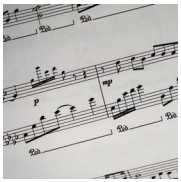










CURSOS Y TALLERES

Para mejorar tu formación y tu ocio

EMPLEO CULTURA MAYORES DEPORTES MUJER JUVENTUD

Ayuntamiento de TORREJÓN DE ARDOZ

1er SEMESTRE **2020**

CURSOS Y TALLERES

1er SEMESTRE **2020**

ÍNDICE

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



Ignacio Vázquez Casavilla
Álcalde

Estimado/a vecino/a:

Con el nuevo año se inicia una novedosa oferta de cursos y talleres que preparamos desde el Ayuntamiento interesándonos por tus inquietudes formativas, culturales o simplemente de ocio y deporte. A lo largo de estas páginas seguro que vas a encontrar algún curso o taller que sea de tu agrado.

El empleo continúa siendo nuestra prioridad. Por ello, hace un año pusimos en marcha el Centro de Formación de Excelencia que ofrece a los torrejoneros y torrejoneras los recursos necesarios para mejorar su formación y conseguir un puesto de trabajo, con una oferta formativa de 11 cursos de diferente temática como Maquetación y Autoedición de vídeos, Organización del Transporte, Atención Comercial, Atención Sociosanitaria, Operador de carretillas elevadoras… entre ellos los Itinerarios de formación para el Empleo y los Certificados de profesionalidad para jóvenes. También continúa la sexta edición de la Escuela Virtual de Formación que ofrece 119 cursos on line en multitud de materias e incorpora nuevas enseñanzas como Primeros auxilios, Venta on line, Alemán básico (A2) y Community manager, entre otras. También están programados los cursos de alfabetización digital y los talleres de formación. En total se han programado 139 cursos destinados a la formación para el empleo.

La red de centros culturales de la ciudad, por las que pasan miles de vecinos a lo largo del año, realiza una nueva oferta de cursos y talleres de todo tipo, destacando la programación de La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, centrada en las disciplinas de Danza, Música y Teatro, a las que este año se une como novedad la Escuela de Circo.

La oferta deportiva tiene una gran aceptación entre los torrejoneros y torrejoneras, tanto en las disciplinas deportivas colectivas, como en las individuales, y miles de vecinos practican deportes en nuestras instalaciones municipales.

Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud, y Mayores que abarcan actividades para estos sectores de la población, así como la Escuela de Adultos que realiza una gran labor.

La oferta de cursos y talleres es, por tanto, muy amplia y se adapta a todas las necesidades, gustos, edades e inquietudes de sus usuarios. Te animamos a que formes parte de sus diferentes disciplinas.

EMPLEO

CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

REQUISITOS GENERALES

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

INSCRIPCIÓN: Del 13 al 31 de enero de 2020

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

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 a partir de febrero 2020

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

CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

1. PROGRAMAS DE MAQUETACION Y AUTOEDICION DE VIDEOS AVID

Duración: 60 horas
Alumnos/as: 15
Contenido: Planificar y coordinar los procesos completos de montaje y postproducción de cine, video y televisión, controlando el estado y disponibilidad de los equipos y materiales, y realizando el montaje e integrando herramientas de postproducción.

2. CURSO DE CARRETILLERO Y TERMINALES DE RADIOFRECUENCIA. 2 EDICIONES.

Duración: 12 horas
Alumnos/as: 15
Requisitos: Ser mayor de edad y tener el carnet de conducir.

Adecco Training

ITINERARIOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO (POEFE)

1. ORGANIZACIÓN DEL TRANSPORTE Y LA DISTRIBUCIÓN (465 horas con certificado de profesionalidad)
2. ATENCIÓN COMERCIAL (547 horas con certificado de profesionalidad)

REQUISITOS: Los destinatarios de los itinerarios formativos del proyecto serán personas desempleadas, inscritas como demandantes de empleo en los servicios públicos de empleo, que pertenezcan a colectivos vulnerables.
Todos los itinerarios tienen: Formación ESPECÍFICA, Formación TRANSVERSAL, PRÁCTICAS NO LABORALES en empresas, TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS, ORIENTACIÓN Y BECA ECONÓMICA.

NÚMERO DE PLAZAS POR ITINERARIO: 15 alumnos.
FECHAS DE INICIO: Primer trimestre de 2020
PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Del 13 al 31 de enero de 2020.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: Oficina Municipal de Empleo
C/ Londres, SN, Urb. Torrejón 2000
Tfno: 916600667
e-mail: formacion@ayto-torrejon.es

CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA JÓVENES

1. OPERACIONES AUXILIARES DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y GENERALES (430 horas).
2. OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS (440 horas).
3. ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES. (450 horas) 2 ediciones
4. ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS EN EL DOMICILIO (600 horas).
5. ACTIVIDADES DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA (880 horas) 2 ediciones.
6. GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA. (310 horas).
7. SEGURIDAD INFORMÁTICA (500 horas) 2 ediciones.

REQUISITOS:
Jóvenes que tengan entre 16 y 29 años inscritos como beneficiarios en el Fichero Nacional de Garantía Juvenil.
Número de plazas por certificado: 15 alumnos
Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas.
FECHAS DE INICIO: A lo largo de 2020 según se vayan completando las plazas de los cursos
PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Desde el 13 de enero de 2020 hasta completar plazas.
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: Oficina Municipal de Empleo C/ Londres, SN, Urb. Torrejón 2000 . Tfno: 916600667
e-mail: formacion@ayto-torrejon.es

Ayudas del Fondo Social Europeo 2014-2020
Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación

Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"

Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y COMPETITIVIDAD

ESTRATEGIA DE EMPRENDIMIENTO Y EMPLEO JOVEN
garantía juvenil

Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"

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 COMERCIAL	
Atención al Cliente	30
Comercio electrónico	30
Community Manager (nociones básicas)	20
Marketing	50
Técnicas de relación comercial	30
Técnicas de venta	80
Tienda Virtual: Prestashop	60
Venta On Line	30
ÁREA DE DISEÑO	
Dreamweaver	60
Flash	60
Photoshop	60
Wordpress	30
ÁREA DE IDIOMAS	
Alemán básico (A2)	100
Alemán para principiantes (A1)	100
Francés Avanzado (C1)	100
Francés básico (A2)	100
Francés intermedio alto (B2)	100
Francés intermedio bajo (B1)	100
Francés para principiantes (A1)	100
Inglés avanzado (C1)	100
Inglés básico (A2)	100
Inglés de negocios	40
Inglés intermedio alto (B2)	100
Inglés intermedio bajo (B1)	100

CURSO	HORAS
Inglés para principiantes (A1)	100
Inglés para viajar	30
Inglés: Atención telefónica	30
Inglés: Escritura	30
ÁREA INDUSTRIAL	
Electricidad	80
Electrónica	80
ÁREA LEGISLACIÓN	
Legislación laboral básica	15
Ley de dependencia	20
Ley orgánica de protección de datos	40
Prevención del blanqueo de capitales	30
Reglamento general de protección de	20
ÁREA OFIMÁTICA	
Access XP	30
Access 2016	30
Access avanzado (2010)	25
Access básico (2010)	25
Base de datos Access (2010)	50
Básico de internet	30
Básico de redes sociales	5
Competencia digitales básicas	60
Excel XP	30
Excel 2016	30
Excel avanzado (2010)	25
Excel básico (2010)	25
Experto en ofimática (2003)	30

CURSO	HORAS
Hoja de cálculo excel (2010)	50
Internet para expertos	30
Ofimática (2010)	190
Ofimática avanzada (XP)	40
Ofimática básica (XP)	40
Outlook	20
Power point (2007)	30
Power point 2016	20
Power point básico (2007)	15
Procesador de textos Word (2010)	30
Windows + internet	30
Windows + word	50
Word XP	30
Word 2016	15
Word Avanzado (2010)	15
Word básico (2010)	30
ÁREA DE PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIO AMBIENTE	
Alérgenos e intolerancias 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

CURSO	HORAS
Primeros auxilios (nociones básicas)	15
ÁREA DE PROGRAMACIÓN	
Programación .net I	50
Programación .net II	50
ÁREA RECURSOS HUMANOS	
Apoyo administrativo a la gestión de RR.HH.	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 del 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

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: Martes y Jueves

Horario: de 09:30 a 11:30

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 + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

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. 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 4 al 27 de Febrero de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más

temario plataforma educativa.)
80 horas prácticas. Las practicas se realizaran al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.
Cuota: 100 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos)
Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MOZO DE ALMACEN- OPERADOR AUXILIAR DE ALMACEN + CARNET CARRETILLERO

IMPARTIDO POR AIDE

Para trabajar de mozo/a de carga y descarga, almacén y/o mercado de abastos. Conductores/as-operadores/as de carretilla elevadora. Embaladores/as-Empaquetadores/as, etiquetado, preparado de pedidos. Operario logística.
Búsqueda de empleo, operaciones auxiliares de almacenaje, preparación de pedidos, prevención de riesgos laborales, manipulación de cargas con carretilla elevadora.
Fecha: Martes y jueves del 3 al 26 de Marzo ,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: 160 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y carnet de carretillero)
Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE CELADOR EN INSTITUCIONES HOSPITALARIAS

IMPARTIDO POR AIDE

Para trabajar como celador en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñar las funciones propias de este área de trabajo.
Búsqueda de empleo, Estatutos Marco del Personal de los servicios de salud, Derecho a la salud y la asistencia sanitaria, El trabajo de celador. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias comunes, Actuaciones del celador con pacientes terminales/ unidades psiquiatría, Aseo del paciente, Posiciones Anatómicas, Traslado y movilización de enfermos.
Fecha: Martes y jueves 14 de abril al 7 de mayo , 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: 160 € el curso completo
Incluye Seguro en 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: 25 €/mes.
Lugar: Centro Polivalente Abogados de Atocha.

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DAUTOESTIMA

GRATUITO

Trabajaremos nuestra inteligencia emocional, la autoestima, el auto conocimiento, sabiendo expresarte en pedir y decir que no, enfrentándonos a nuestros miedos. Todo ello lo trabajaremos de forma grupal, en un ambiente seguro y confidencial, a través de dinámicas y trabajo personal.

Días: Lunes de de 10:00 a 11:30h.

Duración: Febrero-Junio 2020

Lugar: Concejalia de inmigración.



TALLER DE INTEGRACIÓN INTERLIGÜÍSTICO Y ALFABETIZACIÓN PARA MUJERES MARROQUÍES

GRATUITO

Se imparte en dos centros:

Días: jueves de 09:30 a 11:30 h.

Lugar: Centro Cultural Rafael Alberti.

Duración: Curso Escolar.

Días: miércoles de 09:30 a11:30 h.

Lugar: Concejalía de Inmigración.

Duración: Curso Escolar.

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, s/n.
Tfno: 91 674 98 51

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

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

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

NUEVOS CURSOS

1er SEMESTRE 2020

NORMAS DE MATRÍCULA

INSCRIPCIONES:

A partir del 12 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23de diciembre 2019 al 3 de enero 2020, 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 7 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: 7 de enero de 2020.

1ER SEMESTRE

LA CAJA DEL ARTE

ZUMBA
Martes y jueves de 12:00 a 13:00 / Cuota: 60€/perido
De 9 de enero a 19 de marzo y de 24 de marzo a 11 de junio de 2020

ROBÓTICA: STOP MOTION
Materiales para la realización del curso incluidos
Sábados de 10:00 a 11:30 / Cuota: 50 €
De 11 de enero a 7 de marzo de 2020
Sólo plazas disponibles

ROBÓTICA: PROGRAMACIÓN DE APPS
Materiales para la realización del curso incluidos
Sábados de 11:35 a 13:05 / Cuota: 50 €
De 11 de enero a 7 de marzo de 2020
Sólo plazas disponibles

ARTES DECORATIVAS
Jueves de 10:00 a 12:00 / Cuota: 60€ /periodo
De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

DIBUJO (A PARTIR DE 10 AÑOS)
Viernes de 19:00 a 21:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

INICIACIÓN A LA ANIMACIÓN
Aprenderemos los fundamentos de la animación, de forma básica y sencilla. No es necesario saber dibujar, ya que trabajaremos desde 0.
Sábados de 10:00 a 12:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 11 de enero a 21 de marzo y de 28 de marzo a 13 de junio de 2020

VIDEO PREMIER
Lunes de 9:30 a 11:30 / Cuota: 60 €/periodo
De 13 de enero a 16 de marzo y de 23 de marzo a 8 de junio de 2020

INICIACIÓN A LA FOTOGRAFIA
Viernes de 19:00 a 21:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

GRABACION DE VIDEO Y POSTPRODUCCION
Jueves de 9:30 a 11:30 / Cuota: 60 €/periodo
De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

DISEÑO WEB/ REDES SOCIALES
Martes de 10:00 a 12:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 7 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio de 2020

DECORACION DE INTERIORES
Viernes de 19:00 a 21:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

HISTORIA DEL ARTE
Miércoles de 17:00 a 19:00 / Cuota: 48 €/periodo
De 8 de enero a 18 de marzo y de 25 de marzo a 10 de junio de 2020

YOGA
Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 / Cuota: 60 €/periodo
De 8 de enero a 18 de marzo y de 23 de marzo a 10 de junio de 2020

PILATES
Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 / Cuota: 60 €/periodo
De 8 de enero a 18 de marzo y de 23 de marzo a 10 de junio de 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
BAILES DE SALÓN INICIACIÓN, BAILES DE SALÓN MEDIO, DIBUJO Y PINTURA (POR LAS MAÑANAS), GAP, INGLES A2, INGLES INICIACIÓN, MAQUILLAJE AVANZADO, PILATES PRENATAL, PRODUCCIÓN MUSICAL, RETOQUE PHOTOSHOP CON EJERCICIOS PRACTICOS, POLE DANCE, ROBÓTICA, HIPOPRESIVOS.

(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.

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

ESCUELA DE TEATRO

PLAZA LIBRES:

- **JUEGO ESCENICO** DE 4 AÑOS A 6 AÑOS
- **TEATRO CREATIVO** DE 6 AÑOS A 8 AÑOS
- **INICIACION TEATRAL** DE 10 A 12 AÑOS
- **TEATRO ADULTO INICIACIÓN**
- **TEATRO ADULTO INTERMEDIO**
- **TEATRO MUSICAL JUVENIL** A PARTIR DE 12 AÑOS
- **TEATRO MUSICAL ADULTO** A PARTIR DE 18 AÑOS
- **PREPARACION A LA RESAD**

NUEVOS CURSOS:

- **TEATRO JUVENIL:** Lunes de 18:00 a 20:00 (25€ + 25€ matrícula)
- **CÁMARA, CINE Y AUDIOVISUALES:** Lunes y Miércoles de 18:30 a 19:30 (30€ + 25€ matrícula)

Consultar disponibilidad de horarios en secretaría.

RAFAEL ALBERTI

PLAZAS LIBRES:

- **MÚSICA Y MOVIMIENTO** 4 y 5 AÑOS
- **PREDANZA** 4 A 6 AÑOS

NUEVOS CURSOS:

- **DANZA MODERNA JUVENIL** A PARTIR DE 10 AÑOS

Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30 (40€ + 25€ matrícula)

- **PEQUE MODERNO** 4 A 6 AÑOS

Lunes y Miércoles de 18:30 a 19:30 (40€ + 25€ matrícula)

- **TEATRO FORO SOBRE LA EMOCIÓN** A PARTIR DE 16 AÑOS

Martes y Jueves de 19:30 a 21:30 (50€ + 25€ matrícula)

ESCUELA DE MÚSICA

PLAZAS LIBRES:

- **LENGUAJE MUSICAL** DE 1º A 6º
- **MÚSICA Y MOVIMENTO** 4, 5, 6 y 7 AÑOS
- **ESTIMULACIÓN TEMPRANA** 1, 2 Y 3 AÑOS
- **AGRUPACIONES**

ESCUELA DE CIRCO

PLAZAS LIBRES: TELAS AÉREAS Y ACROBACIAS

NUEVOS CURSOS:

- **ARO AÉREO** DE 6 A 15 AÑOS

Jueves de 20:00 a 21:30 (40€ + 25€ matrícula)

- **ACROKIDS**

Viernes de 17:30 a 18:30 (30€ + 25€ matrícula)

- **ACTIVIDAD MULTIDISCIPLINAR:** ACTIVIDAD EN LAS CUAL SE MEZCLAN LAS ACTIVIDADES CIRCENSES DE TELAS, ARO Y ACROBACIAS

Sábados de 11:00 a 12:30 (40€ + 25€ matrícula)

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

ESCUELA DE DANZA

NUEVOS CURSOS:

CHIQUIRITMO 3 AÑOS

Miércoles de 18:30 a 19:30

Precio: 40€ + 25€ matrícula

PUNTAS A PARTIR DE 16 AÑOS

Lunes 17:30 a 18:30

Precio: 40€ + 25€ matrícula

SEVILLANAS A PARTIR DE 16 AÑOS

Lunes y miércoles 19:30 a 21:30

Precio: 40€ + 25€ matrícula

DANZA ORIENTAL A PARTIR DE 12 AÑOS

Miércoles 19:30 a 21:30

Precio: 40€ + 25€ matrícula

BARRA AL SUELO

Viernes 17:30 a 19:00

Precio: 40€ + 25€ matrícula

IMPRO EN DANZA

Viernes 17:30 a 19:00

Precio: 35€ + 25€ matrícula

PLAZAS LIBRES:

- **PREDANZA** DE 4 A 5 AÑOS
- **DANZA CLASICA INICIACIÓN INFANTIL** 6 A 9 AÑOS
- **DANZA CLASICA INTERMEDIO MIXTO** A PARTIR DE 10 AÑOS
- **DANZA ESPAÑOLA INICIACIÓN INFANTIL** 6 A 9 AÑOS
- **DANZA ESPAÑOLA INICIACIÓN ADULTO**
- **DANZA ESPAÑOLA INTERMEDIO JUVENIL Y ADULTO**
- **DANZA ESPAÑOLA AVANZADO JUVENIL** DE 12 A 16 AÑOS
- **DANZA CONTEMPORANEA INICIACIÓN JUVENIL**
- **DANZA CONTEMPORANEA INTERMEDIO ADULTO**
- **DANZA CONTEMPORANEA AVANZADO JUVENIL**
- **DANZA MODERNA A PARTIR** DE 6 A 12 AÑOS
- **DANZA MODERNA JUVENIL Y ADULTO**
- **SEXY STILE ADULTOS**
- **SWING DANCE ADULTOS**

1ER SEMESTRE — CASA DE CULTURA

NUTRICIÓN DEPORTIVA MÓDULO II
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo de 2020
Solo plazas disponibles

ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES
Martes de 17:00 a 19:00
Cuota: 60 €
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo de 2020

MANEJO BÁSICO MÓVIL
Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00
Cuota: 60 €
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo 2020

CERÁMICA EN FAMILIA
5 a 10 años
Sábado de 10:30 a 12:30
Cuota: 60 €/periodo (Adultos 100%, 1er niño 50€, 2º niño gratis. Máximo dos niños por adulto) / por período
Duración: De 11 de enero a 21 de marzo y 28 de marzo a 13 de junio de 2020

MACRAMÉ
Martes de 11:30 a 13:30
Cuota: 60€ / periodo
Duración: 7 de enero a 17 de marzo y 24 de marzo a 9 de junio de 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
APRENDE ORDENADOR, APRENDE ORDENADOR NIVEL 2, COMIC MANGA E ILUSTRACION, CONOCE MADRID Y ALREDEDORES, CORTE Y CONFECCION, CUERPO Y MENTE, DIBUJO Y PINTURA, HIPOPRESIVOS, INGLÉS A1, INGLÉS A2, INGLÉS A2+, INGLÉS CONVERSACIÓN, LENGUA DE SIGNOS NIVEL MEDIO, PATCHWORK, SCRAPBOOKING.

(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

INICIO A LA COSTURA
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 / Cuota: 72 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo y de 23 de marzo a 10 de junio de 2020

MACRAMÉ
Viernes de 18:30 a 20:00 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

PHOTOSHOP
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo y de 23 de marzo a 10 de junio de 2020

OFIMÁTICA AVANZADA
Lunes de 19:00 a 21:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 13 de enero a 16 de marzo y de 23 de marzo a 8 de junio de 2020

MARKETING
Jueves de 10:00 a 12:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

HABILIDADES DE COACHING MÓDULO 1
Jueves de 12:00 a 14:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

HISTORIA DEL CINE
Jueves de 18:00 a 20:00 / Cuotas: 60 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

EDUCA A TU PERRO A TRAVES DEL JUEGO
Viernes de 16:30 a 18:30 / Cuotas: 60 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

CUIDAR Y CONOCER A MI PERRO Y A MI GATO. TODO LO QUE HAY QUE SABER
Viernes de 18:30 a 20:30 / Cuotas: 60 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

PILATES PARA EMBARAZADAS
Martes y jueves de 11:30 a 12:30
Cuotas: 60 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 24 de marzo a 11 de junio de 2020

EDUCACIÓN EMOCIONAL
Lunes de 18:00 a 20:00 / Cuotas: 60 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

MASAJE RELAJANTE Y AUTOMASAJE
Jueves de 17:00 a 19:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL
6 a 9 años
Martes de 17:30 a 19:30 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 14 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio de 2020

DIBUJO Y PINTURA
Viernes de 17:30 a 19:30 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

YOGA PARA EMBARAZADAS
Viernes de 10:30 a 12:00 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a

*Solo plazas disponibles.

NUEVOS CURSOS

1ER SEMESTRE — C.C. EL PARQUE

DEFENSA PERSONAL
Viernes de 12:00 a 14:00 / Cuota: 60 €/por período
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

ZUMBA EN FAMILIA
Viernes de 17:30 a 19:00 / Cuota: 48 €/por período
(adulto 100%, 1er niño 50 %, 2º niño gratis. Máximo 2 niños por adulto)
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

MANUALIDADES (INFANTIL)
10 a 14 años
Jueves de 17:00 a 19:00 / Cuota: 60 €/por período
Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 26 de marzo a 11 de junio de 2020

COCINA FRANCESA
Miércoles de 10:00 a 13:00 / Cuota: 72 €
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo de 2020
Los alimentos necesarios para impartir estos cursos no están incluidos en el precio

COCINA FRANCESA
Martes de 18:30 a 21:30 / Cuota: 72 €
Duración: De 14 de enero a 17 de marzo de 2020
Los alimentos necesarios para impartir estos cursos no están incluidos en el precio

TAPAS Y APERITIVOS
Viernes de 18:30 a 21:30 / Cuota: 72 €
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo de 2020
Los alimentos necesarios para impartir estos cursos no están incluidos en el precio

ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES MOD. 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 €
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo de 2020

ELABORACIÓN DE DIETAS SALUDABLES MOD. 2
Viernes de 10:00 a 12:00 h / Cuota: 60 €
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo de 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
ALEMAN A1+ , ALEMAN B1+ , COCINA MEDITERRANEA AVANZADA, COCINA TRADICIONAL REGIONAL ESPAÑOLA, CORTE Y CONFECCION , DIBUJO Y PINTURA FOTOGRAFIA INICIACION , FOTOGRAFIA AVANZADO, FOTOGRAFIA TALLER ABIERTO, FRANCES A1+, FRANCES CONVERSACIÓN, GESTION ADMINISTRATIVA, GRANDES AUTORES S.XX , GUITARRA AVANZADO,GUITARRA TALLER ABIERTO, GUITARRA INFANTIL, INGLES A2+, INGLES PARA VIAJEROS, INGLES B1+, INGLES A2+, INGLES CONVERSACIÓN,HISTORIA DEL ARTE, INFORMATICA BÁSICA PARA EL HOGAR, MINDFULNESS, OFIMARTICA INICIACIÓN, ZUMBA, VISITAR Y CONOCER MADRID, 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.

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

DECORACIÓN DE EVENTOS: Crea tu propia decoración para celebraciones originales e inolvidables.
Miércoles de 18:30 a 20:30 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo y de 25 de marzo a 10 de junio de 2020

HABILIDADES DE COACHING MÓDULO 2
Lunes de 19:30 a 21:30 / Cuota: 60€
Duración: De 13 de enero a 16 de marzo de 2020

MANUALIDADES CREATIVAS: Nuevas técnicas y creaciones.
Lunes de 18:30 a 20:30 / Cuota: 72 €/periodo
Duración: De 13 de enero a 16 de marzo y de 23 de marzo a 8 de junio de 2020

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (6 - 12 AÑOS)
Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30
Cuota: 72 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo y de 23 de marzo a 10 de junio de 2020

ELABORACIÓN DE DIETAS PARA LA FAMILIA
Miércoles de 17:30 a 19:30 / Cuota: 60 €
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo de 2020

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA 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 €
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo de 2020

PILATES
Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 7 de enero a 19 de marzo y de 24 de marzo a 11 de junio de 2020

PILATES: Espalda sana
Viernes de 09:30 a 11:00 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

RECICLA Y CREA: Reciclado de materiales para la creación de esculturas contemporáneas
Martes de 19:00 a 21:00 / Cuota: 60 € /periodo
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio de 2020

REIKI NIVEL 2
Miércoles de 17:30 a 19:30
Cuota: 60,00 €
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo de 2020

ROBÓTICA EDUCATIVA (6 – 9 AÑOS): MATERIALES PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO INCLUIDOS.
Martes de 18:00 a 19:30
Cuota: 50 €
Duración: De 7 de enero a 25 de febrero de 2020

ROBÓTICA: PROGRAMACIÓN DE VIDEOJUEGOS
De 6 a 9 años
Jueves 18:00 a 19:30
Cuota: 50 €
Duración: De 9 de enero a 27 de febrero de 2020
Materiales para la realización del curso incluidos

NUEVOS CURSOS

1ER SEMESTRE — C.C. RAFAEL ALBERTI

SHIATSU
Martes de 17:30 a 19:30 / Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio de 2020

TÉCNICAS PARA EL BIENESTAR (MINDFULLNESS, INTELIGENCIA EMOCIONAL, MEMORIA Y CONCENTRACIÓN))
Lunes de 10:00 a 11:30 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 13 de enero a 16 de marzo y de 23 de marzo a 8 de junio de 2020

YOGA
Miércoles de 11:30 a 13:00 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 8 de enero a 18 de marzo y de 25 de marzo a 10 de junio de 2020

YOGA KUNDALINI
Viernes de 09:30 a 11:00 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

ZUMBA
Viernes de 11:00 a 12:30 / Cuota: 48 €/periodo
Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 27 de marzo a 12 de junio de 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
DANZA BOLLYWOOD, ESCRITURA CREATIVA, GAP, HIPOPILATES, INGLÉS B1, INGLÉS CONVERSACIÓN, MASAJE AYURVEDA, PILATES, PNL, SEVILLANAS NIVEL 2, YOGA NIDRA, ZUMBA Y ZUMBA EN FAMILIA.

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. LAS FRONTERAS

CATA DE VINOS INICIACIÓN
Martes de 19:00 a 21:00
Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio 2020

PILATES REHABILITACIÓN
Martes y jueves 13:00 a 14:00
Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 7 de enero a 19 de marzo y de 24 de marzo a 11 de junio 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL
Martes 18:00 a 20:00
Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 7 de enero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio 2020

CÓMO HABLAR EN PÚBLICO
Lunes de 17:30 a 19:30
Cuota: 60 €/periodo
Duración: De 13 de enero a 16 de marzo y de 23 de marzo a 8 de junio 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES
BOLILLOS, COSTURA BÁSICA, CONOCER MADRID, INGLES CONVERSACION, PATCHWORK, SEVILLANAS INICIACIÓN.
(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 · 1er SEMESTRE 2020

INSCRIPCIONES: A partir del 12 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 4 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 7 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 la **Tarjeta de Mayores** de la Concejalia de Mayores.

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

INICIO DEL CURSO: 7 DE ENERO DE 2020

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

Informática

Manualidades

LAS FRONTERAS

Bailes regionales

(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 €** en concepto de matrícula. (**6 €** 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 €** 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.

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 19/20 podrán optar por reservar su plaza para el curso 20/21 (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.

CLASES COLECTIVAS

NUEVAS INSCRIPCIONES

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

- 5 a 14 de septiembre de 2019: de 8:30 a 14:30 h.
- Desde el 26 de septiembre: lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.

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

- Desde el 5 de septiembre de 2019: 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 2019: 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 2012 a 2014

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 €/trimestre (ADM 19 €).

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

FUNKY-JAZZ INFANTIL I Nacidos desde 2008 a 2011

Clase coreografiada donde el baile es el protagonista.

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	17:30 - 18:15

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	17:15 - 18:00

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

FUNKY-JAZZ INFANTIL II Nacidos desde 2004 a 2007

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 €/trimestre (ADM 19 €).

DANCE FITNESS Nacidos desde 1960 a 2003

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 | 20:45 - 21:45

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

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

AERO-FUSSION Nacidos desde 1960 a 2003

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 €).

PILATES MAT Nacidos en 2003 y anteriores

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

INSTALACIÓN: C.D EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-V	09:15-10:00 | 10:00-10:45
	16:15-17:00
DÍAS	HORA
X	09:30-10:15

3 días (45 minutos)- 47,70 €/trimestre (ADM- 37,80 €)
2 días (45 minutos)- 34,70 e€/trimestre (ADM- 25,20 €)
3 días (1 hora)- 63,60 €/trimestre (ADM- 50,40 €)
2 días (1 hora)- 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)
1 día (45 minutos) - 17,35€/trimestre (ADM 12,60€)

ESPALDA SANA Nacidos en 2003 y anteriores

Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
X	10:15 - 11:00

INSTALACION: C.D. LONDRES

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

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre (ADM 12,60 €).
2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre (ADM - 25,20 €).

CARDIOTONO Nacidos desde 1960 a 2003

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 €/ trimestre (ADM- 33,60 €)
3 días (1 hora)- 63,60 €/trimestre (ADM- 50,40 €)

QUEMACALORÍAS (INTERVAL TRAINING)

Nacidos en 2003 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

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

INSTALACIÓN: M-4

L -X	19:15 - 20:15
M-J	19:15 - 20:15

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

CLASES COLECTIVAS

BIENESTAR Nacidos en 2003 y anteriores

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación. 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 1959 y anteriores

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

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

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

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

ZUMBY-GYM Nacidos desde 1959 a 2002

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

INSTALACIÓN:C.D.LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	20:45 21:45

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

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1960 a 2003

¿Crees que tienes buena condición física?

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

INSTALACIÓN: PABELLÓN M-4 SONIA ABEJÓN

DÍAS	HORA
L-X	20:15 - 21:15

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

RUNNING Nacidos desde 1960 a 2003

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

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	18:15 - 19:15 | 19:15 - 20:15

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

PSICOMOTRICIDAD Nacidos desde 2013 a 2015

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 2003 y anteriores

Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud. Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

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

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

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

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

ESGRIMA A PARTIR DE 8 AÑOS

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

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón

PREINSCRIPCIÓN: los días 9, 11 y 16 de septiembre

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

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

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

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

BOXEO DEPORTIVO DESDE 10 AÑOS

INSCRIPCIONES: Desde el 5 de septiembre en Gimnasio Sakura.

Actividad promovida por Boxing Club Torrejón.

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

C/ San Ildefonso, 7 (Barrio San José)

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

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

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 €/trimestre (ADM 19 €).

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 €).

TRIATHLON INFANTIL DE 6 a 18 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: 9 y 11 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

A partir de 19 años consultar en: 605 623 149

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 9 y 11 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

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

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

ATLETISMO INFANTIL DE 6 A 15 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: los días 3 y 5 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario: 17:30 a 19:30 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

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

PREINSCRIPCIÓN: los días 9 y 11 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 €).

DEPORTES INDIVIDUALES

AJEDREZ SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 7, 14 y 21 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 €/trimestre (ADM 19 €).

ESCUELA MULTIDEPORTE Nacidos desde 2011 A 2015

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	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15
		17:15 - 18:15
Pabellón M-4	M-J	17:15 - 18:15
"SONIA ABEJÓN"		18:15 - 19:15
PABELLÓN J.A. PARAÍSO	L-X	17:00 - 18:00

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

TENIS DE MESA DE 6 A 18 AÑOS

PREINSCRIPCIÓN: 10 y 12 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. 3 y 5 de septiembre en C.D. Londres
2 y 4 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 según edad y nivel
	17:15 - 18:00 según edad y nivel
	18:00 - 19:00 según edad y nivel

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

DÍAS	HORA
L-X	17:15 - 18:15 según edad y nivel
	18:15 - 19:15 según edad y nivel

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

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

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.
2 y 4 de septiembre en C.D. El Juncal
3 y 5 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 "Sonia Abejón"	M-J	21:00 - 22:00

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. 2 y 4 de septiembre en C.D. El Juncal
3 y 5 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 €/trimestre (ADM 25 €).

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. 3 y 5 de septiembre en C.D. El Juncal
2 y 4 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. 3 y 5 de septiembre en C.D. El Juncal. 2 y 4 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 €/trimestre (ADM 25 €).

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 2 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 €/ trimestre (ADM 45 €).

SUPLEMENTO USO LIBRE 6 EUROS/TRIMESTRE

ESCALADA 4 trimestres del 01/07/19 al 30/06/20

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".

DEPORTES INDIVIDUALES

INICIACIÓN AL PATINAJE DESDE 4 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada.
4 y 5 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	DÍAS	HORA
C.D. LONDRES	L-X	Hockey Patines
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
	M-J	Patinaje Artístico
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
		19:00 - 20:00*
	V	18:00 - 19:00*

PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

Actividad promovida por Club Patín Torrejón

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

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

PÁDEL

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 12 de septiembre (sólo para empadronados).
Recogida del número del sorteo los días 3, 4, 10 y 11 de septiembre. C.D. EL JUNCAL
Horario: de 17:30 a 18:30 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 3 y 5 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados).
Horario: 17:30 a 19:30 h.

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

Infantil: 2 días (1 hora) - 38 €/bimestre (ADM 27,80 €).
Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre (ADM 100,20 €).

TENIS

INSCRIPCIONES: sorteo de plazas vacantes día 12 de septiembre (sólo para empadronados).
Recogida del número del sorteo: 3, 4, 10 y 11 de septiembre
C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón)
Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón

INSTALACIÓN	DÍAS	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:

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

C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Club Básket Torrejón

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

PREINSCRIPCIÓN:

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

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

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

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

PREINSCRIPCIÓN:

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

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

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

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

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

VOLEIBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN:

10 y 11 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 €).

BALONMANO

SEGÚN EDAD Y NIVEL

PREINSCRIPCIÓN: 9 y 11 de septiembre de 17:00 a 19:00 h.

Colegios interesados pueden ponerse en contacto con info@balonmanotorrejon.com C.D. Joaquín Blume

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	D ÍAS	HORA
C.E.I.P. JAIME VERA	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. ANTONIO MACHADO	M-J	16:00 - 17:00
C.E.I.P. GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00 - 17:00
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:30 - 18:30

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

DEPORTES DE EQUIPO

FÚTBOL

SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSTALACIÓN D ÍAS HORA

A.D JUVENTUD

U.D. PARQUE GRANADA

PEÑA TORREJONENSE

TORREPISTA C.F.

A.D. TORREJÓN C.F.

A.D. LA PLATA

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

DESDE EL 2 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: 2 y 3 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

C.D. El Juncal.

Actividad promovida por Torrejón Sala Five Play

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

PREINSCRIPCIÓN: 2 y 3 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

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

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

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

PREINSCRIPCIÓN: 2 y 4 de septiembre de 18:00 a 20:00 h.

C.D. Joaquín Blume.

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

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

PREINSCRIPCIÓN: 2 y 4 de septiembre de 17:30 a 18:30 h.

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

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

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

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

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

C.D. JOAQUIN BLUME

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CEIP UNO DE MAYO	M-X-J	18:30 - 20:30
(a partir de 14 de sep)	V	17:30-18:30
		Segun nivel
CD JOAQUIN BLUME	M-J	20:00 - 21:00
(a partir de 14 de sep)		Segun nivel

NORMATIVA ESCUELAS DE NATACIÓN

1 NUEVAS INSCRIPCIONES

1.1 Natación Bebé y Natación Pre-Infantil

Del 29 de agosto al 15 de septiembre 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 2019/2020 solo
para empadronados. El sorteo será el 17 de septiembre.
– Días para formalizar la inscripción: 19, 20, 23, 24 y 25 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 2 al 13 de septiembre (de lunes a viernes) acudir con hoja de inscripción y prueba
de nivel, sellada y fi rmada (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. 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 26 de septiembre de 2019 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 2019 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 3 al 13 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 2018 y 2019 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
PRE-INFANTIL: nacidos en 2016 y 2017
INFANTIL I: nacidos desde 2011 a 2015
INFANTIL II: nacicdos desde 2004 a 2010
ADULTO: nacidos desde 1960 a 2003
TERCERA EDAD: nacidos en 1959 y anteriores

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2018 y 2019 (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 €/bimestre - (ADM 34 €)

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

NATACIÓN PRE-INFANTIL Nacidos en 2016 y 2017

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

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

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

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2011 a 2015

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	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
		13.00 - 14.00
	D	11:00 - 12:00 | 13.00-14.00
|P1 |P2 |P3	L-X	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00 | 17:00 - 17:30
		17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	V	16:00 - 17:00 | 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
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00
	V	16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00
	S 1	11:00 - 12:00 | 12:00 - 13:00
|I3|A1	L -X	17:30 - 18:00 | 18:00 - 18:30
	L	16:30 - 17:30
	M-J	17:30 - 18:00
	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

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
	D	17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)
1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)

NATACIÓN INFANTIL II Nacidos desde 2004 a 2010
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 | 12:00 - 13:00
	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	18:30 - 19:30
	M ó J	18:00 - 19:00
	V	16:00 - 17:00 | 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00

|A2 |A3	L	18:30 - 19:30
	M ó J	18:30 - 19:30
	V	17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00
|P1 |P2 |P3	L	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 1960 a 2003

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 €/bimestre - (ADM 34 €)
1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre - (ADM 25,50 €)

AQUADINAMIC Nacidos desde 1960 a 2003

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 €/bimestre - (ADM 34 €)

NATACIÓN ADULTOS Nacidos desde 1960 a 2003
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	09:30 - 10:30 | 10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00 | 17:00 - 17:30
	M	17:00 - 17:30
	X	18:30 - 19:30
|A2 |A3	L-X	10:00 - 10:30 | 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 | 17:00 - 17:30
	M	19:30 - 20:30
	X	18:30 - 19:30
|P1 |P2 |P3	L-X	17:00 - 17:30
	M-J	10:00 - 10:30
	M	19:30 - 20:30
	X	18:30 - 19:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €)
1 día (1 hora) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €)

NATACIÓN TERCERA EDAD Nacidos en 1959 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
		11:30 - 12:00 | 15:30 - 16:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

|I1 |I2	L-X	09:30 - 10:00 | 10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00
|I3|A1	L-X	10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00
		16:00 - 16:30

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

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

AQUAPILATES Nacidos desde 1960 a 2003

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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 €)

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

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

AQUAPILATES MAYORES Nacidos desde 1959 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 1960 a 2003

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 €/bimestre - (ADM 50 €)

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

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1960 a 2003

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

DÍAS	HORA
M	09:30 - 10:30

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

NATACIÓN CORRECTIVA Nacidos en 2003 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
M-J	10:00 - 10:30 | 18:30 - 19:00

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

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 €/bimestre - (ADM 34 €)

AQUAGYM Nacidos desde 1960 a 2003

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	21:00 - 21:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €)
1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17€)
2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre - (ADM 51 €)

AQUASALUD Nacidos desde 1958 a 2001

Trabajo de tonificación en el medio acúatico.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €)
1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €)
2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre - (ADM 51,00 €)

AQUASALUD MAYORES Nacidos en 1959 y anteriores

Trabajo saludable en el medio acuático.

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES

01/09/2019 al 30/06/2020

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

01/07/2020 al 31/08/2020

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

COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

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.



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

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

INSCRIPCIONES:

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

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

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 €
Infantil (3 a 14 años)	3,20 €	7 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
Juvenil (15 a 17 años)	3,80 €	8 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
Adultos (18 a 64 años)	4,90 €	9 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
Mayores (+65 años)	1,20 €	4 €	6 €	1,20 €	3 €
Discapacidad ***	1,20 €	4 €	6 €	1,20 €	3 €

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento.
Los poseedores de ADM pasarán gratis.
Nota: 50% de bonificación de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial

MUJER

1ER SEMESTRE CURSO 2019/2020

INSCRIPCIONES: A partir del 12 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 23 de diciembre de 2019 a 3 de enero de 2020, en el siguiente horario de 9:30 a 13:30 horas.
Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS: Concejalia de la Mujer, Centro Abogados de Atocha. C/ Londres, 11-B, 1ra Planta
INICIO DEL CURSO: 7 DE ENERO DE 2020

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



ABOGADOS DE ATOCHA

MUJERES EN LA HISTORIA

Viernes de 10:00 a 12:00
Cuota: 31.5 €/periodo
Duración: de 10 enero a 20 de marzo 2020

MUSAS EN LA HISTORIA

Hoy vamos a poner nombres y apellido a éstas mujeres que, con su presencia en la vida de estos hombres, cambiaron para siempre el rumbo de la historia de arte, tal como la conocemos.
Martes de 18:00 a 20:00
Cuota: 31,50€ /período
Duración: De 7 de febrero a 17 de marzo 2020

CURSOS DE TRITOMA CON PLAZAS DISPONIBLES: DANZAS ORIENTALES E INGLÉS A1+

TALLERES Y PROGRAMAS DE LA CONCEJALÍA DE LA MUJER 2020 GRATUITOS

ESPACIO EMPLEO

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

¿Qué servicios te ofrecemos en el ESPACIO EMPLEO?

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

Lunes y miércoles de 10:00 a 13:00 h.

INTERNET BÁSICO PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Jueves de 10:30 a 12:30 h.

En este taller pretendemos que las mujeres participantes obtengan las herramientas necesarias para buscar empleo a través de Internet, medio indispensable para la búsqueda de empleo hoy en día.

Fechas: De 7 de marzo a 5 de abril de 2020

TALLER DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Jueves de 10:00 a 12:00 h.

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

EMPODÉRATE - BUSCA EMPLEO

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

Fechas: 16 de abril al 28 de mayo de 2020



Talleres PARA MUJERES

TALLER APRENDE A QUERERTE

Lunes de 10.30 a 12.30 h.

En este Taller abordaremos las claves de la autoestima. Vamos a reflexionar sobre cómo se va construyendo nuestra autoestima desde niñas y tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido relación con nuestro género para poder ser conscientes de lo que nos pasa y manejarlo conforme a nuestras necesidades. Aprender a decir NO sin sentirnos culpables y utilizar técnicas de asertividad para fortalecernos y empoderarnos como mujeres.

Fechas: del 20 de abril al 8 de junio 2020

TALLER "REIRSE A TIEMPO" DE GESTIÓN DEL TIEMPO

Lunes de 18 a 20 h.

Es un taller para aprender a gestionar el tiempo desde el humor, y restarnos "esa presión" que no es necesaria para abordar nuestra vida. Pretende recuperar espontaneidad, energía, ligereza, autoestima y empoderamiento, a través del juego a la manera más antigua y a la vez novedosa que tenemos de aprender, con humor, experiencia y viviendo el presente, el aquí y el ahora.

Fechas: de 10 febrero a 30 de marzo de 2020

TALLER: YOGA EN FAMILIA

Viernes, de 17 a 18:30 h.
Para familias con peques a partir de 3 años

Este Taller ofrece herramientas para que las niñas y niños con sus familias (madres, padres, abuelas/os) puedan acceder a su cuerpo-mente-corazón e ir introduciendo los conceptos básicos del yoga y la educación emocional, a través de lo lúdico-educativo y adaptado a sus edades, su lenguaje y sus necesidades educativas especiales siempre con un enfoque basado en la igualdad entre mujeres y hombres.

Fechas: 17 enero al 27 de marzo

TALLER DE EQUILIBRIO EMOCIONAL Y NUTRICIÓN

Dos talleres, miércoles de 10 a 12 h. y

miércoles de 18 a 20 h.

Este taller ofrece conocimientos y herramientas sencillas aplicables en el día a día para que la alimentación, la nutrición y el equilibrio emocional desde el planteamiento de que para ser feliz hay que cuidar el cuerpo, gestionar las emociones, tener un propósito y compartir las experiencias.

Fechas: de 29 enero a 1 de abril de 2020

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

Martes, de 10.30 a 12.30 h. (SOLO PLAZAS DISPONIBLES)

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

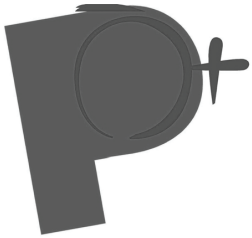
Porque entendemos que para cuidar es necesario cuidarse.

Fechas: Del 14 enero al 1 de abril 2020

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

en TORREJÓN DE ARDOZ

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



Punto Municipal del
Observatorio Regional de la
Violencia de Género



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA

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

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

ENCUENTROS: CLAVES PARA SENTIRSE BIEN. BIENESTAR EN IGUALDAD

Martes, de 10 a 12 h.

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

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

Fecha: mes de marzo (días 3, 10, 17 y 24)

TALLER: AVENTURA EN FAMILIA: RUMBO A LA IGUALDAD

Viernes, de 17 a 19 h.

Para familias con peques a partir de 6 años

Este Taller propone a las familias que se embarquen en una aventura de ocio y tiempo libre, en la que a partir del juego y la coeducación podrán mejorar el clima familiar, la comunicación, el trabajo en equipo: con cuentos, música, risoterapia, creatividad… una tarde en familias comprometidas con su bienestar.

Fechas: 8 al 29 de mayo

TALLER: CREA LA VIDA QUE DESEAS Y MERECES

Jueves de 10 a 14 horas.

Este curso está dirigido tanto para mujeres como para hombres

Para reconocer la necesidad de gestionar el tiempo bien y darse cuenta de los distintos usos del tiempo en función del sexo, y de la necesidad de una gestión saludable, igualitaria y para el bienestar.

Buscar las estrategias de cambio para la conciliación y la integración consciente de
todas nuestras realidades y necesidades, para hacer una distribución equilibrada del
tiempo y poder dedicar atención a la salud corporal y emocional, a las relaciones sociales,
la familia, el ocio y el descanso, los aprendizajes o el desarrollo profesional e intelectual,
desde una dimensión corporal-emocional y social.

Fechas: 23 enero al 16 abril

TALLER "CREANDO REDES" PARA MUJERES

Espacio dirigido al encuentro y reflexión de los malestares que nos afectan a las mujeres en el día a día. El objetivo es generar un espacio grupal de participación y debate sobre cuestiones relativas a la igualdad y a los buenos tratos.
Tráete tu taza de café y comparte con otras mujeres un espacio de autocuidado y reflexión y genera nuevas redes de apoyo.

Fechas: A partir de marzo 2020

TALLER DE EMPODERAMIENTO Y AUTODEFENSA PARA MUJERES

Espacio de autoconocimiento que potencia el empoderamiento de las mujeres a través de la confianza en una misma y en el grupo, dando la posibilidad de intercambiar experiencias semejantes, reconociendo y valorando nuestras propias técnicas de defensa, nuestra fuerza y juntas continuar defendiéndonos desarrollando nuevas estrategias, potenciando el aprendizaje y la ayuda mutua.

Dirigido a mujeres a partir de 16 años

A partir de febrero de 2020 los lunes de 18:30 a 20:30 h.

TALLER DE EMPODERAMIENTO YAUTODEFENSA PARA MUJERES

Espacio de autoconocimiento que potencia el empoderamiento de las mujeres a través de la confianza en una misma y en el grupo, dando la posibilidad de intercambiar experiencias semejantes, reconociendo y valorando nuestras propias técnicas de defensa, nuestra fuerza y juntas continuar defendiéndonos desarrollando nuevas estrategias, potenciando el aprendizaje y la ayuda mutua.

Dirigido a mujeres a partir de 16 años

A partir de febrero de 2020 los lunes de 18:30 a 20:30 h.

MONOGRÁFICO DE EMPODERAMIENTO Y AUTODEFENSA PARA MADRES E HIJAS

Espacio de autoconocimiento y empoderamiento para mujeres que busca reforzar el vínculo madre – hija incorporando estrategias de autodefensa y potenciando el aprendizaje y la ayuda mutua.

A partir de mayo 2020

TALLER JURÍDICO INFORMATIVO

Este taller tiene como objetivo prestar información y asesoramiento jurídico a mujeres que se están planteando una separación y quieren tener información previa y a aquellas que ya están inmersas en un proceso de divorcio, pero tienen dudas respecto al procedimiento o a sus derechos y deberes, y el de sus hijos.

Así mismo, el taller estará dirigido a mujeres que ya han pasado por este proceso, pero no consiguen el cumplimiento de la sentencia de divorcio.

Los jueves de 17:00 a 19:00 horas, previa inscripción

ESCUELA DE PADRES Y MADRES EN IGUALDAD.

Espacio destinado a resolver dudas sobre la crianza y pautas educativas con nuestros hijos/as.

Impartido por una psicóloga especializada donde se facilitarán herramientas para impulsar una crianza en igualdad y la resolución de conflictos en familia.

Fecha de inicio: a partir de febrero 2020

PROGRAMA ESTRATEGIAS CREATIVAS

Jueves de 10 a 14 horas.

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

CONTENIDOS: Desarrollar Estrategias Creativas para mejorar la presentación, comunicación, difusión, marketing, imagen, de su proyecto empresarial o emprendimiento y ReActivar su negocio.

- Jornada de presentación: 6 de febrero
- 4 sesiones talleres de 4 h: 13, 20, 27 y 5 marzo
- 3 seminarios de 4 horas: 12,19 y 26 marzo
- 1 jornada LIDERA TU VIDA: 2 abril
- 1 jornada cierre: 16 abril

Fechas: 6 febrero al 16 de abril de 2020

SI QUIERES PARTICIPAR EN UNA ASOCIACIÓN DE MUJERES EN LA CONCEJALÍA DE MUJER PODEMOS INFÓRMARTE

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



JUVENTUD

SERVICIO DE INFORMACIÓN JUVENIL

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES

Horario: del 7 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

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD

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

ASESORÍA DE VIAJES – VIAJETECA

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

AULIA - AULA DE LIBRE ACCESO A INTERNET

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

TRAMITACIÓN DE CARNÉS PARA JÓVENES

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

PROGRAMA DE GARANTÍA JUVENIL

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

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

CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0

para jóvenes de 14 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: 3 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 del 23 de diciembre al 3 de enero de 10:00 a 14:00h
Horario de verano: del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado) de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Febrero - Junio 2020

INSCRIPCIONES: A partir del 13 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 2020

ABOGADOS DE ATOCHA 1ER SEMESTRE

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Miércoles de 17:30 a 19:30 h.
Cuota: 55€ / período
Duración: De 5 de febrero a 18 de marzo y de 25 de marzo a 10 de junio de 2020.

BAILE MODERNO

Martes de 17:30 a 19:30
Cuota: 55€ / periodo
Duración: De 4 de febrero a 17 de marzo y de 24 de marzo a 9 de junio de 2020.

LA CAJA DEL ARTE

INICIACIÓN A LA ANIMACIÓN: Aprenderemos los fundamentos de la animación, de forma básica y sencilla. No es necesario saber dibujar, ya que trabajaremos desde 0.
Sábados de 12:00 a 14:00 h
Cuota: 55€ / periodo
Duración: de 8 de febrero a 21 de marzo y de 28 de marzo a 13 de junio de 2020

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CASA DE CULTURA

Comic, Manga e Ilustración.

CAJA DEL ARTE

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

(Consultar horarios disponibles en secretaria)



CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

- **CASA DE CULTURA**
  COMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN.
- **CAJA DEL ARTE**
  PRODUCCIÓN MUSICAL

(Consultar horarios disponibles en secretaria)

TEMPORADA DE NIEVE

Inscripciones a partir del 13 de enero

- FORMIGAL

13 AL 15 DE MARZO

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

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

**No incluye: transporte de ida y vuelta.

- RAQUETAS DE NIEVE (14-17 AÑOS):
Sábado 8 febrero - 5€

- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):
Sábado 1 febrero - 5€

- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):
Sábado 15 febrero - 5€

- RAQUETAS DE NIEVE (18-35 AÑOS):
Sábado 7 marzo - 5€

- CURSO INTENSIVO SNOWZONE:
Domingo 22 marzo - 46€ esquí/ 50€ snow

- DÍA ESPECIAL DE TORREJÓN EN SNOWZONE:
Sábado 4 de abril - 19€ (2h de esquí/snow)

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)

Inscripciones a partir del 13 de enero

- RUTA A CABALLO (18-35 AÑOS): Sábado 18 abril - 5€
- PIRAGUA (18-35 AÑOS): Sábado 6 junio - 5€
- AVENTURA PINO A PINO (14-17 AÑOS): Sábado 13 junio – 5€
- PIRAGUA (14-17 AÑOS): Martes 7 julio - 5€

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

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

Más información en la Concejalía de Juventud y en Redes Sociales

Concejalía de Juventud Torrejón

@TorrejonJoven

@Torrejonjoven

www.torrejonjoven.com

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

CURSOS y TALLERES

1er SEMESTRE 2020

tritoma
Gestión Cultural

Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ