










CURSOS Y TALLERES

Para mejorar tu formación y tu ocio

EMPLEO CULTURA MAYORES DEPORTES MUJER JUVENTUD

Ayuntamiento de TORREJÓN DE ARDOZ

1ER SEMESTRE **2018**

CURSOS Y TALLERES

1ER SEMESTRE 2018

ÍNDICE

- EMPLEO 04
  - Formación para el empleo 05
  - Itinerario de formación para Jóvenes 05
  - Formación Online 06
  - Talleres de formación 09
- CULTURA 12
  - La Caja del Arte 13
  - Casa de la Cultura 16
  - Centro Cultural El Parque 17
  - Centro Cultural Rafael Alberti 19
  - Centro Cultural Las Fronteras 21
- MAYORES 22
- DEPORTES 23
  - Natación 24
  - Clases colectivas 30
  - Deportes individuales 33
  - Deportes de equipo 37
  - Competiciones deportivas 39
  - Actividad física 40
  - Abono deportivo municipal 41
- MUJER 42
- JUVENTUD 49
  - Cursos y talleres 50
  - Salidas y excursiones 51



Ignacio Vázquez Casavilla
Álcalde

Estimado/a vecino/a:
A través de estas páginas encontrarás una nueva oferta formativa, cultural y de ocio que hemos diseñado desde el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz para el primer semestre de 2018. Seguro que en ella encontrarás algo de tu interés, porque se trata de una oferta de cursos y talleres muy variada y que abarca diferentes temáticas.

Cuenta con nueva oferta destinada a la formación para el empleo. Con cursos enfocados a las nuevas tecnologías y el autoempleo, así como itinerario de formación específico para jóvenes de diferentes disciplinas, que van desde la atención sociosanitaria al diseño web, entre otras. También destaca la variada oferta de la Escuela Virtual de Formación, con sus 102 cursos on line gratuitos y nuevas especialidades adaptadas a los sectores con más demanda, y que miles de personas ya han utilizado para mejorar su formación. Así en esta edición se ofrecen enseñanzas de diferentes áreas como Recursos Humanos, Idiomas, Ofimática y Programación, Comercial y Administración, entre otras, dirigidas especialmente hacia los desempleados.

Los centros culturales existentes en varios puntos de la ciudad también conforman una parte muy importante de la oferta de cursos. En ella destaca de nuevo La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, centrada en las disciplinas de Danza, Música y Teatro, cada año con más especialidades y que para este curso también se impartirán en el Centro Cultural Rafael Alberti. A esta actividad se une la de los diferentes centros culturales de la ciudad por donde pasan cada año miles de personas para realizar alguna de las centenares de actividades que se ofertan.

También quiero mencionar la programación deportiva, otra de las iniciativas que más participantes tiene, tanto en las disciplinas deportivas colectivas, como en las individuales y por supuesto las relacionadas con la natación, que tienen una gran demanda y que cada año nos esforzamos en mejorar.

Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud, Infancia y Mayores que abarcan actividades para estos sectores de la población.

Se trata, por lo tanto, de una oferta muy amplia para todas las edades, gustos y necesidades con un gran abanico de posibilidades donde espero encuentres lo que buscas.

EMPLEO

REQUISITOS GENERALES

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

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

DEL 9 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO DE 2018

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES:

Oficina Municipal de Empleo
C/ Londres, s/n – Urb. Torrejón 2000. Tfno.: 91 660 06 67
E-mail: formacion@ayto-torrejon.es
Web: www.ayto-torrejon.es
Concejalía de Empleo, Festejos y Juventud

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A ENTREGAR CON LA SOLICITUD

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

Estos cursos se impartirán entre febrero y mayo de 2018.

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

CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

NOCIONES CONTABLES BÁSICAS PARA PONER EN MARCHA UN NEGOCIO

Duración: 12 horas
Nº de alumnos/as: 15
Requisitos: Tener graduado en ESO o equivalente, con conocimientos mínimos de conceptos contables y administrativos.

CREACIÓN DE EMPRESAS 3.0 "DE LA IDEA AL NEGOCIO"

Duración: 12 horas
Nª de alumnos/as: 15
Requisitos: Tener graduado en ESO o equivalente, con conocimientos mínimos de conceptos contables y administrativos.

FACTURAS PARA TU NEGOCIO: FACTURAS EMITIDAS Y RECIBIDAS

Duración: 12 horas
Nº de alumnos/as 15
Requisitos: Tener graduado en ESO o equivalente, con conocimientos mínimos de conceptos contables y administrativos.

Cursos financiados íntegramente por
NASSALAW CONSULTORES
Avda. Constitución 82, 1º. Despacho 6. Tf: 91 656 49 66

Nassalaw Consultores

OPERADOR/A DE CARRETILLAS ELEVADORAS (2 EDICIONES)

Duración: 15 horas.
Nº alumnos/as: 30 (15 por edición).
Requisitos: sin requisitos previos.

Curso financiado íntegramente por:
CATFA FORMACIÓN Y EMPLEO
C/ Jaén, 1 - Tf: 91 675 70 78

CATFA FORMACIÓN Y EMPLEO

OFIMÁTICA BÁSICA

Duración: 30 horas.
Nº alumnos/as: 15.
Requisitos: sin requisitos previos.

Curso financiado íntegramente por:
www.idelsl.com

idel Innovación y desarrollo local

ITINERARIOS DE FORMACIÓN PARA JÓVENES

1. **LOGÍSTICA** (740 horas)
2. **NUEVAS TECNOLOGÍAS: DISEÑO DE WEB** (830 horas)
3. **CONTROL NUMÉRICO COMPUTARIZADO** (660 horas)
4. **SERVICIOS DE TURISMO Y HOSTELERÍA** (720 horas)
5. **OCIO Y TIEMPO LIBRE** (740 horas)
6. **ATENCIÓN SOCIOSANITARIA** (850 horas)

REQUISITOS:

Jóvenes desempleados que tengan entre 16 y 30 años y que no estén cursando una formación reglada del sistema educativo. Es necesario estar apuntados a GARANTÍA JUVENIL.

Todos los itinerarios tienen:
Formación ESPECÍFICA, Formación TRANSVERSAL en inglés e igualdad, PRÁCTICAS NO LABORALES en empresas, TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS Y ORIENTACIÓN, BECA ECONÓMICA.

FECHAS DE COMIENZO: Primer trimestre de 2018.

FECHA DE INSCRIPCIÓN: dese el 9 de enero de 2018

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

OFICINA MUNICIPAL DE EMPLEO
C/ Londres, 7 Urb. Torrejón 2000
Tef: 91 660 06 67
e-mail: formacion@ayto-torrejon.es

Unión Europea
Fondo Social Europeo

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA Y PARA LAS ADMINISTRACIONES TERRITORIALES
SECRETARÍA DE ESTADO PARA LAS ADMINISTRACIONES TERRITORIALES

ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

INSCRIPCIONES ÚNICAMENTE A TRAVÉS DE LA WEB

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

GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

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

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

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

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

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

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

CURSO	HORAS
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

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

FORMACIÓN ONLINE

CURSO	HORAS
ÁREA OFIMÁTICA Y PROGRAMACIÓN	
Access: Aplicaciones informáticas B.D. Relaciones	50
Access básico (2010)	25
Access avanzado (2010)	25
Base de datos Access (2010)	30
Básico de internet	30
Básico de redes sociales	5
Excel: Aplicaciones informáticas hoja de cálculo	50
Excel básico (2010)	25
Excel avanzado (2010)	25
Experto en ofimática (2003)	30
Hoja de cálculo excel (2010)	50
Internet para expertos	30
Ofimática (2010)	190
Ofimática básica (XP)	40
Ofimática avanzada (XP)	40
Outlook	20
Procesador de textos Word (2010)	30
Power point básico (2007)	15
Power point (2007)	30
Windows + internet	30
Windows + word	50
Word: Aplicaciones informáticas tratamiento textos	50

CURSO	HORAS
Word básico (2010)	15
Word Avanzado (2010)	15
ÁREA DE PROGRAMACIÓN	
Programación.net I	50
Programación.net II	50
ÁREA DE IDIOMAS	
Inglés para principiantes (A1)	100
Inglés básico (A2)	100
Inglés intermedio bajo (B1)	100
Inglés intermedio alto (B2)	100
Inglés avanzado (C1)	100
Inglés: atención telefónica	30
Inglés: escritura	30
Inglés para viajar	30
Inglés de negocios	40
Francés para principiantes (A1)	100
Francés básico (A2)	100
Francés intermedio bajo (B1)	100
Francés intermedio alto (B2)	100
Francés avanzado (C1)	100
ÁREA COMERCIAL	
Atención al cliente en el proceso comercial	30
Comercio electrónico	30
Marketing	50
Técnicas de relación comercial	80
Técnicas de venta	30

TALLERES DE FORMACIÓN

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES :

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

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

CLASES DE ESPAÑOL

BASICO E INTERMEDIO- GRATUITO

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

Días: Lunes y miércoles.

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

Duración curso: Curso Escolar.

Lugar: Concejalía de Inmigración.

"CONOCE TUS LEYES"

GRATUITO

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

Días: Cita previa en Concejalía de Inmigración.

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

Lugar: Concejalía de Inmigración.

TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONALES Y SOCIOCULTURALES

GRATUITO

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

Días: Jueves en horario de mañana.

Duración: Curso Escolar.

Lugar: Concejalía de Inmigración.

CURSO DE MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR

IMPARTIDO POR AIDE

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

Fecha: Martes y jueves del 3 al 26 de Abril 2018 de 10 a 13 horas.

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

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

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CAMARERO DE BARRA Y SALA

IMPARTIDO POR AIDE

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

Fecha: del 19 de Febrero al 14 de Marzo del 2018. Lunes y Miércoles de 10 a 13 horas.

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

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

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

Lugar: C.C. Las Fronteras.

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

IMPARTIDO POR E-CUBO

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

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

Duración curso: Curso escolar.

Cuota: 20 euros/mes.

Lugar: Centro Polivalente Abogados de Atocha.



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

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2018

NORMAS DE MATRÍCULA

INSCRIPCIONES:
A partir del 11 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matricula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.
A partir del 8 de enero, las secretarias de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.
Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

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

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

Inicio de curso: 8 de enero de 2018.

1ER SEMESTRE — LA CAJA DEL ARTE

ASTRONOMÍA NIVEL 1
Viernes 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo 2018

COMMUNITY MANAGER (URJC) MÓDULO 2
Desarrollar habilidades y competencias específicas que favorezcan posteriormente el trabajo como CM. Tareas concretas que desempeña un Community Manager (CM).
Viernes 9:30 a 11:30
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)
Duración: De 26 de enero a 6 de abril 2018
Sólo plazas disponibles

COMMUNITY MANAGER (URJC) MÓDULO 2
Desarrollar habilidades y competencias específicas que favorezcan posteriormente el trabajo como CM. Tareas concretas que desempeña un Community Manager (CM).
Viernes 11:30 a 13:30
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificada de la URJC (Pago único)
Duración: De 19 de enero a 23 de marzo 2018
Sólo plazas disponibles

ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES
Conseguir que el alumno se pueda hacer una dieta saludable potenciando su salud y bienestar, aprendiendo además conceptos generales sobre nutrición.
Lunes 18:30 a 20:30
Cuota: 60 €
Duración: De 8 de enero a 19 de marzo 2018

PILATES PRENATAL-POSTNATAL
Dirigido principalmente a mujeres embarazadas, mujeres que hayan sido madres y aquellas personas con patologías como incontinencias o procesos de sufrir prolapsos. Se trabajará la respiración como elemento fundamental para la activación del suelo pélvico, trabajo de corrección postural...
Miércoles de 10:00 a 11:30
Cuota: 48 € / periodo
Duración: De 10 de enero a 21 de marzo y 4 de abril a 13 de junio de 2018

ROBÓTICA: MAKEBLOCK (MBOT) 6-10 AÑOS
Materiales para la realización del curso incluidos
Sábados de 10:00 a 11:30
Cuota: 50 €
Duración: de 13 de enero a 3 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles

ROBÓTICA: CURSO DE DRONES (10-14 AÑOS)
Materiales para la realización del curso incluidos
Sábados de 11:35 a 13:05
Cuota: 50 €
Duración: de 13 de enero a 3 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
ALEMAN B1, ARTE PARA LOS MAS PEQUEÑOS , BAILES DE SALÓN NIVEL MEDIO Y AVANZADO, DECORACIÓN DE INTERIORES, DIBUJO Y PINTURA, DISEÑO WEB,FRANCES, INGLÉS 0, INGLÉS A2, INGLÉS CONVERSACIÓN, MAQUILLAJE AVANZADO, RETOQUE PHOTOSHOP, MANEJO DE CÁMARA (VIDEO), VIDEO PREMIERE + AFTER EFFECTS.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

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

ESCUELA DE TEATRO

NUEVOS GRUPOS

- TALLER DE ENTRENAMIENTO ACTORAL
- TALLER DE ESCRITURA TEATRAL
- PREPARACIÓN PARA LA RESAD
- ESCRITURA TEATRAL
- MAGIA EN FAMILIA: UN MENOR GRATIS POR ADULTO

MONOGRÁFICOS:

- ESCENOGRAFÍA
- INTERPRETACIÓN ANTE LA CÁMARA

PLAZAS DISPONIBLES:

- JUEGO ESCÉNICO: DE 4 A 6
- TEATRO CREATIVO: DE 7 A 9
- INICIACIÓN A LA INTERPRETACIÓN: DE 10 A 12
- TEATRO JUVENIL: DE 12 A 17
- TEATRO ADULTOS: A PARTIR DE 18
- TEATRO MUSICAL INFANTIL, JUVENIL Y ADULTO

Consultar disponibilidad de horarios en secretaría.

ESCUELA DE MÚSICA

Apúntate a nuestras agrupaciones y asignaturas de conjunto. En la Escuela de Música de la Caja del Arte tenemos una amplia oferta para todos los gustos, edades y niveles. Plazas libres en:

- LENGUAJE MUSICAL E INSTRUMENTO
- MUSICA Y MOVIMIENTO (4, 6 Y 7 AÑOS)
- COMBO ROCK
- COMBO FUSION
- COMBO JAZZ
- COMBO FUNK-HOP
- MINICOMBOS
- CORO
- ORQUESTA INFANTIL
- ORQUESTA ADULTOS
- AGRUPACIÓN DE CLARINETES
- AGRUPACIÓN DE SAXOS
- AGRUPACIÓN DE GUITARRAS
- AGRUPACIÓN DE FLAUTAS
- GRAN AGRUPACIÓN

NUEVOS GRUPOS ASIGNATURAS:

- ARMONIA, ARREGLOS Y COMPOSICIÓN, en el aula de nuevas tecnologias
- BATUCADA
- CAJÓN FLAMENCO

Consultar disponibilidad de horarios en secretaría.

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

ESCUELA DE DANZA

PLAZAS LIBRES. GRUPOS Y NIVELES:

- PREDANZA
- DANZA INFANTIL (DE 6- 11 AÑOS)
- DANZA JUVENIL (DE 12 A 16 AÑOS)
- DANZA MODERNA (INFANTIL Y JUVENIL)
- DANZA ADULTO (A PARTIR DE 16)
- RITMOS LATINOS: SALSA, BACHATA, MERENGUE
- SWING DANCE
- SEXY STYLE
- DANZA CLÁSICA
- DANZA ESPAÑOLA
- DANZA CONTEMPORÁNEA
- SEVILLANAS

NUEVOS GRUPOS Y ASIGNATURAS:

- BOLLYWOOD EN FAMILIA: UN MENOR GRATIS POR ADULTO
- RITMOS LATINOS EN FAMILIA: UN MENOR GRATIS POR ADULTO
- FITNESS BALLET
- DANZAS DEL MUNDO
- TAP CLAQUE
- ELECTRONICAL TAP

Consultar disponibilidad de horarios en secretaría.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA ARTÍSTICA (de 0 a 3 años)
Actividad multidisciplinar para bebes, donde se fusionan los objetivos de las tres escuelas, trabajando de forma lúdica, creativa y sensitiva. Enseñando las distintas áreas de las escuelas de arte, para que en un futuro puedan elegir la formación artística que más les motive.

1ER SEMESTRE — CASA DE CULTURA

APROXIMACIÓN A LA ARQUITECTURA EN LA COMUNIDAD DE MADRID
Jueves de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo de 2018

COMO SER TU PROPI@ PERSONAL SHOPPER
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo de 2018

CURSO DE PSICOLOGÍA CANINA Y FELINA APRENDE SUS CUIDADOS BÁSICOS
Miércoles de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 10 de enero a 21 de marzo 2018

NARRACIÓN ORAL
Viernes de 16:00 a 18:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo 2018

PROTOCOLO SOCIAL
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo 2018

REIKI NIVEL 1
Viernes de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo de 2018

TALLER DE FOTOGRAFÍA MÓVIL
Cómo sacar a tu Smartphone el mayor partido haciendo fotos increíbles para tus redes sociales. Imprescindible tener conexión a Internet en el móvil.
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo 2018

VISUAL MERCHANDISING (URJC)
Jueves de 17:00 a 19:00
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 11 de enero a 15 de marzo de 2018

YOGA
Martes y jueves de 16:30 a 18:00
Cuota: 72,00 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 14 de junio de 2018

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
APRENDE A USAR TU MOVIL O TABLET, APRENDE A USAR EL ORDENADOR, APRENDE ORDENADOR NIVEL II, BAILE ESPAÑOL, BOLILLOS, CERÁMICA, CONTABILIDAD, CORTE Y CONFECCIÓN, COSTURA BÁSICA, CROCHET Y TRICOT, DIBUJO Y PINTURA, DIETA Y SALUD, FLAMENCO AVANZADO, INGLÉS A1, INGLÉS A2, INGLÉS B1, INGLÉS B1 PLUS, LENGUA DE SIGNOS AVANZADO, OFIMÁTICA, PLANTAS MEDICINALES, RITMOS LATINOS, RR.HH. Y SEGUROS SOCIALES, SCRAPBOOKING, SEVILLANAS NIVEL 2, SEVILLANAS NIVEL 3, TEATRO.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

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

1ER SEMESTRE — C.C. El PARQUE

COCINA ITALIANA
Jueves de 18:30 a 21:30
Cuota: 72,00 €
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo 2018
Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.
Sólo plazas libres

DILO CON ARTE: TARJETAS POP-ART.
Realización de diferentes y sorprendentes tarjetas con ilustraciones propias y empleo de la técnica Pop-art también conocidas como tarjetas 3D
Viernes 18:30 a 20:30
Cuota: 60,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo 2018

EL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES
Jueves de 17:00 a 19:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo 2018

ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES.
Conseguir que el alumno se pueda hacer una dieta saludable potenciando su salud y bienestar, aprendiendo además conceptos generales sobre nutrición.
Viernes de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo 2018

FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN*
Miércoles de 17:00 a 18:30
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio 2018
*Es imprescindible traer cámara Reflex.

IMANTERAPIA Y AURICULOTERAPIA
Jueves de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (URJC) MÓDULO 2
Necesidades nutricionales del organismo humano, los alimentos en la dieta, las tablas de composición de los alimentos, confección de dietas, tecnología culinaria, etiquetado de los alimentos, desequilibrios nutricionales con implicación dietética y nutrición y dieta en la actividad física.
Viernes de 12:00 a 14:00
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 12 de enero a 16 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles

REPOSTERÍA (TRADICIONAL Y CREATIVA)
Lunes de 10:00 a 13:00
Cuota: 72,00 €
Duración: De 8 de enero a 19 de marzo de2018
Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

REPOSTERÍA (TRADICIONAL Y CREATIVA)
Viernes de 18:00 a 21:00
Cuota: 72,00 €
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo de2018
Los alimentos necesarios para impartir este curso no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.
Sólo plazas disponibles

*Solo plazas disponibles.

1ER SEMESTRE — C.C. EL PARQUE

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN A2+, DANZA BOLLYWOOD, BAILES DE SALÓN NIVEL 1 Y NIVEL 3, COSTURA BÁSICA, DIBUJO Y PINTURA, FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN, FRANCÉS B1, HISTORIA DE ESPAÑA, HISTORIA DEL ARTE, GESTIÓN ADMINISTRATIVA, NÓMINAS Y CONTABILIDAD, LITERATURA UNIVERSAL, VISITAR MADRID, YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

ACUARELA
Lunes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2018

CREACIÓN Y LANZAMIENTO DE EMPRESAS (URJC)
Formar a las personas con iniciativas empresariales con el fin de dotarles de los suficientes conocimientos y herramientas para desarrollar su plan de empresa.
Lunes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 8 de enero a 12 de marzo 2018

DIBUJO Y PINTURA
Jueves de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2018

GAP
Viernes de 9:30 a 11:00
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2018

GRANDES NOVELAS DE TODOS LOS TIEMPOS
Este curso es imprescindible para cualquier aficionado a la lectura. Te permitirá descubrir y analizar los mejores relatos de todas las épocas, con la ayuda de una mirada experta y las aportaciones de los alumnos
Jueves de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2018

HABILIDADES DE COACHING (URJC) MÓDULO I
Introducción a los alumnos en las técnicas básicas de coaching personal, identificar objetivos personales que se desean alcanzar y valorar su pertinencia y oportunidad.
Lunes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 8 de enero a 12 de marzo de 2018

HISTORIA DEL ARTE
El aprendizaje de los fundamentos de la historia del arte te abre la puerta a una comprensión y disfrute plenos de las creaciones artísticas clave de cada periodo. Además es una forma de profundizar en las distintas épocas.
Martes de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2018

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

INGLÉS A1+
Miércoles de 19:30 a 21:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2018

MADRID, OTRA MIRADA: DE SUS ORÍGENES AL S. XXI.
El Madrid antes de ser Madrid / El Madrid de los Austrias / El Madrid de los Borbones / Madrid Neoclásico / Madrid S. XIX / Madrid se transforma / Madrid S. XIX y XX / Madrid: una metrópolis para el S. XXI.
Viernes de 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2018
Curso teórico con visitas puntuales. El coste de las visitas y el transporte no está incluido.

MANICURA Y UÑAS DE GEL. MÓDULO 1
No incluye materiales
Martes de 19:30 a 21:30
Cuota: 60,00 €
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo 2018

MANUALIDADES
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:30
Cuota: 72,00 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 21 de marzo y de 2 de abril a 13 de junio de 2018

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (URJC) MÓDULO 1
Conceptos fundamentales, necesidades energéticas y sus componentes, aparato digestivo, lípidos, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, vitaminas liposolubles e hidrosolubles, minerales, introducción a la dietoterapia y tratamiento dietético de las enfermedades.
Miércoles de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 17 de enero a 21 de marzo de 2018

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (URJC) MÓDULO 2
Necesidades nutricionales del organismo humano, los alimentos en la dieta, las tablas de composición de los alimentos, confección de dietas, tecnología culinaria, etiquetado de los alimentos, desequilibrios nutricionales con implicación dietética y nutrición y dieta en la actividad física.
Miércoles de 19:30 a 21:30
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 17 de enero a 21 de marzo de 2018
Solo plazas disponibles

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

1ER SEMESTRE C.C. RAFAEL ALBERTI

ORATORIA, COMO HABLAR EN PÚBLICO (URJC) MÓDULO 2

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

Lunes de 19:30 a 21:30
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 8 de enero a 12 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles.

PATCHWORK

Martes 11:30 a 13:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2018

PATRONAJE

Martes 9:30 a 11:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2018

PILATES

Viernes 19:00 a 20:30
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2018

PILATES REHABILITACIÓN

Viernes 9:30 a 11:00
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2018

PNL (PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜISTICA) Y PENSAMIENTO POSITIVO

Son una serie de técnicas y herramientas psicológicas desarrolladas para ayudarnos de forma práctica a mejorar nuestra actitud frente a la vida; para saber qué es lo que quiero realmente y como puedo actuar para conseguirlo. Para comunicarme mejor con los demás y conmigo mismo.

Jueves de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2018

REIKI NIVEL 2

Miércoles de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 21 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles.

ROBÓTICA: CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS (6 A 9 AÑOS)

Materiales para la realización del curso incluidos
Jueves de 17:45 a 19:15
Cuota: 50,00 €
Duración: De 11 de enero a 1 de marzo de 2018
Sólo plazas disponibles

1ER SEMESTRE C.C. RAFAEL ALBERTI

ROBÓTICA: CURSO DE APP INVENTOR - CREACIÓN DE APPS PARA ANDROID (8 A 12 AÑOS)

Materiales para la realización del curso incluidos
Martes de 17:45 a 19:15
Cuota: 50,00 €
Duración: De 9 de enero a 27 de febrero 2018
Sólo plazas disponibles

SEVILLANAS INICIACIÓN

Martes y jueves de 17:00 a 18:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 22 de marzo y de 3 de abril a 14 de junio de 2018

TÉCNICAS DE MASAJE. PON EN PRÁCTICA TUS CONOCIMIENTOS DE MASAJE

Imprescindible conocimientos de masaje y masaje ayurveda
Jueves de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2018

YOGA

Viernes de 20:00 a 21:30
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2018

ZUMBA

Jueves de 17:30 a 19:00
Cuota: 48,00 €/periodo
Duración: De 11 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2018

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

AEROZUMBA, DANZA ORIENTAL, DIBUJO Y PINTURA, GAP, HIPOPRESIVOS, INGLÉS A2 PLUS, INGLÉS CONVERSACIÓN, MASAJE AYURVEDA, PILATES, QUIROMASAJE Y REFLEXOLOGIA PODAL.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

1ER SEMESTRE C.C. LAS FRONTERAS

INÍCIATE A LAS MANUALIDADES Y CREA TUS PROPIOS TRABAJOS

Viernes 18:30 a 20:30
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 12 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio 2018

DIBUJO Y PINTURA

Lunes 10:00 a 12:00
Cuota: 60,00 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio 2018

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BOLILLOS, COSTURA BÁSICA, GAP, INGLÉS CONVERSACIÓN, INGLÉS PARA VIAJAR, MINDFULLNES, YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

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

MAYORES

PLAZAS LIBRES

INSCRIPCIONES: A partir del 11 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matricula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.
A partir del 8 de enero, las secretarias de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.
Las plazas se adjudicarán por orden de llegada

REQUISITOS: Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. Es necesario presentar el carnet amarillo de la Concejalia de mayores.

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

INICIO DEL CURSO: 8 DE ENERO DE 2018

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



CURSOS CON PLAZAS LIBRES

CASA DE CULTURA

CREACIÓN LITERARIA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

C.C. LAS FRONTERAS

BAILES REGIONALES, DIBUJO Y PINTURA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaria)

DEPORTES

NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

NORMAS DE MATRÍCULA

1. IMPRESOS Y DOCUMENTACIÓN

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

2. PAGO DE INSCRIPCIONES

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y **12,10 euros** en concepto de matrícula.
(6,00 euros con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).
En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán **3 euros** a los precios de las actividades.
En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.
La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier actividad hasta que éste no sea abonado.
Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.
Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán en un 25% para los no empadronados y en 3 euros la matrícula.

3. BAJAS O RENUNCIAS

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja.
La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso. En caso contrario se generará el pago sin posibilidad de devolución.
El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.
Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula.
El importe de la matrícula y del carnet no se devolverán en ningún caso.

4. RESERVA DE PLAZA

Los/as alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 16/17 podrán optar por reservar su plaza para el curso 18/19 (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso).

5. A TENER EN CUENTA

Los Abonados Deportivos Municipales (ADM) obtendrán descuentos en la práctica totalidad de las actividades.
Las actividades comenzarán el día 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo, en actividades acuáticas y el viernes de junio en el que se inician las Fiestas Populares para clases colectivas, deportes individuales y deportes de equipo.
El calendario de clases se interrumpirá en los siguientes periodos: Navidad, Semana Santa, un puente comprendido entre los meses de octubre a diciembre y un puente comprendido entre los meses de enero a junio. Las fechas concretas se anunciarán oportunamente.
La Concejalía se reserva, por necesidades de programación, el derecho a suprimir o reordenar grupos y horarios de las actividades.
En las clases que se suspendan por causas climatológicas o causa de fuerza mayor no se recuperarán ni se devolverá el dinero.

6. EDADES

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.
ESTA NORMATIVA SERÁ APLICABLE A TODAS LAS ACTIVIDADES SALVO EN LAS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

NATACIÓN

NORMATIVA ESCUELAS DE NATACIÓN

1 NUEVAS INSCRIPCIONES

1.1 Natación Bebé y Natación Pre-Infantil

Del 28 de agosto al 15 de septiembre (09:30 h.) recoger nº de atención en el C.D. Londres, C.D. Joaquín Blume y C.D. El Juncal. Este número dará acceso al **sorteo** que establece el orden de atención para nuevas inscripciones en la temporada 2017/2018 s**olo para empadronados. El sorteo será el 15 de septiembre.**

– Días para formalizar la inscripción: 15, 18, 19, 20, 21 y 22 de septiembre (con el nº del sorteo a la hora y día indicado).

C.D. EL JUNCAL: (c/ Londres, 25)

1.2 Resto de Actividades Acuáticas (sin sorteo)

Del 4 al 15 de septiembre (de lunes a viernes) acudir con hoja de inscripción y prueba de nivel, sellada y firmada (necesaria para los grupos de aprendizaje, Natación Adulto, Natación 3ª Edad, Natación Infanti-I y Natación Infantil-II), e importe necesario para el pago del Primer Bimestre, matrícula y carnet en su caso. **Solo para empadronados.**

C.D. J.A. Samaranch: (de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h. y de 17:30 a 20:30 h.)

C.D. LONDRES: (de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h. y de 17:30 a 20:30 h.)

C.D. JOAQUÍN BLUME: (de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h. y de 17:30 a 20:30 h.)

1.3 Atención Normalizada

– Desde el 25 de septiembre de 2017 en adelante (sin sorteo). (para empadronados y no empadronados)

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

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

– Desde el 1 de octubre de 2017 en adelante (sin sorteo). (para empadronados y no empadronados)

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

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

2 DOCUMENTACIÓN

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

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

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

– **Del 4 al 15 de septiembre** (de lunes a viernes) en la instalación donde se formalice la inscripción.

– **Del 16 al 30 de septiembre,** de lunes a viernes, en piscina cubierta municipal del C. D. Londres en **horario de 10:00 a 13:00 h. y de 18:00 a 20:00 h.**

– Una vez iniciado el curso (1 de octubre): **de lunes a viernes** en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume en horario **de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00 horas.**

3 GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: nacidos en 2016 y 2017 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

PRE-INFANTIL: nacidos en 2014 y 2015

INFANTIL I: nacidos desde 2009 a 2013

INFANTIL II: nacicdos desde 2002 a 2008

ADULTO: nacidos desde 1958 a 2001

TERCERA EDAD: nacidos en 1957 y anteriores

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2016 y 2017 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
S ó D	11:00 - 11:45
	12.00-12.45
S	09:45 - 10:30

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

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

NATACIÓN PRE-INFANTIL Nacidos en 2014 y 2015

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
M-J	16:00 - 16:30 | 16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
	17:30 - 18:00 | 18.00 - 18.30
S ó D	10:30 - 11:00 | 12:45 - 13:15 | 13:15 - 13:45
D	09:45 - 10:30

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30 | 17:30 - 18:00 |
	18:00 - 18:30 | 18:30 - 19:00 | 19:00 - 19:30
M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30 | 17:30 - 18:00
	18:00 - 18:30 | 18:30 - 19:00 | 19:00 - 19:30 | 19:30 - 20:00
V	16:00 - 16:30 | 16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30 | 18:30 - 19:00
S ó D	10:00 - 10:45 | 10:45 - 11:30 | 11:45 - 12:30 | 12:30 - 13:15
	13:15 - 14:00 | 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 2009 a 2013

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	D ÍAS	HORA
|I1 |I2	L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M-J	16:00 - 16:30 | 16:30 - 17:00
		17:00 - 17:30 | 17:30 - 18:00
		18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00 | 18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
	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	16:30 - 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 | 13:00 - 14:00
	D	10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00
		13:00 - 14:00
|A2 |A3	L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30

	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00 | 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
	D	11:00 - 12:00
|P1 |P2 |P3	L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00 | 19:00 - 20:00
	D	11:00 - 12:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

NIVEL	D ÍAS	HORA
|I1 |I2	L -X 1	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
	S 1	1:00 - 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
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
|A2 |A3 |	L -X	17:30 - 18:00
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00
	M	16:30 - 17:30
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00 | 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
|P1 |P21 |P3	L -X	17:30 - 18:00
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00
	M	16:30 - 17:30
	V	19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

NIVEL	D ÍAS	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 | 19:00 - 19:30
	M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
		18:30 - 19:00 | 19:00 - 19:30
	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 | 13:00 - 14:00
		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 2002 a 2008

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	D ÍAS	HORA
|I3|A1	L -X	18:30 - 19:00
	M-J	18:30 - 19:00
	S	11:00 - 12:00
	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 | 19:00 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00
	S	11:00 - 12:00
	D	12:00 - 13:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

|I3|A1	L	16:30 - 17:30 | 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	16:30 - 17:30 | 18:30 - 19:30
	M ó J	18:30 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00
|P1 |P2 |P3	L	16:30 - 17:30 | 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 1958 a 2001

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓNC.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 €)

AQUADINAMIC Nacidos desde 1958 a 2001

Combinación de ejercicios de movilidad, intensidad y relajación.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
V	19:00 - 20:00

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

NATACIÓN ADULTOS Nacidos desde 1957 a 2000

CURSO DE OCTUBRE A 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	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	10:30 - 11:00 | 20:00 - 20:30
		20:30 - 21:00
	M-J	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	10:00 - 11:00
	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 | 20:30 - 21:00 | 21:00 - 21:30
	V	20:00 - 21:00
	S	10:00 - 11:00
	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 | 10:30 - 11:00 | 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 | 16:00 - 16:30
	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 1957 y anteriores

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	D ÍAS	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

|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

AQUAPILATES Nacidos desde 1958 a 2001

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre - (ADM 25,50 €)
2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)
1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)
1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

AQUAPILATES MAYORES Nacidos desde 1957 y anteriores

CURSO DE OCTUBR E A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)
2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre- (ADM 13,60 €)

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Nacidos en 2001 y anteriores

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

3 días (1 hora) - 66,00 €/bimestre - (ADM 50,00 €)
1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos en 2001 y anteriores

Trabajo para mejorar la condición física.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

DÍAS	HORA
M	09:30 - 10:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:30 - 20:15

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)
2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre - (ADM 51,00 €)

NATACIÓN CORRECTIVA Nacidos en 2000 y anteriores

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

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

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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

NATACIÓN

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L -X	18:30 - 19:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	19:00 - 19:30

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

AQUAGYM Nacidos en 2001 y anteriores

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	21:00 - 21:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

AQUASALUD Nacidos desde 1958 a 2001

Trabajo de tonificación en el medio acúatico.

CURSO DE OCTUBRE A 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 1956 y anteriores

Trabajo saludable en el medio acuático.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre - (ADM 13,60 €)
1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre - (ADM 6,80 €)
2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre - (ADM 20,40 €)



CLASES COLECTIVAS

NUEVAS INSCRIPCIONES

1. Complejo Deportivo "El Juncal" (c/ Londres, 25)

- 4 a 15 de septiembre de 2017: de 8:30 a 14:30 h.
- Desde el 25 de septiembre: lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.

2. Ciudad Deportiva "Joaquín Blume".
Complejo Deportivo "Londres"

- Desde el 4 de septiembre de 2017: lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

3. Complejo Deportivo "J.A. Samaranch"

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

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

BAILE INFANTIL Nacidos desde 2010 a 2012

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 2006 a 2009

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 2002 a 2005

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 1958 a 2001

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 1958 a 2001

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	19:45 - 20:45

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

PILATES MAT Nacidos en 2001 y anteriores

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

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	09:15-10:00
	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 (1 hora)- 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)
1 día (45 minutos) - 17,35€/trimestre (ADM 12,60€)

ESPALDA SANA Nacidos en 2001 y anteriores

Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
X	10:15 - 11:00

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

CARDIOTONO Nacidos desde 1958 a 2001

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

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:45-20:45

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

QUEMACALORÍAS (INTERVAL TRAINING)
Nacidos en 2001 y anteriores

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

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN M-4

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	09:45 - 10:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €).
1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre (ADM 16,80 €).

BIENESTAR Nacidos desde 1958 a 2001

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

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	09:00 - 10:00

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

GIMNASIA SUAVE Nacidos en 1957 y anteriores

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

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

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

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

ZUMBY-GYM Nacidos desde 1958 a 2001

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

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	20:45 21:45
C.D. JUNCAL	L-X	20:45-21:45
	M-J	20:45-21:45

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

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1957 a 2000

¿Crees que tienes buena condición física?

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

INSTALACIÓN PABELLÓN M-4

DÍAS	HORA
L-X	20:00 - 21:00

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

RUNNING Nacidos desde 1958 a 2001

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	19:00 - 20:00

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

PSICOMOTRICIDAD Nacidos desde 2011 a 2013

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

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	16:45 - 17:45

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

TAI-CHI CHUAN Nacidos en 2001 y anteriores

Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.

INSTALACIÓN c.d. el juncal

DÍAS	HORA
V	19:30 - 21:00

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

– Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz.

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

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

ESGRIMA INFANTIL DE 8 A 14 AÑOS

Escuela dirigida por el medallista Olímpico José Luis abajo "Pirri"

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón

PREINSCRIPCIÓN: los días 4, 6 y 11 de septiembre

Pabellón Jorge Garbajosa. Horario: 17:00 a 20:00 horas.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

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

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

BOXEO DEPORTIVO DE 10 A 18 AÑOS

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

Actividad promovida por Boxing Club Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
GIMNASIO BOXING CENTER C/ Virgen de la Paz, 2	M-J	19:00 - 20:00

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

CICLISMO DESDE 4 AÑOS

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

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón

CURSO DE ENERO A JUNIO

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

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

FRONTENIS DESDE 6 AÑOS

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

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón

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

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

TRIATHLON INFANTIL DE 6 a 18 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: 5 y 6 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón

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

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

ATLETISMO ADULTOS DESDE 16 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: los días 4 y 6 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

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

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

ATLETISMO INFANTIL DE 6 A 15 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: los días 4 y 6 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

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

PREINSCRIPCIÓN: los días 4 y 6 de septiembre en la Sede del Club C.D. Parque Cataluña. (C/ Hilados, s/n). Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña

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

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

AJEDREZ SEGÚN EDAD Y NIVEL

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

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ Granados, 29	L-X	17:30 - 18:30
	S	10:00 - 12:00
C.E.I.P. SEVERO OCHOA	L-X	17:30 - 18:00

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

ESCUELA MULTIDEPORTE Nacidos desde 2009 A 2013

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

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

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

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X	17:00 - 18:00
	M-J	16:00 - 17:00
		17:00 - 18:00
Pabellón M-4	M-J	17:00 - 18:00
"SONIA ABEJÓN"		18:00 - 19:00
PABELLÓN J.A. PARAÍSO	L-X	17:00 - 18:00

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

TENIS DE MESA DE 6 A 18 AÑOS

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

Actividad promovida por Club Tenis de Mesa Torrejón

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

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

GIMNASIA RÍTMICA

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. Londres
4 y 6 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón
Horario: de 17:30 a 20:00 horas. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

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

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

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

ARTES MARCIALES

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

JUDO ADULTOS DESDE 16 AÑOS

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 4 y 6 de septiembre en C.D. El Juncal
5 y 7 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón
Horario: de 18:00 a 20:00 horas.
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Corredor del Henares

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

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

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

JUDO INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

NSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 4 y 6 de septiembre en C.D. El Juncal
5 y 7 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón
Horario: de 18:00 a 20:00 horas.
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Corredor del Henares

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "SONIA ABEJÓN"

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

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

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

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

KARATE ADULTOS DESDE 16 AÑOS

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. El Juncal
4 y 6 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón
Horario: de 18:00 a 20:00 horas.
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón

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

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

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

KARATE INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 6 y 8 de septiembre en C.D. El Juncal. 5 y 7 de septiembre en Pabellón M4 "Sonia Abejón". Horario: de 18:00 a 20:00 horas.
Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:30 | 17:30 - 18:30
	19:30 - 20:30 | 18:30 - 19:30
	19:30 - 21:0

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

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

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

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

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

ESCALADA ENTRENAMIENTO (INFANTIL/ADULTO)

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

CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

Actividad promovida por A.D. Nemus

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L-X	17:00 - 21:00
	M-J	17:00 - 21:00
ENTRENAMIENTO INFANTIL	L-X	17:30 - 18:30

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

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

SUPLEMENTO USO LIBRE 6 EUROS/TRIMESTRE

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

USO LIBRE

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

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

Socio Club Montaña Nemus 13,50 €/trimestre*

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

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

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

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

INICIACIÓN AL PATINAJE DESDE 4 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada.

6 y 7 de septiembre en C.D. Londres de 18:00 a 20:00 h.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

PATINAJE INFANTIL 4 A 15 AÑOS

Actividad promovida por Club Patín Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	Hockey Patines
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
	M-J	Patinaje Artístico
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
		19:00 - 20:00*
		20:00 - 21:00*
	V	18:00 - 19:00*

PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

Actividad promovida por Club Patín Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.D. LONDRES	V	16:30 - 18:00*

2 días (1 hora) - 28,00 €/trimestre (ADM 19,00 €).

1 día (1 h. 30 min.) - 21,00 €/trimestre (ADM 14,25 €).

2 días (45 min.) - 21,00 €/trimestre (ADM 14,25 €).

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

PÁDEL

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 13 de septiembre (sólo para empadronados).

Recogida del número del sorteo los días 7, 8, 11 y 12 de septiembre. C.D. EL JUNCAL

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

Actividad promovida por Club Pádel Torrejón

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

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

PREINSCRIPCIONES: los días 4 y 6 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados).

Horario: 18:00 a 20:00 h.

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

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

Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre (ADM 100,20 €).

TENIS

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 13 de septiembre (sólo para empadronados).

Recogida del número del sorteo: 7, 8, 11 y 12 de septiembre

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

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

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón

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

INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) 38,00 €/bimestral (ADM 27,80 €).

Avanzado: 2 días (1 hora) 48,90 €/bimestral (ADM 40,20 €).

2 días (1 h 30') - 74,30 €/bimestral (ADM 60,50 €).

Perfeccionamiento: 2 días (1 h 30') 104,90 €/bimestral (ADM 85,80 €).

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

INSCRIPCIONES:

- A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.
- Las categorías contempladas son: Prebenjamín, Alevín, Infantil, Juvenil, Cadete y Junior

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

BALONCESTO SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN:

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

C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Club Básket Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.E.I.P. Juan Ramón Jiménez	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	

PREINSCRIPCIÓN:

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

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

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

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

PREINSCRIPCIÓN:

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

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

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

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

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

VOLEIBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN:

7 y 8 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

Pabellón M4-Sonia Abejón

Actividad promovida por C. Voleibol Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	DÍAS HORA
Pabellón M4	L-X o M-J según nivel
C.D. ZONA CENTRO	
JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J según nivel

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

BALONMANO

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 4 y 6 de septiembre de 17:00 a 19:00 h.

C.D. Joaquín Blume

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.E.I.P. 6 DE DICIEMBRE	L -X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. JAIME VERA	M-J	16:00 - 17:00
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

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

FÚTBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSTALACIÓN D ÍAS HORA

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 €/trimestre (ADM 19,00 €).

DESDE EL 1 DE SEPTIEMBRE INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE COORDINACIÓN DEPORTIVA.

C.D. EL JUNCAL

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



FÚTBOL-SALA

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 4 y 5 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Torrejón Sala Five Play

INSTALACIÓN	D ÍAS 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

PREINSCRIPCIÓN: 4 y 5 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

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

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

INSTALACIÓN	D ÍAS HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J según nivel

PREINSCRIPCIÓN: 7 y 8 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

C.D. Joaquín Blume.

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

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

PREINSCRIPCIÓN: 4 y 6 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

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

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

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

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

DEPORTES DE EQUIPO

- Fútbol 11 y fútbol 7 (Octubre a junio)

Organiza: Comité Local de Fútbol
(C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 561 921
Lunes a jueves, de 18.00 A 20.00 horas.
Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

- Fútbol sala (Octubre a junio)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Fútbol Sala
(C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 778 403
Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.
Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

- Baloncesto (noviembre a mayo)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 771 870
Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.
Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

- Voleibol (noviembre a abril)

Organiza: Coordinación Deportiva de Competiciones
C.D. El Juncal (C/ londres, 25). Tfno.: 916 779 070
Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.
Categorías: prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil

DEPORTES INDIVIDUALES

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

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

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



ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

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

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

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES

01/09/2017 al 30/06/2018

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

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

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

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

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

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE

01/07/2018 al 31/08/2018

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

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

INSCRIPCIONES:

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

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

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

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

ABONO DEPORTIVO MUNICIPAL

ADM
ABONO DEPORTIVO MUNICIPAL

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

MÁS INFORMACIÓN EN LOS CENTROS DEPORTIVOS WWW.DEPORTES-TORREJON.COM

CUOTAS ADM

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

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. *El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición, en las opciones de pago fraccionado no se podrá dejar de abonar ninguna cuota hasta completar dicho periodo.
**Precio no empadronados. ***La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

INSCRIPCIONES:

C.D. Joaquín Blume. C/ Joaquín Blume s/n - T. 91 656 31 11
C.D. El Juncal. C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70
C.D. Londres. C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83
C.D. J.A. Samaranch. C/ San Fernando, s/n - T. 91 677 33 08

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

ENTRADAS PISCINA

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

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento.
**La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.
Los poseedores de ADM pasarán gratis.

MUJER

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2018

INSCRIPCIONES:

A partir del 11 de diciembre en Casa de Cultura.
C/ Londres, 5. Tfno: 916749870.
Horario: de 9:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 19:00 horas.
Del 26 de diciembre al 5 de enero, en el siguiente horario de 9:30 a 13:30 horas.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

PARA FORMALIZAR LA MATRÍCULA:
- Impreso debidamente cumplimentado y firmado con los datos bancarios.

- Fotocopia del documento de identidad.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS:

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

INICIO DEL CURSO: 8 DE ENERO DE 2018

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



CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

APRENDE A USAR EL ORDENADOR, DANZAS DEL MUNDO, TALLER TERAPÉUTICO Y TERAPIAS ORIENTALES.

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

TALLERES Y PROGRAMAS
DE LA CONCEJALÍA DE MUJER 2018. GRATUITOS

APRENDE A QUERERTE. TALLER DE AUTOESTIMA

Lunes de 10.30 a 12.30 h.

Este Taller para mujeres ofrece la posibilidad de aprender habilidades para mejorar tu autoestima, a ser consciente de tus propias necesidades, deseos, sentimientos y derechos.

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

Fechas: de abril a junio de 2018

AULA CAFÉ ZONA DE RECARGA

Martes de 10 a 12 h.

Un espacio de encuentro y relación donde se abordan desde el marco de la Psicología Positiva temas que preocupan a las mujeres:

- Introducción a la Psicología Positiva y conceptos claves relacionados: Mindfulnes, Fortalezas Humanas, Resiliencia...
- Estos conceptos nos guiarán en el análisis de estrategias y recursos de los que el ser humano dispone para afrontar adversidades, reconocer y utilizar nuestras principales fortalezas, manejar estrategias para tomar decisiones, relacionarse y compartir, avanzar en procesos personales de cambio y algunas pistas para favorecer la crianza positiva y la coeducación de l@s hij@s.

Fechas: de abril a junio de 2018

TALLER 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.

A lo largo del Taller se podrá diseñar un plan de búsqueda de empleo personal, reforzar las capacidades personales, llevar a cabo esta tarea con motivación y con energía positiva para afrontar el día a día. Se trabaja el refuerzo de la autoestima y las estrategias para gestionar el malestar que produce la espera siempre con un enfoque positivo y realista.

El Taller Monográfico se desarrolla en dos bloques

Bloque 1: planes personales y herramientas para buscar empleo

- Técnicas y herramientas de Búsqueda de Empleo
- Diseño de un plan de acción para la búsqueda de empleo y elaboración de un C.V.
- Recursos para la búsqueda de empleo por Internet.

Bloque 2: empoderamiento: confianza, autoestima y apoyo grupal

Fechas: de abril a junio

TALLER LOS VIERNES EN POSITIVO (AULA CAFÉ: NIVEL II)

Viernes de 10 a 12 h.

Este espacio de encuentro, Los Viernes en Positivo surge de la inquietud de las mujeres que han participado en el aula café y otros talleres de la Concejalía de Mujer y que desean seguir ampliando contenidos, a la vez que manteniendo un tiempo y un espacio de encuentro e intercambio con otras mujeres.

Esta propuesta pretende favorecer el crecimiento y el desarrollo personal de las participantes. El hilo conductor de las sesiones se concreta a través de propuestas prácticas diseñadas desde el marco de la Psicología Positiva cuyos pilares esenciales son el estudio de la Atención Plena o Mindfulness y las Fortalezas humanas.

Fechas: febrero de 2018

ESPACIO EMPLEO ORIENTACIÓN LABORAL PARA MUJERES

Todos los lunes, miércoles y viernes de 10 a 13 h

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

GRUPO DE CHICAS Y CHICOS ADOLESCENTES "PORQUE NO ESTÁ TODO DICHO"

Viernes de 16 a 18 h.

Un grupo de encuentro, coordinado por una experta, para chicas y chicos jóvenes y adolescentes donde conversar sobre inquietudes, reflexiones, dudas, emociones relacionadas con tus vivencias cotidianas, los amores y desamores, la propia imagen, las relaciones afectivas, las series de televisión, los cuentos… la vida y las relaciones.

Un espacio para conocerse, aceptarse y quererse, para tener confianza en sí mismas/os y activar el potencial de cada persona. Un grupo donde poner en práctica relaciones saludables y para enfocar las trayectorias personales y profesionales hacia el bienestar.

Fecha: de marzo a junio de 2018

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.

Se abordarán cuestiones como el trabajo en casa/el trabajo fuera de casa, los cuidados asumidos, la imagen, la soledad, las dificultades en la educación de las/os hijas/os, la falta de comunicación, los conflictos familiares o sentimentales... un malestar y una emoción negativa que inunda la vida que resulta difícil identificar y explicar y que por tanto, es complicado resolver.

Estas realidades pueden generar en las mujeres baja autoestima, estados depresivos, ansiedad… malestares que abordaremos en este Taller, generando un espacio de encuentro para el bienestar, un tiempo para el autocuidado y el enriquecimiento mediante la participación y el trabajo grupal.

Se realizará la selección tras realizar una entrevista a las mujeres interesadas.

Fechas: de marzo a junio de 2018

Talleres PARA MUJERES

TALLER DE AUTODEFENSA PARA CHICAS ADOLESCENTES 13 A 17 AÑOS

Básico: Jueves de 16:30 a 18:30 h.

Avanzado: Lunes de 16:30 a 18:30 h.

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

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

Fechas: de abril a junio de 2018

TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Básico: Lunes de 18:30 a 20:30 h.

Avanzado: Lunes de 10.00 a 12.00 h.

Este Taller tiene el objetivo de que las participantes en ediciones anteriores de autodefensa siguán adquiriendo confianza y seguridad en sí mismas que es lo que hará posible la defensa ante las agresiones desde la creación de un clima grupal de cohesión, confianza, respeto, solidaridad y apoyo mutuo.

Fechas: de febrero a mayo de 2018

ESCUELA DE MADRES Y PADRES DE ADOLESCENTES "EDUCAR EN IGUALDAD PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Miércoles de 18 a 20 h.

Este Taller está dirigido a madres y padres para proporcionarles habilidades y recursos para desarrollar su tarea afectiva y educativa desde planteamientos de igualdad con el objetivo de prevenir la violencia de género. Se trata de conocer la realidad que están viviendo las chicas y chicos, conocer el momento que están viviendo y sus potencialidades y dificultades y facilitarles que niñas y niños crezcan sin limitaciones de género tradicionales y desarrollando su singularidad.

El objetivo es que crecer en igualdad previene la violencia de género.

Impartido por una psicóloga experta en trabajar con adolescentes y prevención de violencia de género.

Fechas: de marzo a junio de 2018

TALLER DE IGUALDAD EN FAMILIA: VIVIR LAS EMOCIONES EN IGUALDAD

Viernes de 17 a 19 h.

Es un Taller para madres y padres con sus hijas e hijos. Desde el trabajo con las emociones mediante actividades educativas y lúdicas (música, cuentos, expresión artística, juegos…) se aprende a vivir en igualdad.

Este Taller tiene como objetivo potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional desde la autopercepción igualitaria entre niños y niñas, mujeres y hombres, practicar modelos de regulación emocional y resolución de conflictos alternativos y pacíficos, poner en práctica competencias clave de educación emocional desde modelos de igualdad y experimentar nuevos modelos de educación basados en el reparto equitativo e igualitario de tareas y cuidados.

Fechas: de marzo a junio de 2018

TALLER TIEMPOS DE CAMBIO "REINVENTANDO LA CASA" GESTIÓN FAMILIAR Y DOMÉSTICA EN IGUALDAD

Martes y jueves de 18 a 20:30 h.

El objetivo de estos Talleres es fomentar la autonomía personal, dando a las personas participantes la posibilidad de valerse por si mismas en aquellas cuestiones relacionadas con la gestión familiar y doméstica, tanto las tradicionalmente masculinas (bricolaje, electricidad, fontanería, reparaciones...) como las tradicionalmente femeninas (cocina y alimentación, cuidados, arreglos de costura...).

Se trata de perder el miedo a las tareas del hogar habitualmente asignadas al otro sexo.

PARA MUJERES Y HOMBRES

Fecha: de abril a junio de 2018

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN DEL TIEMPO

ENCUENTROS DE MINDFULNES Y GESTIÓN DEL TIEMPO PARA EMPRESARIAS/OS

Dirigido a mujeres y hombres.

Jueves de 10 a 12 h

Este TALLER, desde planteamientos de gestión del tiempo en igualdad, proporciona herramientas para realizar una distribución equilibrada del tiempo y las tareas a realizar, las relaciones sociales, las tareas y responsabilidades familiares, los aprendizajes o el desarrollo profesional e intelectual, para poder dedicar atención a la salud corporal y emocional.

Te ofrecemos un taller para aprender a gestionar el estrés y unas claves para organizar y administrar mejor el tiempo y así obtener mayor productividad, aumentar la satisfacción profesional y la de la clientela y mejorar la calidad de vida.

Fecha: de marzo abril de 2018

ENCUENTROS DE MINDFULNES: CLAVES PARA SENTIRSE BIEN. BIENESTAR EN IGUALDAD

Dirigido a mujeres y hombres.

Martes de 18 a 20 h.

Un programa de sesiones para aprender y practicar a gestionar bien nuestro tiempo para mejorar la calidad de nuestra vida y relaciones desde planteamientos de gestión del tiempo en igualdad.

Sesiones para aprender manejar el estrés, a priorizar, a cuidarte, a realizar una distribución equilibrada del tiempo, para ofrecerte herramientas y estrategias que faciliten, un mayor bienestar personal y familiar incorporando planteamientos y practicas igualitarias en tu vida.

TIEMPO PARA CUIDARTE, PARA TODO Y PARA TOD@S:TIEMPO DE CALIDAD

Fecha: de marzo abril de 2018

TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO EN FAMILIA. "CUIDARNOS PARA CUIDAR"

Miércoles de 10.30 a 12.30 h

Este taller está dirigido a las madres y los padres y se va a trabajar sobre la gestión del tiempo en la familia.

El reparto de las tareas y responsabilidades familiares y el tiempo que cada persona dedica a realizarlas es un tema que genera conflictos y malestares ya que son muchas las tareas y cuidados a realizar. Tanto las mujeres como los hombres desean compaginar estas tareas familiares con su trabajo profesional y su desarrollo personal y ahí surgen las dificultades, muchas tareas y poco tiempo, lo que lleva a confundir lo importante con lo urgente y a perder de vista el objetivo del bienestar y haciendo que aflore la culpabilidad y el conflicto en vez del dialogo y la negociación.

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

Fechas: marzo a junio de 2018

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

PROGRAMA ESTRATEGIAS CREATIVAS

Jueves de 12 a 14 h.

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

CONTENIDOS

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

Fechas: marzo a junio de 2018

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

Hasta cubrir plazas.

En CONCEJALÍA de MUJER

Centro Abogados de Atocha,

Calle Londres nº 11 B. Tel: 91 678 38 63

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

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO DE TORREJÓN DE ARDOZ

El **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Torrejón de Ardoz**, ofrece a las mujeres que lo necesitan, los recursos que les permiten superar la violencia e iniciar una nueva etapa en sus vidas. El Punto de Violencia es un espacio amable y cercano donde pueden plantear su malestar y les acompañamos en el proceso para salir de la violencia de género, ofreciendo un **servicio integral de asesoramiento jurídico, asistencia psicológica, apoyo social y servicio psicológico para niñas y niños inmersos en situaciones familiares de violencia de género.**

Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género

Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
CONCEJALÍA DE MUJER DE TORREJON DE ARDOZ
Calle Londres nº 11 B
Centro Abogados de Atocha 1ª planta
Tel: 91 678 38 63. Correo electrónico: concejaliamujer@ayto-torrejon.es

JUVENTUD

SERVICIO DE INFORMACIÓN JUVENIL

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES

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

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD

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

ASESORÍA DE VIAJES – VIAJETECA

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

AULIA - AULA DE LIBRE ACCESO A INTERNET

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

TRAMITACIÓN DE CARNETS PARA JÓVENES

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

PROGRAMA DE GARANTÍA JUVENIL

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

Y TAMBIÉN...

Versión on-line de la
GUÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES
en www.torrejonjoven.com

CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0

para jóvenes de 16 a 35 años
Modalidades: Fotografía / Video smartphone – Go Pro / Pintura o graffiti en lienzo / Poesía / Relato Corto / Customización de zapatillas
Premios: 1er premio 175 €, 2º premio: 125 €, 3er premio: 75 €
Plazo de presentación de obras: del 1 de febrero al 28 de febrero
Información y bases del concurso: Concejalía de Juventud

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha. C/ Londres, 11-B, planta baja. Tel.: 91 678 38 65. **www.torrejonjoven.com**
Horario de invierno: del 26 de diciembre al 5 de enero de 10:00 a 14:00 h. Del 8 de enero al 31 de mayo de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h. Viernes de 10:00 a 14:00 h.
Horario de verano: del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado) de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Enero - Junio 2018

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

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

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

INICIO DE CURSO: 1 de febrero de 2018

CASA DE LA CULTURA

NUTRICIÓN DEPORTIVA (URJC) (16 A 35 AÑOS)

Conseguir una formación en los temas más relevantes dentro de la dietética y la nutrición, formar en fisiología del deporte para conocer la dinámica de este tipo de actividad. Diseñar dietas más eficaces. Atender los posibles trastornos de la alimentación que puedan sufrir los deportistas como estrategia preventiva.
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60,00 € + 25 € gastos de tramitación del certificado de la URJC (Pago único)
Duración: De 6 de febrero a 17 de abril de 2018

C.C. EL PARQUE

FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN (13 A 25 AÑOS)

Lunes de 17:00 a 18:30
Cuota: 30 €/periodo de 5 de febrero a 19 de marzo de 2018 y 45 € de 2 de abril a 11 de junio de 2018
Es imprescindible traer cámara réflex.

CAJA DEL ARTE

DISEÑO GRÁFICO (16 A 35 AÑOS)

Jueves de 19:30 a 21:30
Cuota: 37 €/periodo de 1 de febrero a 22 de marzo de 2018 y 55 € de 5 de abril a 14 de junio de 2018

RETOQUE CON PHOTOSHOP (16 A 35 AÑOS)

Jueves de 17:30 a 19:30
Cuota: 37 €/periodo de 1 de febrero a 22 de marzo de 2018 y 55 € de 5 de abril a 14 de junio de 2018
Los cursos de informática se imparten en un aula dotada con 12 ordenadores MAC.

C.C.LAS FRONTERAS

TEATRO PARA JÓVENES (13 A 17 AÑOS)

Martes de 17:30 a 19:30
Cuota: 37 €/periodo de 6 febrero a 20 de marzo y 55 € de 3 abril a 12 junio de 2018.

DIFERENTES TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES SOCIALES (17-23 AÑOS)

Miércoles de 17:00 a 19:00
Cuota: 37 €/periodo de 7 febrero a 21 marzo y 55 € de 4 abril a 13 de junio de 2018

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

50

ABOGADOS DE ATOCHA

Duración: FEBRERO – JUNIO 2018

YOGA PARA JÓVENES (16-35 AÑOS)

Martes 17:30 a 19:00
Cuota: 30 €/periodo de 6 de febrero a 20 de marzo de 2018 y 45 € de 3 de abril a 12 de junio de 2018

TÉCNICAS DE ESTUDIO (13-16 AÑOS)

Conseguir reducir y paliar el miedo y ansiedad producido por los exámenes y además dar pautas-consejos de estudio y gestión del tiempo.
Jueves de 17:00 a 19:00
Cuota: 37 €/periodo de 1 de febrero a 22 de marzo y 55 € de 5 de abril a 14 de junio de 2018

COMO HABLAR EN PÚBLICO CON ÉXITO: EXPOSICIÓN DE TRABAJOS, PROYECTOS… (19-35 AÑOS)

Miércoles de 19:30 a 21:30
Cuota: 37 € periodo de 7 de febrero a 21 de marzo y 55 € de 4 de abril a 13 de junio de 2018

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

- **CASA DE CULTURA**

COMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN.
(Consultar horarios disponibles en secretaria)

- **CAJA DEL ARTE**

DIBUJO: ILUSTRACION DIGITAL
(Consultar horarios disponibles en secretaria

SALIDAS Y EXCURSIONES

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

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

Próximamente podrás consultar toda la programación de la TEMPORADA DE NIEVE, SALIDAS Y EXCURSIONES PARA JÓVENES. ¡No te lo pierdas!

Más información en la Concejalía de Juventud y en Redes Sociales.



Concejalía de Juventud Torrejón

@TorrejonJoven

@torrejonjoven

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

CURSOS y TALLERES

1ER SEMESTRE 2018

tritoma
Gestión Cultural

Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ