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 8 enero a 26 de marzo
y de 9 de abril a 18 de junio

MANICURA BÁSICA Y DECORACIÓN DE UÑAS
Horario: Jueves de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €
Duración: 8 enero a 26 de marzo

MASAJE AYURVEDA - NIVEL I *
Horario: Martes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €
Duración: 13 enero a 24 de marzo

MASAJE AYURVEDA Y NUTRICIÓN NIVEL III *
Horario: Martes de 19:30 a 21:30
Cuota: 60 €
Duración: 13 enero a 24 de marzo

MASAJE METAMÓRFICO
Horario: Lunes de 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €
Duración: 12 enero a 23 de marzo

NUEVOS CURSOS

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

REIKI NIVEL I
Horario: Jueves de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €
Duración: 8 enero a 26 de marzo

REIKI NIVEL II*
Horario: Miércoles de 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €
Duración: 7 enero a 25 de marzo

Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría

TALLER DE ESTILISMO NIVEL II*
Horario: Viernes de 20:00 a 21:30
Cuota: 48 €
Duración: 9 enero a 27 de marzo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

AEROZUMBA, ALEMÁN NIVEL I, DANZA BOLLYWOOD, DIBUJO Y PINTURA, INGLÉS CONVERSACIÓN, INGLÉS NIVELES I, II Y III, PILATES, SECRETARIADO PROFESIONAL Y YOGA.

1ER SEMESTRE — C.C. LAS FRONTERAS

SEVILLANAS
Horario: Martes y Jueves de 17:30 a 18:30
Cuota: 60 €/Período
Duración: 8 enero a 26 de marzo y de 7 abril a 18 de junio

PILATES REHABILITACIÓN
Horario: Miércoles de 10:00 a 11:30
Cuota: 48 €/Período
Duración: 7 enero a 25 de marzo y de 8 abril a 17 de junio

MAQUILLAJE SOCIAL II
Diferentes eventos (fiesta, noche, bodas…)*
Horario: Martes de 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €
Duración: 13 enero a 24 de marzo

COSTURA BÁSICA *
Horario: Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/Período
Duración: 13 enero a 24 de marzo y de 7 abril a 16 de junio

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN NIVEL II, BAILES DE SALÓN NIVEL I, BOLILLOS, CORTE Y CONFECCIÓN, COSTURA BÁSICA, DANZA ORIENTAL, FLAMENCO, GAP, INGLÉS NIVELES I,II Y III, INGLÉS CONVERSACIÓN, LENGUA DE SIGNOS NIVEL II, KIZOMBA, PILATES, RITMOS LATINOS, STREET DANCE Y YOGA.

MAYORES: BAILES REGIONALES, MEMORIA Y PINTURA.

Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría

(*) Nota: solo plazas disponibles
El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no esta incluido en el precio

MAYORES

NUEVOS CURSOS Y PLAZAS LIBRES

2º TRIMESTRE CURSO 2015

C.C. RAFAEL ALBERTI

MAYORES: TEATRO**
Horario: Lunes de 17:30 a 19:30
Cuota: 21 €/Período
Duración: 12 enero a 23 de marzo
y de 6 de abril a 15 de junio

C.C. LAS FRONTERAS

MAYORES: MASAJE**
Técnicas sencillas de Masaje Shiatsu y Reflexoterapia para Mayores (manos, cara, pies, brazos, piernas, espalda…)
Horario: lunes de 10:00 a 12:00
Cuota: 21 €/Período
Duración: 12 enero a 23 de marzo y de 6 abril a 15 de junio

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BAILES REGIONALES, MEMORIA Y PINTURA.

Consultar disponibilidad de horarios en la Secretaría del centro de impartición

(**) Para este curso es necesario presentar el carnet amarillo de la concejalía de Mayores

C.C. EL PARQUE

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BAILE, GIMNASIA, LABORES ARTESANAS, PATCHWORK Y TAPICES

CASA DE CULTURA

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DIBUJO Y PINTURA, GIMNASIA, INFORMÁTICA, MANUALIDADES, MEMORIA, TAICHÍ Y YOGA.

C.C. RAFAEL ALBERTI

Historia del Arte (20h/110€)

El curso realiza un interesante recorrido por la historia del arte español, examinando diversas manifestaciones, períodos y ámbitos artísticos.

Del 13/01/2015 al 17/13/2015. Martes de 10:00 a 12:00

Habilidades de comunicación (20h/110€)

El curso sobre habilidades de comunicación trata de formar a los asistentes en una serie de estrategias básicas que permitan la transmisión de ideas y conceptos de una manera clara y eficaz.

Del 16/01/2015 al 20/03/2015. Viernes de 17:00 a 19:00

C.C. CASA CULTURA

Escritura creativa (20h/110€)

La escritura creativa es aquella que desborda los límites de la escritura formal, periodística, académica o técnica.

Del 14/01/2015 al 18/03/2015. Miércoles de 09:30 a 11:30

Gestión cultural (20h/110€)

Los objetivos de este curso son la formación de un experto en actividades de diseño, producción, promoción y difusión cultural.

Del 16/01/2015 al 20/03/2015. Viernes de 19:00 a 21:00

C.C. CAJA DEL ARTE

Diseño gráfico (20h/150€)

En este curso abordamos los fundamentos del diseño gráfico y su aplicación a las últimas tendencias gráficas.

Del 16/01/2015 al 20/03/2015. Viernes de 11.30 a 13.30

Iniciación al guión de cine y TV (20h/150€)

El curso es fundamentalmente práctico y desde su comienzo se conjugarán los contenidos teóricos con el visionado de cortos, programas de TV, largometrajes etc.

Del 16/01/2015 al 20/03/2015. Viernes de 9.30 a 11.30

C.C. LAS FRONTERAS

Lengua de signos (20h/110€)

Aprender Lengua de Signos es aprender otro idioma, se trata de un lenguaje gestual donde las manos dan información pero la comunicación no verbal es mucho más importante que en el lenguaje común.

Del 16/01/2015 al 20/03/2015. Viernes de 10:30 a 12:30

C.C. EL PARQUE

Emprendedores (20h/110€)

Este curso propone el desarrollo de un proyecto para la formación empresarial y el fomento del autoempleo.

Del 14/01/2015 al 18/03/2015. Miércoles de 12:00 a 14:00

Community manager (20h/150€)

La figura del Community Manager, es quien actúa como auditor de la marca en los medios sociales; o gestor y cumple un nuevo rol dentro de la mercadotecnia, la publicidad Online y la documentación.

Del 12/01/2015 al 16/03/2015. Lunes de 19:00 a 21:00

MATRICULACIONES DEL 9 AL 19 DE DICIEMBRE

Información e inscripciones en el centro donde se imparta el curso.

Horario de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00h.

DEPORTES

CLASES COLECTIVAS
DEPORTES INDIVIDUALES
DEPORTES DE EQUIPO

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 a 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.

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.

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. Si no 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 devolverá en ningún caso.

4. RESERVA DE PLAZA

Los/as alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 14/15 podrán optar por reservar su plaza para el curso 15/16 (dependiendo de la programación de los grupos del nuevo curso)

5. A TENER EN CUENTA

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

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.

ÚLTIMAS PLAZAS LIBRES — 1ER SEMESTRE

INSCRIPCIONES

C.D. EL JUNCAL: L a V de 8:30 a 14:30 h.

C.D. LONDRES: L a V de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

C.D. J.A. SAMARANCH: L a V de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

C.D. JOAQUÍN BLUME: L a V de 8:30 a 21:00 h. sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

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.
Londres,: 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. La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción.

GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: 8 a 23 meses
PRE-INFANTIL: 2 a 3 años
INFANTIL I: 4 a 8 años
INFANTIL II: 9 a 15 años
ADULTO: 16 a 59 años
TERCERA EDAD: 60 años o más.

OTROS CURSOS

Salvamento y socorrismo: es necesario tener más de 16 años y un nivel de aprendizaje P1 P2 P3.
Natación Adaptada: es necesaria consulta previa.
Pedir cita en C.D. Londres, C.D. Joaquín Blume y C.D. J.A. Samaranch.



NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2013 y 2014 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la inscripción)
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	09:45 - 10:30 | 11:00 - 11:45
	12:00 - 12:45

CURSO DE OCTUBRE A MAYO
INSTALACIÓN C .D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L ó X	16:00 - 16:30 | 16:30 - 17:00
	18:30 - 19:00
M ó J	11:30 - 12:00 | 16:30 - 17:00
	17:00 - 17:30 | 18:30 - 19:00
S ó D	10:00 - 10:45 | 10:45 - 11:30
	11:45 - 12:30 | 12:30 - 13:15
	18.00-18.45

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 2011 y 2012
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:00 - 16:30 | 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
S ó D	10:30 - 11:00 | 12:45 - 13:15
	13:15 - 13:45

CURSO DE OCTUBRE A MAYO
INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	16:00 - 16:30 | 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
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 | 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 2006 a 2010

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
| I1 | I2	L-X	16:00 - 16:30 | 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
	V	16:00 - 17:00 | 18:00 - 19:00
	S	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00 | 13:00 - 14:00
	D	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
		13:00 - 14:00
|I3|A1	L-X	16:00 - 16:30 | 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
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
		19:00 - 20:00
	S	10:00 - 11:00
	D	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
|A2 |A3	L-X	16:00 - 16:30 | 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
	V	16:00 - 17:00 | 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
	D	11:00 - 12:00
|P1 |P2 |P3	L-X	16:00 - 16:30 | 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
	V	16:00 - 17:00 | 19:00 - 20:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
|I1 |I2	L-X	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M	16:30 - 17:30
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
	S	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00
|I3|A1	L-X	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M	16:30 - 17:30
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00 | 19:00 - 20:00
	S	10:00 - 11:00 | 12:00 - 13:00
|A2 |A3 |	L-X	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L ó X	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30

NIVEL	DÍAS	HORA
|A2|A3	M	16:30 - 17:30
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
		19:00 - 20:00
	S	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00
P1|P21|P3	L-X	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L ó X	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M	16:30 - 17:30
	V	19:00 - 20:00
	S	10:00 - 11:00

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
|I3|A1		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
		18:30 - 19:00
	M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
		18:30 - 19:00
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00 | 19:00 - 20:00
	S ó D	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00 | 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 1999 a 2005

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C .D. J.A. SAMARANCH

|I3|A1	L ó X	18:30 - 19:30
	M ó J	18:30 - 19:30
	V	16:00 - 17:00 | 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
|A2 |A3	L ó X	18:30 - 19:30
	M ó J	18:30 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00
	S	11:00 - 12:00
|P1 |P2 |P3	L ó X	18:30 - 19:30
	M ó J	18:30 - 19:30
	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 1955 a 1998

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

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

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

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1955 a 1998

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
|I1 |I2	L-X	15:30 - 16:00 | 19:30 - 20:00
	M-J	09:30 - 10:00 | 12:00 - 12:30
		19:00 - 19:30 | 20:00 - 20:30
|I3|A1	L-X	11:00 - 11:30 | 19:30 - 20:00
	M-J	09:00 - 09:30 | 10:00 - 10:30
		10:30 - 11:00 | 11:00 - 11:30
		15:30 - 16:00 | 19:30 - 20:00
	V	19:00 - 20:00
|A2 |A3	L-X	10:00 - 10:30 | 20:00 - 20:30
		20:30 - 21:00
	M-J	09:00 - 09:30 | 11:00 - 11:30
		15:30 - 16:00 | 19:00 - 19:30
		19:30 - 20:00 | 20:00 - 20:30
		20:30 - 21:00 | 21:00 - 21:30
	V	19:00 - 20:00
	S	13:00 - 14:00
	D	10:00 - 11:00
|P1 |P2 |P3	L-X	20:00 - 20:30
	M-J	11:00 - 11:30 | 15:30 - 16:00
		19:30 - 20:00 | 21:00 - 21:30
	V	20:00 - 21:00
	S	13:00 - 14:00
	D	10:00 - 11:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
|I1 |I2	L-X	10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00
	M	18:30 - 19:30
|I3|A1	L-X	10:00 - 10:30 | 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 | 16:00 - 16:30
	M	19:30 - 20:30
|A2 |A3	L-X	10:00 - 10:30 | 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30
	M	19:30 - 20:30
|P1 |P2 |P3	L-X	10:00 - 10:30 | 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30
	M	19:30 - 20:30

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 1954 y anteriores

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	DÍAS	HORA
|I1 |I2	L-X	10:00 - 10:30
	M-J	10:30-11:00
|I3|A1	L-X	10:00 - 10:30 |
	M-J	10:00 - 10:30 | 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

AQUARELAX

Nacidos desde 1954 a 1998

Combinación de ejercicios y masajes en el agua.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
V	19:00 - 20:00

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

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Nacidos en 1998 y anteriores

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

CURSO HASTA 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 €)

PREPARACIÓN FÍSICA

Nacidos en 1998 y anteriores

Trabajo para mejorar la condición física.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

DÍAS	HORA
L	09:30 - 10:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:30 - 20:00

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

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

NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 1998 y anteriores

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

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	12:00 - 12:30 | 15:30 -16:00
	19:00 - 19:30
M-J	10:00 - 10:30 | 11:30 - 12:00
	18:30 - 19:00

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

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

NATACIÓN ADAPTADA

INSCRIPCIÓN PREVIA CONSULTA

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

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

AQUAGYM

Nacidos en 1998 y anteriores

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

CURSO HASTA 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
M-J	09:30 - 10:00 | 18:30 - 19:00

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

AQUASALUD

Nacidos desde 1955 a 1998

Trabajo de tonificación en el medio acuático.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

DÍAS	HORA
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 1954 y anteriores

Trabajo saludable en el medio acuático.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	10:30 - 11:00 | 11:30 - 12:00
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	9:45 - 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

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

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

2 días (45 min.) - 33,15 €/bimestre - (ADM 26,55 €)

CLASES COLECTIVAS

INSCRIPCIONES (ver normativa general de inscripción)

Ciudad Deportivo "Joaquín Blume"

Horario: lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h.
sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

Complejo Deportivo "El Juncal"

Horario: lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.

Complejo Deportivo "Londres"

Horario: lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h.
sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

Complejo Deportivo "J.A. Samarach"

Horario: 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 2007 a 2009
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 2003 a 2006
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	16:30 - 17:15
	17:15 - 18:00

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

FUNKY-JAZZ INFANTIL II

Nacidos desde 1999 a 2002
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).

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1955 a 1998
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
M-J	19:45 - 20:30

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

AERO-FUSSION

Nacidos desde 1955 a 1998
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	11:00 - 12:00
	19:45 - 20:45

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	20:45 - 21-45
M-J	10:00 - 11:00
	20:45 - 21: 45

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

PILATES MAT

Nacidos en 1998 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
	13:00 -14:00
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
	12:45-13:30

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 (1hora)- 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)
1 día (45 minutos) - 17,35€/trimestre (ADM 12,60€)

CARDIOTONO

Nacidos desde 1955 a 1998
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 permitiendote llevar una vida más saludable.
INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X-V	09:00-10:00
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)

BIENESTAR

Nacidos 1998 y ANT.
Actividad que mezcla Tai Chi/ Yoga/ Pilates
INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	09:00-10:00

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

QUEMACALORíAS (INTERVAL TRAINING)

Nacidos en 1998 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-V 10:00-11:00
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 PABELLÓN M4
DÍAS HORA
M-J 19:00-20:00
L-X 19:00-20:00
INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME
DÍAS HORA
M-J 09:45-10:45
2 días (1 hora)-46,20 euros/trimestre (ADM- 33,60 euros)
3 días (1 hora)- 63,60 euros/trimestre (ADM- 50,40 euros)
1 día (1 hora)- 23,10 euros/trimestre (ADM- 16,80 euros)

GIMNASIA SUAVE

Nacidos en 1954 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 min.) - 28 euros/trimestre (ADM- 17,00 euros)

ZUMBY-GYM

Nacidos en 1998 y anteriores
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.
INSTALACIÓN C.D LONDRES
DÍAS HORA
L-X 20:45 - 21:45
2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre (ADM- 33,60 euros)

PREPARACIÓN FÍSICA

Nacidos desde 1955 a 1998
¿Crees que tienes una 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 M4
DÍAS HORA
L-X 20:00-21:00
2 días (1 hora)-46,20 euros/trimestre (ADM-33,60 euros)

RUNNING

Nacidos desde 1955 a 1998
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.
INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME
DÍAS HORAS
M-J 19:00 - 20:00
2 días - 32,20€/trimestre (ADM 20,40€)

PSICOMOTRICIDAD

Nacidos desde 2007 a 2009
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 euros/anuales (ADM-25,00 euros)

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 1998 y anteriores.
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.
INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL
DÍAS HORA
V 19:30-21:00
1 día (1:30 HORA)-34,80 euros/trimestre (ADM- 25,10 euros)

DEPORTES INDIVIDUALES

- 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".
INSCRIPCIONES: en Pabellón Jorge Garbajosa. Horario: 18:00 a 20:00 de martes a jueves
INSTALACIÓN CLUB ESGRIMA TORREJÓN.
Pabellón Jorge Garbajosa
DÍAS L-X o M-J según nivel.
Infantil: 2 días (1 hora) - 35,00 euros/trimestre
(ADM. 25,00 euros)

BOXEO DEPORTIVO

De 10 a 18 años.
INSCRIPCIONES: ver normativa general en la página de actividades deportivas.
INSTALACIÓN BOXING CLUB TORREJÓN
Gimnasio Boxing Center, C/ Virgen de la Paz, 2
DÍAS HORA
M-J 19:00 a 20:00
2 días- 35,00 euros/trimestre (ADM. 25,00 euros)

ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.
Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad
INSTALACIÓN CLUB EUROATLETIC. C.D. JOAQUÍN BLUME
DÍAS HORA
A determinar por el Club
2 días- 32,20 euros/trimestre (ADM 19.00 euros)

CICLISMO

Desde 4 años.
Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades.
Inscripciones en oficinas del club (c/ Londres, 25)
CURSO DE ENERO A JUNIO
INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL
DÍAS HORA
L a V según edad y nivel.
2 días- 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros)

ATLETISMO INFANTIL

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad
De 6 a 15 años.
INSTALACIÓN CLUB EUROATLETIC. C.D. JOAQUÍN BLUME
DÍAS HORA
L-X 17:30-18:30
Sede del Club C.D Parque Cataluña (C/ Hilados s/n)
INSTALACIÓN CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA
DÍAS L a J según edad y nivel
2 días- 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros)

AJEDREZ

Según edad y nivel.
Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad
Sede del Club (C/ Granados, 29.)
INSTALACIÓN CLUB AJEDREZ TORREJÓN. C/ Granados, 29.

DÍAS	HORA
L-X	17:30-18:30
S	10:00-12:00 | 12:00-14:00

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

FRONTENIS DESDE 6 AÑOS

INSTALACIÓN CLUB PELOTA C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	17:00 - 18:00

2 días - 27,80 euros/trimestre (ADM 19,00 euros)
Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2006 a 2010
Pequeños Olímpicos
Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)
INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	17:00 - 18:00
M-J	16:00 - 17:00
INSTALACIÓN	PABELLÓN M-4
DÍAS	HORA
M-J	17:00 - 18:00

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

GIMNASIA RÍTMICA SEGÚN EDAD Y NIVEL

Nacidos en 2009 y anteriores
INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.
INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:15 | 17:15 - 18:00
	18:00 - 19:00
INSTALACIÓN	PABELLÓN M4
DÍAS	HORA
L-X	17:00 - 18:00 | 18:00 – 19:00

2 días (1 hora) - 35,00 euros/trimestre (ADM 25,00 euros)
2 días (45 min.) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

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 en el horario de la actividad.
INSTALACIÓN C.D. JUNCAL
CLUB CORREDOR DEL HENARES

DÍAS	HORA
L-X	21:00 - 22:00
INSTALACIÓN	PABELLÓN M4
DÍAS	HORA
M-J	21:00 - 22:00

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros).
3 días (1 hora) - 63,60 euros/trimestre (ADM 50,40 euros).

JUDO INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.
C.D. JUNCAL
INSTALACIÓN CLUB CORREDOR DEL HENARES

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
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 euros/trimestre (ADM 25,00 euros)
3 días (1 hora) - 52,50 euros/trimestre (ADM 37,50 euros)

ARTES MARCIALES

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 en el horario de la actividad.
CLUB KARATE TORREJÓN
INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	19:30 - 21:00

2 días (1 hora) - 46,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros)
2 días (1,5 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €)

KARATE INFANTIL

SEGÚN EDAD Y NIVEL
INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.
CLUB KARATE TORREJÓN
INSTALACIÓN C.D. 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
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 euros/trimestre (ADM 25,00 euros).
2 días (1,5 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €)

ESCALADA

ENTRENAMIENTO (INFANTIL/ADULTO)
INSCRIPCIONES: Acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.
Podrás acudir a la escuela dentro del horario marcado, pero cada sesión no durará más de 2 horas.
CURSO DE OCTUBRE A JUNIO
A.D. NEMUS
INSTALACIÓN PABELLÓN JAVI LIMONES

DÍAS	HORA
L-X	17:00 - 21:00
M-J	17:00 - 21:00
L-X	17:00 - 18:30 ENTRENAMIENTO INFANTIL

Infantil (de 8 a 15 años) 49,20 euros/trimestre (ADM 33,60 euros).
Adulto (desde 16 años) 66,00 euros/ trimestre (ADM 45,00 euros).
SUPLEMENTO USO LIBRE 6 EUROS/TRIMESTRE

ESCALADA

4 trimestres del 01/07/14 al 30/06/15
USO LIBRE
INSTALACIÓN PABELLÓN JAVI LIMONES

DÍAS	HORA
L a V	09:00 - 21:30
S-D-F	10:00 - 21:00

Uso libre - 27,00 euros/trimestre (ADM 13,50 euros)*
Socio Club Montaña Nemus 13,50 euros/trimestre*
Trimestre julio-septiembre 13,50 euros (ADM 9 euros)*
ENTRADA DE UN DÍA 5,40 EUROS (ADM 4,20 EUROS)
* A estos conceptos habrá que añadir matrícula: 12,10 euros (ADM 6 euros).
Para mayores de 18 años con tarjeta acreditativa de nivel "verde" y menores acompañados de un adulto con tarjeta acreditativa de nivel "verde".

PATINAJE ARTÍSTICO DESDE 4 AÑOS

Curso de octubre a junio
INSCRIPCIONES: Acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

PATINAJE INFANTIL 4 A 15 AÑOS

INSTALACIÓN C.D. LONDRES
CLUB PATÍN TORREJÓN

DÍAS	HORA
L-X	Iniciación 16:30 - 17:15*
	Iniciación 17:15 – 18:00*
	18.00 – 19.00*
M-J	Iniciación 16:30 - 17:15*
	Iniciación 17:15 - 18:00*
	18:00 - 19:00*

PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

INSTALACIÓN C.D. LONDRES
CLUB PATÍN TORREJÓN

DÍAS	HORA
V	16:30 – 18:00*
	18.00 – 19.30*

2 días (1 hora) - 28,00 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).
1 día (1 horas 30 min.) - 21,00 euros/trimestre (ADM 14,25 euros).
2 días (45 min.) - 21,00 euros/trimestre (ADM 14,25 euros).
* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

PÁDEL

INSCRIPCIONES: en el C.D. El Juncal, de lunes a jueves.
Horario: de 18:00 a 20:00 horas.
INSTALACIÓN C.D. LONDRES
CLUB PÁDEL TORREJÓN
DÍAS L a D según nivel
INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL
CLUB PÁDEL TORREJÓN
DÍAS L a D según nivel
NUEVA INSTALACIÓN CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA
Inscripciones: sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados).
Horario: 18:00 a 20:00 h.
DÍAS L a J según edad y nivel
Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 euros/bimestre (ADM 27,80 euros).
Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 euros/trimestre (ADM 100,20 euros).

TENIS

INSCRIPCIONES: C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón).
Horario: lunes a jueves de 18:00 a 20:00 horas.
INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL
CLUB DE TENIS TORREJÓN
DÍAS L -X o M-J según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME
DÍAS L-X o M-J según nivel
INFANTIL
Iniciación: 2 días (1 hora) 38,00 euros/bimestral (ADM 27,80 euros).
Avanzado: 2 días (1 hora) 48,90 euros/bimestral (ADM 40,20 euros).
2 días (1 h 30') - 74,30 euros/bimestral (ADM 60,50 euros).
Perfeccionamiento: 2 días (1 h 30') 104,90 euros/bimestral (ADM 85,80 euros).
ADULTO
2 días (1 hora) - 124,80 euros/trimestral (ADM 100,20 euros)



DEPORTES DE EQUIPO

INSCRIPCIONES:

- A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.
- Los clubes ofertan, a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas).
- La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.
- Las categorías contempladas son: Prebenjamín, Alevín, Infantil, Juvenil, Cadete y Junior

BALONCESTO

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

Club Basket Torrejón

C.D. El Juncal.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. 6 DE DICIEMBRE	L-X o M-J	según nivel
C.E.I.P. LA GAVIOTA	L-X o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel
PABELLÓN M-4	L-X o M-J	según nivel
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	L-X o M-J	según nivel
C.D. EL JUNCAL	L-X o M-J	según nivel

C.D. Parque Cataluña

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

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

A.D. Severo Torrejón

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

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	según nivel

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

BALONMANO

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

C.D. Joaquín Blume

C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. ANDRÉS SEGOVIA	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. JOAQUÍN BLUME	L-X	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
CEIP JAIME VERA		
CEIP SEIS DE DICIEMBRE		

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

FÚTBOL

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

C. ATLÉTICO TORREJÓN

A.D JUVENTUD

U.D. PARQUE GRANADA

PEÑA TORREJONENSE

TORREPISTA C.F.

A.D. TORREJÓN C.F.

A.D. LA PLATA

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

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

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

TORREJÓN SALA FIVE PLAY

C.D. El Juncal

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M-4	L-X o M-J	según nivel
C.E.I.P. UNO DE MAYO	L-X o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel

A.D. SEVERO TORREJÓN

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

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	según nivel

C.F.S. LIMONES 5

C.D. Joaquín Blume.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M-4	L-X o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

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

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

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

VOLEIBOL

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

Pabellón M4.

C. VOLEIBOL TORREJÓN DE ARDOZ

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4	L-X O M-J	según nivel
INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X O M-J	según nivel

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



COMPETICIONES DEPORTIVAS

Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25)
Tfnos.: 91 677 90 70 / 91 660 04 40 - Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

DEPORTES DE EQUIPO

Futbol 11 y futbol 7 (octubre a junio)

Organiza: Comité Local de Fútbol
(C/ Aragón, 3)
Tfno.: 91 656 19 21.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: PRE-BENJAMÍN (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.: 91 677 84 03.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (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.: 91 677 18 70.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

Voleibol (noviembre abril)

Organiza: Coordinación Deportiva de Competiciones
C.D. El Juncal
(C/ Londres, 25)
Tfno.: 91 677 90 70.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (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, KÁRATE 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: 91 677 90 70/91 660 04 40 - Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE –01/07/2015 al 31/08/2015

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)

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES –01/09/2014 al 30/06/2015

TURNOS	DÍAS	HORA
BÁSICO*	L a V	09:00 - 22:00

72,00 euros/bimestral (ADM 36,00 euros)

MAÑANA*	L a V	09:00 - 13:00

48,00 euros/bimestral (ADM 24,00 euros)

TARDE*	L a V	13:00 - 17:00

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

FIN DE SEMANA Y FESTIVOS

	V	15:00 - 22:00
	S	09:00 – 21:30
	D-F	09:00 – 14:00

30,00 euros/bimestral (ADM 15,00 euros)

* Los usuarios de los turnos Básico, Mañana y Tarde podrán acceder a la sala también sábados, domingos y festivos.

• En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios
• Se deben tener 16 años cumplidos en el momento de la inscripción

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

ABONO DEPORTIVO MUNICIPAL

ABONO DEPORTIVO MUNICIPAL

El Abono Deportivo Municipal (ADM) es la llave que te dará acceso a piscinas cubiertas (C.D. Londres, C.D. Joaquín Blume, C.D. J.A. Samaranch) y piscinas de verano. Además por ser titular de un ADM tendrás descuentos en todas las actividades deportivas de la concejalía de Deportes y en el alquiler de instalaciones deportivas.

CUOTAS ADM

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

* Precio no empadronados.

**La discapacidad será aceptada a partir de un 33%

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios

NOVEDADES

- 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.

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

Otras ventajas en www.deportes-torrejon.com

PISCINAS

ENTRADA PISCINA TEMPORADA DE INVIERNO

	EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
BEBÉS (de 0 a 2 años)	1,20 euros	3,00 euros
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 euros	6,10 euros
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 euros	6,70 euros
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 euros	7,30 euros
MAYORES (de 65 años)	1,20 euros	3,00 euros
DISCAPACITADO **	1,20 euros	3,00 euros

BONOS PISCINA *	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 euros
JUVENIL (20 baños)	56,40 euros
ADULTO (10 baños)	39,60 euros
ADULTO (20 baños)	70,20 euros
FAMILIAR (30 baños)	84,00 euros

* Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios

Los poseedores del ADM pasarán gratis

MUJER

NUEVOS CURSOS

2º TRIMESTRE 2015

INSCRIPCIÓN: del 9 de Diciembre de 2014 hasta inicio de curso en Casa de Cultura.
(C/ Londres, 5 Tfno: 91 674 98 70)

• Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

Cada persona podrá solicitar la inscripción en un máximo de dos cursos o talleres siempre que los cursos solicitados no sean del mismo contenido.

Una misma persona podrá presentar la matricula de otras personas, siempre que se respete el máximo de dos cursos o talleres por interesado y que el impreso de solicitud está debidamente cumplimentado y firmado.

INICIO DE LOS CURSOS: 7 DE ENERO DE 2015

HORARIO: Lunes a Viernes de 9:30-13:30 17:00-19:00

REQUISITOS PARA FORMALIZAR LA MATRICULA:

• Impreso de solicitud debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios.
• Fotocopia del DNI.

Lugar de realización de los cursos:
Concejalía de la Mujer. Centro Abogados de Atocha, Calle Londres, **11B. Tfno: 91 678 38 63.**

concejaliamujer@ayto-torrejon.es

CURSOS MONOGRÁFICO (Enero a marzo 2015)

APRENDE A USAR EL ORDENADOR

Para quienes se acerquen por primera vez al uso del ordenador y deseen la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.
Horario: lunes de 09:30 a 11:30 h.
Plazas: 12
Cuota: 31,50 € / pago único
*Sistema operativo Linux.

APRENDE A HACER TU BLOG

Para quienes tengan interés en crear su propio BLOG para mostrar su talento y su creatividad, bien si tienes un negocio que quieres difundir, eres creadora y te apetece presentar tus trabajos o quieres compartir tus aficiones (blogs de cocina, deporte, manualidades, tejidos, literatura, etc.
Horario: miércoles de 9:30 a 11:30 h.
Plazas: 12
Cuota: 31,50 € / pago único
*Sistema operativo Linux.

REDES SOCIALES

Para quienes pretenden adquirir conocimientos básicos de manejo de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información: las redes sociales
Horario: martes de 9:30 a 11:30 h.
Plazas: 12
Cuota: 31,50 € / período
*Sistema operativo Linux.

CURSOS ANUALES con plazas libres

TRABAJO INFORMÁTICO PARA LA OFICINA

Para quienes pretenden adquirir conocimientos básicos de los programas informáticos para el trabajo administrativo: tratamiento de textos, hojas de cálculo, bases de datos, correo electrónico, Internet.
Horario: lunes de 16 a 18 h.
Cuota: 31,50 € / período
*Sistema operativo Linux.

TALLER DE COACHING PARA MUJERES: DISEÑA TU FUTURO

El coaching es una herramienta para poder tomar decisiones en situaciones difíciles de la vida, para aprender a priorizar las necesidades y buscar alternativas creativas a los problemas. Es un "sentirse y acompañada y motivada" en el camino hacia una vida mejor a través de potenciar lo mejor de ti.
Horario: martes de 18 a 20 h.
Cuota: 31,50 € / período

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PENSAMIENTO POSITIVO

En este Taller se abordarán dos líneas de trabajo: el desarrollo de la Inteligencia emocional y el desarrollo de una actitud positiva, para sustituir los sentimientos negativos por una visión saludable y constructiva de la vida.
Horario: martes de 10 a 12 h.
Cuota: 31,50 € / período

TALLER TERAPÉUTICO: estrategias para superar la ansiedad y técnicas de relajación.

La tensión de la vida cotidiana, las presión laboral o familiar, la búsqueda de empleo, las responsabilidades y tareas familiares, los conflictos, la sobrecarga emocional y de trabajo... a veces resultan difíciles de soportar, por ello este Taller pretende aprender técnicas para encontrar el equilibrio emocional y el bienestar integral.
Horario: jueves de 10 a 12 h.
Cuota: 31,50 € / período



TALLERES Y PROGRAMAS DE LA CONCEJALÍA DE MUJER ENERO -JUNIO 2015

AULA CAFÉ ZONA DE RECARGA

Martes de 10 a 12 h.
Un espacio de encuentro y relación donde se abordan de manera sencilla y positiva temas que preocupan a las mujeres como las estrategias para tomar decisiones, la importancia de relacionarse y compartir, procesos personales de cambio grupales y algunas pistas para favorecer la crianza positiva y la coeducación de l@s hij@s.
Fechas: 10 de marzo al 16 de junio de 2015

MONOGRÁFICO DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Jueves de 10 a 13 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.
Fechas: 9 al 30 de abril de 2015

EMPODERAMIENTO PARA MUJERES QUE BUSCAN EMPLEO

Jueves de 10 a 12 h.
Es un espacio de encuentro para dotar a las mujeres de herramientas para conseguir autoestima y confianza en sí mismas, que permitan enfrentar en positivo el proceso de búsqueda activa de empleo.
Fechas: 7 al 28 de mayo de 2015.

PROGRAMA DE ACTUACIONES DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACION EN VIOLENCIA DE GÉNERO

GRUPO DE REFLEXIÓN PARA CHICAS Y ADOLESCENTES "PORQUE NO ESTÁ TODO DICHO"

Viernes de 16 a 18 h.
Un grupo de encuentro, coordinado por una psicóloga para chicas jóvenes y adolescentes para conocerse y aceptarse, para tener confianza en si mismas y construir relaciones saludables donde encontrar bienestar.
Fecha: de 6 de marzo al 19 de junio de 2015

TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Lunes de 10 a 12 h.
Este Taller tiene el objetivo de que las mujeres participantes aprendan a reconocer, prevenir y defenderse de las agresiones mediante un método que combina varias artes marciales adaptadas a la defensa personal.
Fechas: 9 al 30 de abril de 2015.

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO, BIENESTAR Y BUEN TRATO

Jueves de 17 a 20 h.
Un espacio de encuentro para que las mujeres compartan el aprendizaje de escucharse, conocerse mejor, recuperar el disfrute de la vida y descubrir herramientas para el bienestar, reflexionando y compartiendo experiencias singulares.
Fechas: 12 de marzo al 11 de junio de 2015.

TALLER DE EDUCACIÓN INFANTIL PARA MADRES SOLAS

Viernes de 10 a 12 h.

Taller dirigido a mujeres que afrontan solas (muchas veces tras la separación) la crianza de sus hijas e hijos, el trabajo, los gastos y demás responsabilidades y tareas, para proporcionarles habilidades y recursos para desarrollar su tarea afectiva y educativa.

Fechas: del 8 de mayo al 12 de junio de 2015

PROGRAMA DE CORRESPONSABILIDAD E IGUALDAD

TALLER DE TAREAS Y RESPONSABILIDADES DOMÉSTICAS PARA HOMBRES Y MUJERES

Miércoles de 10 a 12 h.

El objetivo es sensibilizar las personas participantes para un reparto más equilibrado de las responsabilidades domésticas y familiares, a través de la negociación y el acuerdo de estrategias de convivencia basadas en la corresponsabilidad, mejorando así las condiciones y la calidad de vida de hombres y mujeres.

Fechas: de marzo a junio de 2015

TALLER DE REPARACIONES DOMESTICAS PARA HOMBRES Y MUJERES

Martes de 10 a 12 h.

Este Taller dotará a las personas, a las mujeres y los hombres, participantes de habilidades prácticas y conocimientos básicos de fontanería, electricidad, carpintería…en relación con arreglos en el hogar que se llevarán a cabo en un piso con las dotaciones necesarias.

Fechas: de marzo a junio de 2015

TALLER DE IGUALDAD Y CORRESPONSABILIDAD EN FAMILIA

Viernes de 17 a 19 h.

Un espacio de creatividad, juego y participación que mejora los vínculos afectivos y el clima familiar mediante actividades lúdicas y reflexivas y que tiene como objetivo la corresponsabilidad

Fecha: del 13 de marzo al 19 de junio de 2015.

Talleres PARA MUJERES

PROGRAMAS PARA EMPRESARIAS Y EMPRENDEDORAS DEL MUNICIPIO

Programa de emprendimiento femenino en sectores económicos emergentes y nuevas oportunidades de mercado. En la Concejalía de Mujer, mediante un convenio firmado con la Cámara de Comercio de Madrid y la Fundación INCYDE, promotora del proyecto que está financiado por los Fondos de EEA GRANTS, el Fondo Social Europeo, y la Secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.

Dirigido a mujeres emprendedoras y empresarias. Los contenidos de la formación se estructuran en las siguientes áreas:

- Marketing, Merchandising, Técnicas de Venta y Venta Online; Creatividad, Innovación y Transferencia de Tecnología; Aplicaciones Informáticas, Gestión de la Información, Internet y Redes Sociales; Dirección de Proyectos, Habilidades Directivas y Liderazgo; Jurídico – Fiscal en la Empresa; Finanzas; Igualdad de Oportunidades y Calidad, Prevención de Riesgos Laborales y Medio Ambiente.

Programa formativo: del 12 de enero al 8 de marzo de 2015.

PROGRAMA ESTRATEGIAS CREATIVAS

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DEL PEQUEÑO COMERCIO Y MICROEMPRESA Y APOYO AL EMPRENDIMIENTO FEMENINO.

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.

9 de abril al 29 de octubre de 2015.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Plazo de inscripción para los cursos y talleres:
desde el 15 de diciembre de 2014 hasta cubrir plazas

En CONCEJALÍA de MUJER, Centro Abogados de Atocha,
calle Londres nº 11 B. Tel: 91 678 38 63

Correo electrónico: concejaliamujer@ayto-torrejon.es

Facebook: https://www.facebook.com/concejalia.mujer

JUVENTUD

Enero - Junio 2015



FORMACIÓN
PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

FORMACIÓN

Inscripción: desde un mes antes del comienzo del curso o taller y hasta diez días antes de la realización del mismo.

VIAJES Y EXCURSIONES

Inscripción: desde un mes antes de la realización de la actividad y hasta diez días antes de la realización de la misma.

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha
C/ Londres 11-B, planta baja. Tel.: 91 678 38 65
www.torrejonjoven.com
Horario: Lunes a Jueves de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.
Viernes de 10:00 a 14:00 h.

Y TAMBIÉN...

"GUÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES 2015"- Dónde podrás encontrar la información actualizada sobre el sistema educativo y todas las posibilidades académicas que existen para que tomes una de las decisiones más importantes de tu vida.

"SALÓN DE LA EDUCACIÓN" - ¡Elige tu futuro!: Exposición gráfica sobre el sistema educativo

"SEMANA DE LA JUVENTUD" - ¡Participa con nosotros!: del 4 al 10 de mayo

TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO I
Fecha: del 20 de enero al 5 de febrero
Horario: martes y jueves de 18 a 20 h.
Edades: de 13 a 16 años (para alumnado de ESO)
Precio: 20 €

STOP MOTION. CORTOMETRAJES DE ANIMACIÓN
Fecha: del 2 de febrero al 27 de abril
Horario: lunes de 17 a 19 h.
Edades: 13 a 35 años
Precio: 75 € (o 25 €/mes)

CURSO DE CINE: GUION, RODAJE, POSTPRODUCCIÓN
Fecha: del 2 de febrero al 27 de abril
Horario: lunes de 19 a 21 h.
Edades: 13 a 35 años.
Precio: 75 € (o 25 €/mes)

EMPRENDIMIENTO INFANTIL E INTELIGENCIA EMOCIONAL
Grupo I:
Fecha: Del 2 febrero al 25 de mayo
Horario: Lunes 16:30 a 18:30
Edades: de 7 a 11 años
Precio: 40 €/ Mes
Grupo II:
Fecha: Del 2 febrero al 25 de mayo
Horario: Lunes 18:30 a 20:30
Edades: de 12 a 16 años
Precio: 40 €/ Mes

CURSO DJ
Grupo I
Fecha: del 3 de febrero 30 al de junio
Horario: martes de 20:00 a 21:30 h
Edades: de 13 a 35 años
Precio: 30 €/mes
Grupo II
Fecha: del 4 de febrero al 24 de junio
Horario: miércoles de 20 a 21:30 h.
Edades: de 13 a 35 años
Precio: 30 €/mes
Grupo III
Fecha: del 5 de febrero al 25 de junio
Horario: jueves de 20:00 a 21:30 h
Edades: de 13 a 35 años
Precio: 30 €/mes

TALLER DE NARRATIVA: "SACA EL ESCRITOR QUE LLEVAS DENTRO"
Fecha: del 3 de febrero al 28 de Abril
Horario: martes de 17 a 19 horas
Edades: A partir de 17 años
Precio: 90 € (ó 30 €/mes)

CURSO DE RISOTERAPIA
Fecha: Del 4 Febrero al 29 de Abril de 2015
Horario: Miércoles de 17:00 a 19:00 horas
Edades: A partir de 18 años.
Precio: 30 € / mes

CURSO DE INICIACIÓN DE BOLSA Y FINANZAS
Fecha: Del 4 Febrero al 29 de Abril de 2015
Horario: Miércoles de 19:30 a 21:30 horas
Edades: A partir de 18 años.
Precio: 50 €

ESCUELA DE PADRES/MADRES
Fecha: Del 6 de Febrero al 26 de junio de 2015
Horario: Viernes de 18:00 a 20:00 horas
Precio: 35€/mes
Opcional: Servicio de Guardería: 3€/sesión

ELABORACIÓN DE JABONES CASEROS
Fecha: del 10 al 24 de febrero
Horario: martes y jueves de 18 a 21 horas
Edades: 18 a 35 años
Precio: 50€

TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIOS II
Fecha: del 10 al 26 de febrero
Horario: martes y jueves de 18 a 20 h.
Edades: de 16 a 21 años (para alumnado de bachillerato y ciclos formativos)
Precio: 20 €

TALLER DE GIMP: RETOQUE DIGITAL DE IMAGEN
Fecha: del 3 al 12 de marzo
Horario: martes y jueves de 17 a 20 horas
Edades: 13 a 35 años
Precio: 5 €

CURSO DE FOFUCHAS
Fecha: del 4 al 25 de marzo
Horario: miércoles de 19:30 a 21:00 h.
Edades: 13 a 35 años
Precio: 35 €

ALIMENTACIÓN, SALUD Y BIENESTAR
Fecha: del 6 de marzo
Horario: viernes de 17 a 21 horas
Edades: A partir de 16 años.
Precio 5€

TALLER VIAJE INTERPLANETARIO
Fecha: Viernes 13 de Marzo 2015
Horario: 18:00 a 19:30 horas
Edades: A partir de 6 años y adultos.
Precio: 5€

BAUTISMO EN PARAPENTE
Grupo I
Fecha: Sábado 14 de Marzo
Edades: A partir de 13 años
Precio: 35 €
Grupo II
Fecha: Sábado 16 de Mayo
Edades: A partir de 13 años
Precio: 35 €

INKSCAPE Y SCRIBUS: CREACIÓN Y MAQUETACIÓN DE CARTELERÍA Y PUBLICACIONES
Fecha: del 14 al 23 de abril
Horario: martes y jueves de 17 a 20 horas
Edades: 13 a 35 años
Precio: 5 €

CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
Fecha: 29 de Mayo de 2015
Horario: Viernes de 9 a 15 h.
Edades: de 16 a 35 años
Precio: 26 €

En colaboración con la escuela La Family se desarrollarán estos talleres en sus instalaciones en la plaza de toros de Torrejón de Ardoz, acceso c/Telémaco.

Fechas: los talleres empezarán cuando se llegue al mínimo de plazas.
Duración 3 meses

TALLER DE GRAFFITI
Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 40€/mes, todos los materiales incluidos.

TALLER DE GRAFFITI 3D
Horario: miércoles de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 40€, todos los materiales incluidos.

CUSTOMIZACIÓN DE PRENDAS URBAN FASHION
Horario: jueves de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 40€, todos los materiales incluidos.

PRODUCCIÓN Y EDICIÓN DIGITAL HIP HOP
Horario: miércoles de 17 a 19:00 o de 19:00 a 21:00.
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 40€/mes, todos los materiales incluidos.

LETRAS Y RIMAS HIP HOP
Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 25€/mes, todos los materiales incluidos.

FOTOGRAFÍA URBANART
Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 40€/mes, todos los materiales incluidos.

SKATE
Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 25€/mes, todos los materiales incluidos.

LONGBOARD
Horario: jueves de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 25€/mes, todos los materiales incluidos.

BREAK DANCE
Horario: miércoles de 17:00 a 19:00 de 19:00 a 21:00
Edades: Desde los 6 años.
Precio: 25€/mes, todos los materiales incluidos.

ARTES ESCÉNICAS
Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00.
Edades: De 6 a 8 años.
Precio: 25€/mes.

TALLER DE CREATIVIDAD
Horario: martes y jueves de 17:00 a 19:00
Edades: De 6 a 10 años
Precio: 25€/mes

Para más información e inscripciones contactar directamente con la escuela La Family en info@lafamily.org o www.lafamily.org

Espacio "Do it yourself"

¿Tienes una idea? ¿Quieres compartirla? ¡Este es tu espacio! Preséntanos tus propuestas y te ayudamos a organizarlas.

TALLER DE REPOSTERÍA CREATIVA

Fecha: 2 al 26 de febrero
Horario: lunes y jueves de 17:30 a 19:30
Edades: 16 a 21 años
Precio: 25 €

MODA, DISEÑO Y DECORACIÓN

Si tú sabes...
Customizar ropa, pintura decorativa de camisetas y zapatillas
Elaborar accesorios y complementos: broches, diademas, horquillas con fieltro
Decorar muebles con material reciclado
Hacer pulseras y collares
Maquillaje de fantasía, decoración de uñas fantasía

GREEN ZONE – ECOLOGÍA DEL DÍA A DÍA

Si tú sabes...
Ideas básicas para montar tu huerto en casa
Alimentación ecológica – ideas para comer sano
Decoración con material reciclado
Creación de jabones naturales
Hacer velas aromáticas

COCINA PARA JÓVENES PRINCIPIANTES

Si tú conoces...
Cócteles primaverales con zumo de frutas
Recetas con productos de temporada
Cocina al microondas
Recetas de cocina en 15 minutos
Top Ten de recetas take away: un menú para tu tartera
Cocina anticrisis

¡Este es tu espacio!

Más información en la Concejalía de 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 – VIAJETECA

Asesoramiento para organizar rutas, viajes, alojamientos, espacios naturales, etc.
Servicio de préstamo de material de montaña
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 y de 17:30 a 19:30 h. Viernes de 10:30 a 13:30 h.
Este horario puede sufrir modificaciones por la realización de cursos o talleres.

TRAMITACIÓN DE CARNETS PARA JÓVENES

- Carnet de Albergista
- Carnet Internacional de Estudiante ISIC

Viajes a la nieve

PORT-AINÉ

DEL 4 AL 9 DE ENERO

(Apertura de inscripción el 4 de diciembre de 2014)
Alojamiento: H. PORT AINE 2000*** (Pie pistas)
Habitaciones triples y cuádruples (dobles con suplemento)
Precio: 380 €

VALLNORD

DEL 27 DE MARZO AL 1 DE ABRIL

(Apertura de inscripción el 16 de febrero de 2015)
Alojamiento: HOTEL MAGIC SKI**** (Pie de pistas)
Habitaciones cuádruples (dobles y triples con suplemento)
Precio: 379 €

Incluye: Transporte de ida y vuelta, 5 noches de alojamiento en régimen de PC, 5 días de forfait, Seguro de accidentes, Asistencia técnica de nuestros guías.

Información adicional en la Concejalía de Juventud: Precio de las clases, alquiler de material, precio no esquiadores, descuentos niños…





CURSO INTENSIVO DE SKI/SNOWBOARD EN MADRID SNOWZONE

Fecha: sábado 27 de diciembre
Incluye: 4 horas de clases (2 por la mañana y 2 por la tarde) con profesores y todo el material incluido (Excepto guantes y calcetines)
Precio: Ski 46 €
Snow 50 €

Fecha: sábado 7 de marzo
Incluye: 4 horas de clases (2 por la mañana y 2 por la tarde) con profesores y todo el material incluido (Excepto guantes y calcetines)
Precio: Ski 46 €
Snow 50 €

Aula de OCIO Y NATURALEZA

Edades: de 18 a 35 años

RAQUETAS DE NIEVE I
Fecha: sábado 17 de enero
Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados
Precio: 20 €

RAQUETAS DE NIEVE II
Fecha: sábado 21 de febrero
Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados
Precio: 20 €

SEMANA SANTA EN ANDALUCÍA: NATURALEZA Y TRADICIONES
Fecha: del 2 al 5 de abril
Incluye: traslado en autobús, MP , actividades y monitores especializados
Precio: 140 €

RUTA A CABALLO PARA JÓVENES
Fecha: sábado 25 de abril
Incluye: traslado en autobús, actividad y monitores especializados
Precio: 25 €

SENDERISMO EN LAS CASCADAS DEL PURGATORIO
Fecha: sábado 30 de mayo
Incluye: traslado en autobús y monitores especializados
Precio: 15 €

PIRAGUA EN EL RÍO TAJO. ARANJUEZ
Fecha: sábado 13 de junio
Incluye: traslado en autobús, actividad y monitores especializados
Precio: 25 €

Y TAMBIÉN....ELIGE TU PROPIA AVENTURA!
Si formas un grupo entre 10 y 14 personas, tú eliges todo lo demás: fecha, actividades, forma de traslado...
Alojamiento en refugio rural en exclusiva para el grupo en la Sierra Norte de Madrid.
Elige el fin de semana que quieras, decide si quieres llegar el viernes o el sábado y la hora de llegada y salida.
Elige las actividades que quieres realizar entre: senderismo, iniciación a la orientación diurna o nocturna, iniciación a la botánica, iniciación a la espeleología, rutas con raquetas de nieve, iniciación a la micología, juegos y talleres medioambientales. También podrás elegir entre piragüismo, spa o rutas a caballo con un suplemento sobre el precio de 15 € por persona.

Modalidad A (solo alojamiento): 30 € por persona
Modalidad B (alojamiento, guía y actividades):
45 € por persona
Modalidad C (alojamiento, guía, actividades y transporte):
75 € por persona

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

CURSOS y TALLERES

1ER SEMESTRE 2015

tritoma
Gestión cultural

Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ