



CURSOS Y TALLERES

Para mejorar tu formación y tu ocio

EMPLEO CULTURA MAYORES DEPORTES MUJER JUVENTUD



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

1^{ER} SEMESTRE 2016

CURSOS Y TALLERES

1^{ER} SEMESTRE 2016

ÍNDICE

• EMPLEO	03
Formación para el empleo	04
Formación Online	06
Talleres de formación	08
• CULTURA	12
La Caja del Arte	13
Casa de la Cultura	18
Centro Cultural El Parque	19
Centro Cultural Rafael Alberti	21
Centro Cultural Las Fronteras	22
• MAYORES	23
• DEPORTES	24
Natación	26
Clases colectivas	34
Deportes individuales	38
Deportes de equipo	42
Competiciones deportivas	44
Actividad física	45
• MUJER	47
• JUVENTUD	53
Cursos y talleres	54
Salidas y excursiones	57
Formación	58
Espacio "do it yourself"	59

EMPLEO

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

DEL 12 AL 29 DE ENERO 2016

Información y solicitudes: Oficina Municipal de Empleo

C/ Londres, s/n – Urb. Torrejón 2000 Tfno.: 91 660 06 67

E-mail: promocion@ayto-torrejón.es

Web: www.ayto-torrejón.es

REQUISITOS GENERALES

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

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A ENTREGAR CON LA SOLICITUD

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

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



**CONTABILIDAD**

Duración: 40 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos: estar en posesión del título de graduado en ESO o equivalente. Se realizará una prueba de nivel y entrevista.

Objetivo general: proporcionar al alumnado los conocimientos fundamentales de la contabilidad financiera como sistema de información en sus diferentes ámbitos de valoración, registro y comunicación.

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**HABILIDADES SOCIALES PARA ENFRENTARSE A UNA ENTREVISTA DE TRABAJO**

Duración: 15 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos: sin requisitos previos.

Objetivo general: conocer y mejorar las habilidades sociales, pautas de comportamiento y herramientas de comunicación necesarias para enfrentarse de forma eficaz a una entrevista de trabajo.

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**DISTRIBUCIÓN LOGÍSTICA Y COMERCIAL**

Duración: 40 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos: sin requisitos previos.

Objetivo general: almacenaje de productos; gestión de stocks; transporte de productos; la gestión empresarial.

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**EXCEL NIVEL BÁSICO**

Duración: 25 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos: se realizará una prueba de nivel y entrevista.

Objetivo general: capacitará al alumnado en la utilización de hojas de cálculo a nivel básico.

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**INGLÉS COMERCIAL**

Duración: 20 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos: Estar desempleado/a.

Tener el graduado en ESO o equivalente. Se hará prueba de nivel.

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

Cursos financiado íntegramente por **GOBLIN SCHOOL**

C/ Alcalá, 42 Tfno. 677 41 34 78

**INGLÉS PARA ELABORACIÓN DE CV, EMAILS Y ENTREVISTAS DE TRABAJO**

Duración: 20 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos Estar desempleado/a.

Tener el graduado en ESO o equivalente. Se hará prueba de nivel.

Objetivo general: Dotar al alumnado con el conocimiento del vocabulario específico para la elaboración del CV en inglés, elaboración de correspondencia en inglés y la gramática

básica de la lengua inglesa que les permitan resolver situaciones laborales en este idioma y que les capacite y prepare para desarrollar competencias y cualificaciones en inglés en su puesto de trabajo. Este curso también se orienta a la preparación de entrevistas de trabajo en inglés.

Curso financiado íntegramente por **GOBLIN SCHOOL**
C/ Alcalá, 42 Tfno. 677 41 34 78**INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA**

Duración: 20 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos Estar desempleado/a.

Tener el graduado en ESO o equivalente. Se hará prueba de nivel.

Objetivo general: capacitará al alumnado en la búsqueda de información en Internet, uso de correo electrónico, aplicaciones de tratamiento de texto, hojas de cálculo, bases de datos y presentaciones, todo a nivel básico.

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**OFIMÁTICA NIVEL INTERMEDIO**

Duración: 30 horas.

Nº alumnos/as: 15.

Requisitos:

Conocimientos de informática nivel básico.

Objetivo general: proporcionar al alumnado amplios conocimientos teórico-prácticos que le permitan desenvolverse de forma eficaz en el manejo de las herramientas ofimáticas

Curso financiado íntegramente por **UNICEM**.**OPERADOR/A DE CARRETILLAS ELEVADORAS (2 EDICIONES)**

Duración: 15 horas.

Nº alumnos/as: 30 (15 por edición).

Requisitos: sin requisitos previos.

Objetivo general: manejo y conducción de carretillas para el transporte de mercancías; prevención de riesgos laborales.

Curso financiado íntegramente por

CATFA FORMACIÓN Y EMPLEO.

C/ Jaén, 1 Tfno: 91 675 70 78



FORMACIÓN ONLINE

INSCRIPCIONES ÚNICAMENTE A TRAVÉS DE LA WEB

- Cursos de formación gratuitos
- Modalidad de autoaprendizaje
- Dirigidos a personas empadronadas en Torrejón de Ardoz, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- Todos 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-torrejón.es) y de la bolsa de empleo (www.bolsaempleotorrejón.es).



CURSO	HORAS
ÁREA ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
Análisis contable y financiero	45
Básico de fiscalidad	40
Básico de gestión empresarial	30
Cálculo de prestaciones a la Seguridad Social	30
Cómo interpretar nóminas y seguros sociales	40
Cómo leer e interpretar las cuentas de una empresa	30
Contabilidad	50
Contabilidad financiera	30
Contabilidad para no contables	30
Contratación laboral	60
Facturación y control de stock	20
Gestión de costes	30
Gestión de nóminas y seguros sociales	50
Contabilidad previsional	35
Aplicaciones informáticas de administración de RRHH	30
ÁREA DE RECURSOS HUMANOS	
Apoyo administrativo a la gestión de RRHH	60
Cómo mejorar la autoestima	20



CURSO	HORAS
Comunicación	20
Comunicación efectiva y trabajo en equipo	60
Creación de equipos de trabajo	20
Dirección de proyectos	20
Dirección de reuniones	20
Dirección por objetivos	20
Formación de formadores	20
Formación de teleformadores	20
Gestión de tiempo	20
Habilidades para crecer (profesional y personalmente)	30
Habilidades sociales	20
Inteligencia emocional. Control del estrés	20
Liderazgo eficaz	20
Mediación y resolución de conflictos	20
Negociación colectiva	30
Organización del trabajo	20
Orientación laboral	40
Presentaciones eficaces	20
Recursos humanos para no expertos	40
Selección de personal	40
Sensibilización en la igualdad de oportunidades	20

FORMACIÓN ONLINE

CURSO	HORAS
ÁREA DE CALIDAD, PREVENCIÓN Y MEDIOAMBIENTE	
Básico de calidad	20
Básico de medioambiente	20
Básico de prevención de riesgos laborales	30
Calidad ISO 9001:2008	30
Calidad modelo EFQM	30
Función del mando intermedio en la prevención de riesgos laborales	30
Manipulador de alimentos (homologado)	10
ÁREA DE DISEÑO	
Dreamweaver	60
Flash	60
Photoshop	60
ÁREA INDUSTRIALES	
Electricidad	80
Electrónica	80
Certificado manipulador de gases fluorados (PF5)	24

CURSOS GRATUITOS



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

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

TALLERES DE FORMACIÓN

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES :

Concejalía de Inmigración

Paseo de la Estación nº 2.

Tfno: 916781910

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: A determinar según nivel
Horario: Mañanas lunes y viernes
DURACION: Curso Escolar
LUGAR: Concejalía de Inmigración.

CLASES DE LENGUA RUMANA PARA ADULTOS. GRATUITO

Clases de Rumano para personas que desean conocer este idioma por motivos laborales o personales, clases prácticas orientadas a adultos interesados en su aprendizaje.
DIAS: Martes 18.15 h
DURACION: 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
DIAS: Cita previa en Concejalía de Inmigración
DURACION: 8 h. Intensivo jueves de 10 a 14 y de 16 a 20h. 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.

DIAS: miércoles de 10 a 11:30

DURACION: Curso Escolar.

LUGAR: Concejalía de Inmigración

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DESARROLLO PERSONAL

GRATUITO

Todos en algún momento nos hemos dejado llevar por nuestras emociones y ello a veces nos ha provocado conflictos interpersonales disminuyendo nuestro rendimiento intelectual, social o laboral. Este taller facilita un entrenamiento adecuado que permite conocer y controlar las emociones ayudando en la toma de decisiones.

DIAS: martes de 17 a 18.30 horas

DURACION CURSO: del 1 de Febrero al 14 de Junio

LUGAR: Concejalía de Inmigración

CAMARERO DE BARRA Y SALA IMPARTIDO POR ADEFIS

En este curso se proporciona la formación básica para servir en un establecimiento, evento profesional, fiesta o celebración, realizando la puesta a punto del comedor/restaurante, así como la atención y servicio de los clientes, con el objetivo de alcanzar el máximo

de calidad y profesionalidad. Asimismo se obtiene el Certificado de Manipulador de Alimentos. Módulo de búsqueda de empleo.

FECHA: del 5 al 28 de Abril del 2016. M y J de 10 a 13 h

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

CUOTA: 57€ (Incluye certificado manipulador de alimentos y Seguro de Prácticas).

LUGAR: C.C. Las Fronteras.

INFORMÁTICA BÁSICA

IMPARTIDO POR ADEFIS

El objetivo del curso es dotar a los alumnos de los conocimientos informáticos básicos para la búsqueda de empleo, así como ofrecerles distintos recursos e informaciones para su integración al mercado laboral.

Prácticas: Sistema Operativo, Internet, navegación básica, explorador de Internet, Correo electrónico, cuentas de correo, hojas de cálculo, base de datos, tratamiento de textos.

DIAS: 30 de marzo y el 1,6 y 8 de abril

MIERCOLES Y VIERNES de 17 a 20 horas

DURACION CURSO: 20 horas 4 días (12 horas presenciales/8 horas plataforma educativa)

GRATUITO



CURSO DE MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR IMPARTIDO POR ADEFIS

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: del 16 de Febrero al 10 de Marzo del 2016. Martes y Jueves 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: 57 € (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos)

LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE CAMARERO/A DE PISOS EN HOTELES Y RESIDENCIAS (IMPARTIDO POR ADEFIS)

Aprovisionamiento y Organización del Office en alojamientos, limpieza, puesta a punto de pisos y zonas comunes, atención al cliente en la limpieza, lavado y planchado de ropa. Módulo de búsqueda de empleo.

FECHA: Del 3 al 26 de Mayo del 2016. Martes y Jueves 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 : 57 € (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.

DIAS: 2 horas semanales. Un día /semana en horario de tarde.

DURACIÓN CURSO: Curso escolar

CUOTA: 20 euros/mes

LUGAR: Centro polivalente Abogados de atocha

CULTURA

CENTROS CULTURALES TORREJÓN DE ARDOZ

LA CAJA DEL ARTE

C/ Joaquín Blume con C/ Eos
Tfno.: 91 235 31 98 – 91 235 31 99

CASA DE CULTURA

C/ Londres, 5.
Tfno: 91 674 98 70

C.C. EL PARQUE

C/ Hilados, 1.
Tfno: 91 674 98 51

CC RAFAEL ALBERTI

C/ Cañada, 50.
Tfno: 91 655 77 28

C.C. LAS FRONTERAS

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

Horario:

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

NUEVOS CURSOS

2º TRIMESTRE

NORMAS DE MATRÍCULA

INSCRIPCIONES:

A partir del 9 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 28 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en la Casa de Cultura y la Caja del Arte.

A partir del 7 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del dni.

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

Inicio de curso: 7 de enero de 2016.



LA CAJA DEL ARTE

CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS TORREJÓN DE ARDOZ





1^{ER} SEMESTRE

LA CAJA DEL ARTE

AEROBIC

M y J de 17:30 a 18:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

(Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 5 de abril a 16 de junio de 2016).

ARTE PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

J de 17:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 €/ periodo.

Duración: 7 de enero a 31 de marzo y de 7 de abril a 16 de junio de 2016

B.A.E. (BÚSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET)**

M de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 12 de enero a 15 de marzo de 2016.

MOTION GRAPHICS MÓDULO 2*/**

X de 17:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)

Duración: de 13 de enero a 16 de marzo de 2016.

ROBÓTICA MBOT2(DE 8 A 12 AÑOS)*/**

S de 11:00 a 12:30 h.

Cuota: 50 € (pago único)

Duración: de 9 de enero a 27 de febrero de 2016.

DISEÑO GRÁFICO MÓDULO 2*/**

J de 9:30 a 11:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 7 de enero a 10 de marzo de 2016.

DISEÑO GRÁFICO MÓDULO 2*/**

S de 12:00 a 14:00 h.

Cuota: 60 € (pago único).

Duración: de 9 de enero a 12 de marzo de 2016.

DISEÑO WEB MÓDULO 2 - WORDPRESS*/**

X de 9:30-11:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)

Duración: de 13 de enero a 16 de marzo de 2016.

DISEÑO WEB**

X de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)

Duración: de 13 de enero a 16 de marzo de 2016.

EDICIÓN DE VIDEO MÓDULO 2*/**

L de 17:00 a 19:00 h. Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)

Duración: de 11 de enero a 14 de marzo de 2016.

EDICIÓN DE VIDEO MÓDULO 2*/**

L de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 11 de enero a 14 de marzo de 2016.

EDICIÓN DE VIDEO CON PREMIER**

V de 9:30 a 11:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo de 2016.



1^{ER} SEMESTRE

LA CAJA DEL ARTE

INGLÉS CONVERSACIÓN

J de 17:30 a 19:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 7 de abril a 16 de junio de 2016

INGLÉS INFANTIL (11-15 AÑOS)

M de 18:30 a 20:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016

INICIACIÓN AL MAC**

L de 9:30 a 11:30 h.

Cuota: 60 € (pago único).

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016

MAQUILLAJE SOCIAL MÓDULO 2*

S de 10:00 A 12:00 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 9 de enero a 19 de marzo de 2016

MOTION GRAPHICS**

V de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo de 2016

RETOQUE CON PHOTOSHOP MÓDULO 2*/**

X de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016

RETOQUE CON PHOTOSHOP MÓDULO 2*/**

J de 11:30 a 13:30 h

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 17 de marzo de 2016.

RETOQUE CON PHOTOSHOP MÓDULO 2*/**

S de 10:00 a 12:00 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 9 de enero a 19 de marzo de 2016

RETOQUE CON PHOTOSHOP MÓDULO 2*/**

J de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

RETOQUE FOTOGRÁFICO CON LIGHTROOM**

L de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016

TAICHI

L de 9:30 A 11:00 h.

Cuota: 48 €/periodo

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2016

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN A1, FRANCÉS A1, CINE Y YOGA.

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)

NOTAS:

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

*Solo plazas disponibles

** Aula dotada con 12 ordenadores MAC

***Curso de robótica, materiales incluidos.

ESCUELA DE TEATRO

GRUPOS Y ASIGNATURAS

JUEGO ESCÉNICO: infantil de 4 a 6 años.

TEATRO INFANTIL: Infantil I de 6 a 8 años e Infantil II de 8 a 11 años.

TEATRO JUVENIL: 12 a 16 años.

TEATRO ADULTOS: Nivel iniciación y nivel avanzado.

TEATRO MUSICAL: Grupo Juvenil de 12 a 16 años y Grupo adulto más de 16 años.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES:

TEATRO JUVENIL, INICIACIÓN A RESAD, TEATRO MUSICAL ADULTOS, JUEGO ESCÉNICO, TEATRO CREATIVO, INICIACIÓN A LA INTERPRETACIÓN.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

ESCUELA DE MÚSICA

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

EDUCACIÓN MUSICAL TEMPRANA

(BEBÉS Y NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS)

MÚSICA Y MOVIMIENTO

COMBO ROCK

COMBO JAZZ

COMBO FUNK-HOP

SUPERCOMBO (ADULTOS)

MINICOMBO (NIÑOS)

MÚSICA DE CÁMARA MODERNA

CORO

ORQUESTA INFANTIL

ORQUESTA DE ADULTOS

AGRUPACIÓN DE CLARINETES

AGRUPACIÓN DE SAXOS

AGRUPACIÓN DE GUITARRAS

AGRUPACIÓN DE FLAUTAS

GRAN AGRUPACIÓN

Y nuestras NUEVAS ASIGNATURAS:

COMBO BLUES

DJ PRODUCTION (composición, producción y mezcla de música electrónica)

BATUCADA

CAJÓN FLAMENCO

PREPARACIÓN ACCESO AL

CONSERVATORIO

ESCUELA DE DANZA

GRUPOS Y NIVELES

PRE-DANZA: de 4 a 6 años.

DANZA INFANTIL: de 6 a 15 años.

DANZA CLÁSICA: iniciación, intermedio, avanzado.

DANZA CONTEMPORÁNEA: iniciación y avanzado.

DANZA MODERNA, FUNKY, HIP-HOP: infantil y juvenil.

SEVILLANAS

CURSOS NUEVOS

DANZA-TEATRO

BOLLYWOOD

DANZA MODERNA INFANTIL

CREACIÓN DE COREOGRAFÍAS PARA NIÑOS

TANGO

RITMOS LATINOS: SALSA, BACHATTA Y MERENGUE

DANZA PARA MUSICALES

BROADWAY-DANZA CREATIVA INFANTIL

BIODANZA

FIT BALL PILATES PARA DANZA

BARRA AL SUELO

LYRICAL DANCE.

TALLERES COREOGRÁFICOS



1^{ER} SEMESTRE

CASA DE CULTURA

LENGUA DE SIGNOS*

X de 9:30 a 11:30 h.

Cuota: 60€/periodo.

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2016.

ESCAPARATISMO Y PERSONAL SHOPPER*

L de 14:30 a 16:30 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 11 de enero a 14 de marzo de 2016.

MANUALIDADES EN CARTONAJE

L de 18:30 a 20:30 h.

Cuota: 60€ (pago único).

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

INTERNET, CORREO ELECTRÓNICO Y REDES SOCIALES (LINKEDIN, FACEBOOK, TWITTER...)

Sistema operativo Windows

M de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60€ (pago único).

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

MASAJE TAILANDES*

V de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60€ (pago único).

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo de 2016.

HISTORIA DE MADRID

L de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60€ (pago único).

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

MONOGRÁFICO DE PINTURA- EL PAISAJE

M de 18:00 a 20:00 h. Cuota: 60 € (pago único).

Duración: 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

MONOGRÁFICO DE CERÁMICA

AZULEJOS Y MURALES

V de 17:30 a 20:30 h.

Cuota: 72 € (pago único).

Duración: 8 de enero a 18 de marzo de 2016.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

APRENDE A USAR EL ORDENADOR II, BAILES DE SALÓN NIVEL I, CORTE Y CONFECCIÓN, COSTURA BÁSICA, DIBUJO Y PINTURA, INGLÉS A2, INGLÉS B1, INGLÉS CONVERSACIÓN, MANUALIDADES, NUTRICIÓN, OFIMÁTICA, PATCHWORK, SHIATSU, TAICHI Y YOGA.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

NOTAS:

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

*Solo plazas disponibles.



1^{ER} SEMESTRE

C.C. EL PARQUE

COCINA ORIENTAL*

M de 18:30 a 21:30 h.

Cuota: 72 € (pago único)

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

COCINA ITALIANA*

M de 10:00 a 13:00 h.

Cuota: 72 € (pago único)

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

PINCHOS Y TAPAS VEGETARIANAS*

J de 18:30 a 21:30 h.

Cuota: 72 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

INFORMÁTICA BÁSICA PARA ADULTOS

Sistema operativo Windows

M de 9:30 a 11:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.

WORD Y ACCESS

Sistema operativo Windows

M de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60€/ periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.

INTERNET, CORREO ELECTRÓNICO Y REDES SOCIALES (LINKEDIN, FACEBOOK, TWITTER...)

Sistema operativo Windows

X de 11:30 a 13:30 h.

Cuota: 60€ / periodo.

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2016.

EXCEL AVANZADO

Sistema operativo Windows

V de 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)

Duración: de 8 de enero a 11 de marzo de 2016.

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA MÓDULO 2*

V de 12:00 a 14:00 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 8 de enero a 11 de marzo de 2016.

REPOSTERIA TRADICIONAL Y CREATIVA*

V de 18:00 a 21:00 h.

Cuota: 72 € (pago único)

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo de 2016.

REFLEXOLOGIA PODAL II*

L de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

INICIACIÓN AL MASAJE

L de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

MANUALIDADES – TÉCNICAS CREATIVAS

M de 10:00 a 12:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.



1^{ER} SEMESTRE

C.C. EL PARQUE

MECANOGRAFÍA INFORMATIZADA

Sistema operativo Windows
X de 18:00 a 20:00 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016.

ARREGLOS DE ROPA Y CONFECCIÓN PARA EL HOGAR

V de 10:00 a 12:00 h.
Cuota: 60 €/ periodo.
Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 17 de junio de 2016.

CREACIÓN LITERARIA – ESCRITURA POÉTICA

M de 19:00 a 21:00 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

INICIACIÓN AL GRABADO

J de 18:30 a 21:30 h.
Cuota: 72 €/periodo.
Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 7 de abril a 16 de junio de 2016.

NOTAS:

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

VISITAS CULTURALES

Miércoles 13 de enero de 2016	KANDINSKY, UNA RETROSPECTIVA	Exposición temporal en Centro Centro Cibeles (Plaza de Cibeles, Madrid)
Febrero 2016	Visita a “ALMAGRO Y VILLANUEVA DE LOS INFANTES (CIUDAD REAL)”	

(*) Información en el Centro Cultural El Parque a partir del 9 de diciembre de 2015.

EL TIEMPO DE CERVANTES*

Jueves de 19 a 20:30 horas
Fechas: de 4 de febrero a 8 de junio de 2016
Precio: 100 € (en dos cuotas)
Impartido por AUGÉ (Agencia Universitaria para la Gestión del Conocimiento)
Matrícula a partir del 11 de enero de 2016

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

ALEMÁN NIVEL 0, ALEMÁN NIVEL I, APRENDE A USAR EL ORDENADOR, BAILES DE SALÓN NIVEL I, DIBUJO Y PINTURA, FRANCÉS I, FRANCÉS II, GUITARRA 2, HISTORIA DEL ARTE, *INFORMÁTICA BÁSICA PARA EL HOGAR Y ALBÚM DIGITAL, INGLÉS NIVEL 0, INGLÉS A2, RITMOS LATINOS, PATCHWORK, SALSA, TAPICES Y ZUMBA.
(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

Cursos de Cocina: Los alimentos necesarios para impartir los cursos no están incluidos en el precio. Las recetas se facilitarán por correo electrónico. Fotocopias no incluidas.



1^{ER} SEMESTRE

C.C. RAFAEL ALBERTI

AUTOESTIMA Y DESARROLLO PERSONAL

M de 17:30 a 19:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

AUTOMAQUILLAJE II*

J de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

COMO SE ESCRIBE UN CUENTO

J de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

CUIDADO PERSONAL

Conocer nuestra piel, higiene facial. mantenimiento de cejas, permanente y tinte de pestañas y cejas, manicura y pedicura básica con esmaltado y técnicas sencillas
J de 17:30 a 19:30 h.
Cuota: 60 € (pago único).
Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

HISTORIA DEL SIGLO XX

LA REVOLUCIÓN RUSA Y LA 1ª GUERRA MUNDIAL

X de 10:00 a 12:00 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016.

HISTORIA DE LA MÚSICA CLÁSICA

LOS GRANDES COMPOSITORES
L de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

INICIACIÓN AL QUIROMASAJE*

M de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

MASAJE METAMÓRFICO

L de 17:30 a 19:30 h.
Cuota: 60 € (pago único)
Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

MONOGRÁFICO DE CREACIÓN DE VIDEOJUEGOS (7 A 12 AÑOS)

M de 17:30 a 19:00 h.
Cuota: 50 € (pago único)
Duración: de 12 de enero a 1 de marzo de 2016.

PONLE MÁS CUERPO A TU VIDA

Una invitación a vivir el cuerpo, el movimiento y la música como la expresión más auténtica de ti mismo
L de 19:30 a 21:00 h.
Cuota: 48€/ periodo.
Duración: de 11 de enero a 28 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2016



1^{ER} SEMESTRE

C.C. RAFAEL ALBERTI

REIKI II*

X de 17:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016.

REIKI I

X de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DANZA BOLLYWOOD, DIBUJO Y PINTURA, INGLÉS CONVERSACIÓN, MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

NOTAS:

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

1^{ER} SEMESTRE

C.C. LAS FRONTERAS

AEROBIC

M y J de 18:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 5 de abril a 16 de junio de 2016.

ARTES DECORATIVAS

M y 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.

CONOCER Y VISITAR MADRID-GRANDES MUSEOS

V de 12:00 a 14:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 17 de junio de 2016.

COSTURA BÁSICA II*

M de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.

DIBUJO Y PINTURA

L de 17:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2016.

INGLÉS INFANTIL (5 A 7 AÑOS)

L y X a 17:30 a 18:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 11 de enero a 30 de marzo y de 4 de abril a 15 de junio de 2016.



1^{ER} SEMESTRE

C.C. LAS FRONTERAS

INGLÉS INFANTIL (8-11 AÑOS)

L y X de 18:30 a 19:30 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 11 de enero a 30 de marzo y de 4 de abril a 15 de junio de 2016.

INGLÉS PARA EL TRABAJO*

J de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

LENGUA DE SIGNOS II*

M de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60 € (pago único).

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

PILATES

M y J de 11:00 a 12:00 h.

Cuota: 60 €/periodo.

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 5 de abril a 16 de junio de 2016.

RETRATO

L de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 60 € (pago único).

Duración: de 11 de enero a 28 de marzo de 2016.

SALSA

V de 17:30 a 19:00 h.

Cuota: 48€/periodo.

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 17 de junio de 2016.

TÉCNICAS DE INICIACIÓN AL MASAJE

M de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 60 €

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES:

BAILES DE SALÓN, BAILES REGIONALES, BOLILLOS, COSTURA BÁSICA, GAP, PATCHWORK, INGLÉS CONVERSACIÓN, KIZOMBA, LENGUA DE SIGNOS, PILATES, PILATES REHABILITACIÓN Y ZUMBA.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

NOTAS:

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

* Nota: solo plazas disponibles

* Nota: solo plazas disponibles

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio

MAYORES

DEPORTES

PLAZAS LIBRES

2º TRIMESTRE CURSO 2016

INSCRIPCIONES: en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad, a partir del 28 de diciembre hasta comienzo de curso, la matrícula de cualquier centro podrá realizarse únicamente en la casa de cultura y en la caja del arte.

*Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS: impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del dni. es necesario presentar el carnet amarillo de la concejalía de mayores.

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

INICIO DE CURSO: 7 de enero de 2016.

NOTA: 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

LA CAJA DEL ARTE

GIMNASIA Y YOGA.

CASA DE CULTURA

CREACIÓN LITERARIA, MANUALIDADES Y BAILES DE SALÓN NIVEL I.

C.C. EL PARQUE

LABORES ARTESANAS, PATCHWORK Y TAPICES.

C.C. LAS FRONTERAS

DIBUJO Y PINTURA, ESTIMULACIÓN Y MEMORIA, GIMNASIA, PATCHWORK

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría).

CLASES COLECTIVAS DEPORTES INDIVIDUALES DEPORTES DE EQUIPO

NORMAS DE MATRÍCULA

1. IMPRESOS Y DOCUMENTACIÓN

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción: datos personales, de actividad y bancarios, aportando justificante de los mismos (cartilla, recibo domiciliado, etc.).

Los impresos están disponibles en nuestras oficinas de atención a público, en nuestros puntos de control e inscripciones y en nuestra página web.

2. PAGO DE INSCRIPCIONES

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y **12,10 euros** en concepto de matrícula (**6,00 euros** con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a los precios de las actividades.

En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.

La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier actividad hasta que éste no sea abonado.

Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán en un 25% para los no empadronados y en 3 euros la matrícula.

3. BAJAS O RENUNCIAS

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja.

La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso. Si no se generará el pago sin posibilidad de devolución.

El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.

Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula.

El importe de la matrícula y del carnet no se devolverá en ningún caso.

4. RESERVA DE PLAZA

Los/as alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 15/16 podrán optar por reservar su plaza para el curso 16/17 (dependiendo de la programación de los grupos del nuevo curso)

5. A TENER EN CUENTA

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

El calendario de clases se interrumpirá en los siguientes periodos: Navidad, Semana Santa, un puente comprendido entre los meses de octubre a diciembre y un puente comprendido entre los meses de enero a junio. Las fechas concretas se anunciarán oportunamente.

La Concejalía se reserva, por necesidades de programación, el derecho a suprimir o reordenar grupos y horarios de las actividades.

En las clases que se suspendan por causas climatológicas o causa de fuerza mayor no se recuperarán ni se devolverá el dinero.

6. EDADES

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

ESTA NORMATIVA SERÁ APLICABLE A TODAS LAS ACTIVIDADES SALVO EN LAS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.





ÚLTIMAS PLAZAS LIBRES

1^{ER} SEMESTRE

INSCRIPCIONES

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

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

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

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

DOCUMENTACIÓN

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

Londres, de lunes a viernes en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume en horario de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00 horas. La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción.

GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: nacidos en 2014 y 2015 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

PRE-INFANTIL: nacidos en 2012 y 2013

INFANTIL I: nacidos desde 2007 a 2011

INFANTIL II: nacidos desde 2000 a 2006

ADULTO: nacidos desde 1956 a 1999

TERCERA EDAD: nacidos en 1955 y anteriores

OTROS CURSOS

Salvamento y socorrismo: es necesario tener más de 16 años y un nivel de aprendizaje P1 P2 P3.

Natación Adaptada: es necesaria consulta previa. Pedir cita en C.D. Londres, C.D. Joaquín Blume y C.D. J.A. Samaranch.



NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2014 y 2015 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la inscripción)

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
S ó D	09:45 - 10:30 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

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

NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2012 y 2013

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

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

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

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



NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2007 a 2011

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	16:00 - 16:30 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

NIVEL	DÍAS	HORA
V		16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
S		11:00 - 12:00 12:00 - 13:00
D		11:00 - 12:00
P1 P2 P3	L-X	16:00 - 16:30 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

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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



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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

NIVEL	DÍAS	HORA
I1 I2	L-X	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30
I3 A1		17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
M-J		16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
V		16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00
S ó D		10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:00 - 14:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00

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

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

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2000 a 2006

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
I3 A1	L-X	18:30 - 19:00

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

NIVEL	DÍAS	HORA
I3 A1	L ó X	18:30 - 19:30
L		16:30 - 17:30
M ó J		18:30 - 19:30
V		16:00 - 17:00 19:00 - 20:00
S		11:00 - 12:00 12:00 - 13:00
A2 A3	L ó X	18:30 - 19:30
L		16:30 - 17:30
M ó J		18:30 - 19:30
V		17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
S		11:00 - 12:00
P1 P2 P3	L ó X	18:30 - 19:30
L		16:30 - 17:30
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 1956 a 1999

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

CURSO DE OCTUBRE A MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

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

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

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1956 a 1999

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
I1 I2	L-X	15:30 - 16:00 19:30 - 20:00
	M-J	09:30 - 10:00 12:00 - 12:30 19:00 - 19:30 20:00 - 20:30
I3 A1	L-X	11:00 - 11:30 19:30 - 20:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 15:30 - 16:00 19:30 - 20:00
A2 A3	V	19:00 - 20:00
	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 18:30 - 19:30
I3 A1	L-X	10:00 - 10:30 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 16:00 - 16:30
	M	19:30 - 20:30
	A2 A3	L-X
	M-J	10:00 - 10:30
	M	19:30 - 20:30
P1 P2 P3	L-X	10:00 - 10:30 19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 19:30 - 20:30

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

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

NATACIÓN TERCERA EDAD

Nacidos en 1955 y anteriores

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL	DÍAS	HORA
I1 I2	L-X	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 15:30 - 16:00
	M-J	09:30 - 10:00 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30
I3 A1	L-X	11:00 - 11:30 19:30 - 20:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 15:30 - 16:00

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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

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

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre

AQUARELAX

Nacidos desde 1956 a 1999

Combinación de ejercicios y masajes en el agua.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
V	19:00 - 20:00

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

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Nacidos en 1999 y anteriores

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

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

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



PREPARACIÓN FÍSICA

Nacidos en 1999 y anteriores
Trabajo para mejorar la condición física.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

DÍAS	HORA
L	09:30 - 10:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	19:30 - 20:00

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

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

NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 1999 y anteriores
Actividad preventiva-terapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

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

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

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

NATACIÓN ADAPTADA

INSCRIPCIÓN PREVIA CONSULTA

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	19:00 - 19:30

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



AQUAGYM

Nacidos en 1999 y anteriores
Realización de ejercicios dentro del agua encaminados a la tonificación muscular.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	21:00 - 21:30

INSTALACIÓN C .D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	18:30 - 19:00

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

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

AQUASALUD

Nacidos desde 1956 a 1999
Trabajo de tonificación en el medio acuático.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:30
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 1955 y anteriores
Trabajo saludable en el medio acuático.

CURSO HASTA MAYO

INSTALACIÓN C .D. LONDRES

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

INSTALACIÓN C .D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
L-X	9:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00
M-J	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30

V 9:45 - 10:30

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

1 día (30 min.) - (ADM 6,80€)

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





INSCRIPCIONES (ver normativa general de inscripción) Ciudad Deportivo "Joaquín Blume"

Complejo Deportivo "Londres"

Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

BAILE INFANTIL Nacidos desde 2008 a 2010

Trabajo psicomotor a través del baile.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	16:45 – 17:30
V	18:00-18:45

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

(ADM 19,00 euros).

1 día (45 minutos) - 14,00 euros/trimestre

(ADM 9,50 euros).

FUNKY-JAZZ INFANTIL I Nacidos desde 2004 a 2007

Clase coreografiada donde el baile es el protagonista.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	17:30 - 18:15

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:15
	17:15 - 18:00

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

euros).

Complejo Deportivo "El Juncal"

Lunes a viernes de 8:30 a 14:30 h.

Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

Complejo Deportivo "J.A. Samarach"

Lunes a viernes de 8:30 a 21:00 h.

sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 h.

FUNKY-JAZZ INFANTIL II Nacidos desde 2000 a 2003

Clase coreografiada donde el baile es el protagonista.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	18:15 - 19:00

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	18:00 - 18:45

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

euros).

DANCE FITNESS Nacidos desde 1956 a 1999

Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop, y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:00 - 19:45
M-J	19:00 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	19:45 - 20:30

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

euros).



AERO-FUSSION Nacidos desde 1956 a 1999

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

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	11:00 - 12:00
	19:45 - 20:45

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	10:00 - 11:00

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

PILATES MAT Nacidos en 1999 y anteriores

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

INSTALACIÓN

C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X-V	11:15 -12:00
	12:00 -13:00

L-X 19:45 -20:30

M-J 13:00 - 13:45 | 18:45 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
M-J	09:15-10:00
	12:45-13:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

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

DÍAS	HORA
X	09:30-10.15

3 días (45 minutos)- 47,70 euros/trimestre (ADM- 37,80 euros)

2 días (45 minutos)- 34,70 euros/trimestre (ADM- 25,20 euros)

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

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

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

ESPALDA SANA Nacidos desde 1955 a 1999

Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.

INSTALACIÓN

C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
X	10:15 - 11:00

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

CARDIOTONO Nacidos desde 1956 a 1999

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

INSTALACIÓN

C.D EL JUNCAL

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

INSTALACIÓN

C.D. LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	19:45-20:45

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

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



BIENESTAR Nacidos desde 1955 a 1999

Actividad que mezcla Tai Chi/ Yoga/ Pilates

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	09:00-10:00

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

QUEMACALORÍAS (INTERVAL TRAINING)

Nacidos en 1999 y anteriores

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

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X-V	10:00-11:00
L-X	17:45-18:45
	18:45-19:45

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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

INSTALACIÓN PABELLÓN M4

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORA
M-J	09:45-10:45

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

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

1 día (1 hora)- 23,10 euros/trimestre (ADM- 16,80 euros)

GIMNASIA SUAVE Nacidos en 1954 y anteriores

Gimnasia para mayores que mejora la forma física.

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

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

2 días (45 min.) - 28 euros/trimestre (ADM- 17,00 euros)

ZUMBY-GYM Nacidos en 1999 y anteriores

Ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos.

INSTALACIÓN C.D LONDRES

DÍAS	HORA
L-X	20:45 - 21:45

INSTALACIÓN C.DJUNCAL

L-X	M - J	V
20:45 - 21:45	20:45 - 21:45	13:00 - 13:45

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

1 días (45 min.) - 17,35 euros/trimestre (ADM- 12,60 euros)

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1956 a 1999

¿Crees que tienes una buena condición física?

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

INSTALACIÓN PABELLÓN M4

DÍAS	HORA
L-X	20:00-21:00

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



RUNNING Nacidos desde 1956 a 1999

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

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS	HORAS
M-J	19:00 - 20:00

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

PSICOMOTRICIDAD Nacidos desde 2009 a 2011

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

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
L-X	16:45-17:45

2 días (1 hora)-35,00 euros/anuales (ADM-25,00 euros)

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 1998 y anteriores.

Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.

INSTALACIÓN C.D EL JUNCAL

DÍAS	HORA
V	19:30-21:00

1 día (1:30 HORA)-34,80 euros/trimestre (ADM- 25,10 euros)



- 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

ESGRIMA INFANTIL de 8 a 14 años

Escuela dirigida por el medallista Olímpico José Luis Abajo "Pirri".

INSCRIPCIONES: en Pabellón Jorge Garbajosa.

Horario: 17:00 a 20:00

INSTALACIÓN SALA DE ARMAS TORREJÓN

Pabellón Jorge Garbajosa

DÍAS L-X / M-J / V / S 17:00 - 18:00

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

BOXEO DEPORTIVO de 10 a 18 años

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

INSTALACIÓN BOXING CLUB TORREJÓN

Gimnasio Boxing Center, C/ Virgen de la Paz, 2

DÍAS HORA

M-J 19:00 a 20:00

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

ATLETISMO ADULTOS desde 16 años

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad

INSTALACIÓN CLUB EUROATLETIC. C.D. JOAQUÍN

BLUME

DÍAS HORA

A determinar por el Club

2 días- 32,20 €/trimestre (ADM 19,00 €)

(escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

CICLISMO desde 4 años

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

Inscripciones en oficinas del club (c/ Londres, 25)

CURSO DE ENERO A JUNIO

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS HORA

L a V según edad y nivel.

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

ATLETISMO INFANTIL de 6 a 15 años

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad

INSTALACIÓN CLUB EUROATLETIC. C.D. JOAQUÍN

BLUME

DÍAS HORA

L-X 17:30-18:30

Sede del Club C.D Parque Cataluña (C/ Hilados s/n)

INSTALACIÓN CLUB DEPORTIVO PARQUE

CATALUÑA

DÍAS L a J según edad y nivel

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

AJEDREZ Según edad y nivel.

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad

INSTALACIÓN CLUB AJEDREZ TORREJÓN.

C/ Granados, 29.

DÍAS HORA

L-X 17:30-18:30

S 10:00-12:00 | 12:00-14:00



INSTALACIÓN CEIP SEVERO OCHOA

L-X 17:00 - 18:00

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

FRONTENIS DESDE 6 AÑOS

INSTALACIÓN CLUB PELOTA C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS HORA

M-J 17:00 - 18:00

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

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

ESCUELA MULTIDEPORTE Nacidos desde 2007 a 2011 Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

DÍAS HORA

L-X 17:00 - 18:00

M-J 16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M-4

DÍAS HORA

M-J 17:00 - 18:00 | 18:00 - 19:00

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

GIMNASIA RÍTMICA SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS HORA

nacidas 2009/10

M-J 16:30 - 17:15

nacidas 2006/07/08

M-J 17:15 - 18:00

nacidas 2005 y ant.

M-J 18:00 - 19:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M4

DÍAS HORA

nacidas 2006 a 2010

L-X 17:00 - 18:00

nacidas 2005 y ant. L-X

L-X 18:00 - 19:00

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

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

ARTES MARCIALES

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

JUDO ADULTOS DESDE 16 AÑOS

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN C.D. JUNCAL

CLUB CORREDOR DEL HENARES

DÍAS HORA

L-X 21:00 - 22:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M4

DÍAS HORA

M-J 21:00 - 22:00

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

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

JUDO INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

C.D. JUNCAL

INSTALACIÓN CLUB CORREDOR DEL HENARES

DÍAS HORA

L-X 16:00 - 17:00 | 17:00 - 18:00

18:00 - 19:00 | 19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

Deportes individuales



INSTALACIÓN PABELLÓN M4

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

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

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

KARATE ADULTOS DESDE 16 AÑOS

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

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

CLUB KARATE TORREJÓN

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	19:30 - 21:00

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

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

KARATE INFANTIL SEGÚN EDAD Y NIVEL

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

CLUB KARATE TORREJÓN

INSTALACIÓN C.D. JUNCAL

DÍAS	HORA
M-J	16:30 - 17:30 17:30 - 18:30 19:30 - 20:30 18:30 - 19:30 19:30 - 21:00

INSTALACIÓN PABELLÓN M4

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

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

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

ESCALADA

ENTRENAMIENTO (INFANTIL/ADULTO)

INSCRIPCIONES: Acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

Podrás acudir a la escuela dentro del horario marcado, pero cada sesión no durará más de 2 horas.

CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

A.D. NEMUS

INSTALACIÓN

PABELLÓN JAVI LIMONES

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

ENTRENAMIENTO INFANTIL

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

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

SUPLEMENTO USO LIBRE 6 EUROS/TRIMESTRE

ESCALADA 4 trimestres del 01/07/15 al 30/06/16

USO LIBRE

INSTALACIÓN PABELLÓN JAVI LIMONES

DÍAS	HORA
L a V	16:00 - 21:30
S-D-F	10:00 - 21:00

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

Socio Club Montaña Nemus 13,50 euros/trimestre*

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

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

* A estos conceptos habrá que añadir matrícula:

12,10 euros (ADM 6 euros).

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



PATINAJE ARTÍSTICO DESDE 4 AÑOS

CURSO DE OCTUBRE A JUNIO

INSCRIPCIONES: Acudir con hoja de inscripción cumplimentada en el horario de la actividad.

PATINAJE INFANTIL 4 A 15 AÑOS

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

CLUB PATÍN TORREJÓN

DÍAS	HORA
L-X	Iniciación 16:30 - 17:15* Iniciación 17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00*
M-J	Iniciación 16:30 - 17:15* Iniciación 17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00* 19:00 - 20:00* 20:00 - 21:00*

PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

CLUB PATÍN TORREJÓN

DÍAS	HORA
V	16:30 - 18:00*

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

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

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

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

PÁDEL

INSCRIPCIONES: en el C.D. El Juncal, de lunes a jueves. Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

CLUB PÁDEL TORREJÓN

DÍAS L a D según nivel

Deportes individuales

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

CLUB PÁDEL TORREJÓN

DÍAS L a D según nivel

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

Inscripciones: sede del club C.D. Parque Cataluña (C/Hilados).

Horario: 18:00 a 20:00 h.

DÍAS L a J según edad y nivel

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

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

TENIS

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

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

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

CLUB DE TENIS TORREJÓN

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

DÍAS L-X o M-J según nivel

INFANTIL

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

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

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

Perfeccionamiento: 2 días (1 h 30') 104,90 euros/bimestral

(ADM 85,80 euros).

ADULTO

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



INSCRIPCIONES:

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

BALONCESTO

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

Club Basket Torrejón

C.D. El Juncal.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. JUAN RAMÓN JIMÉNEZ	L-X o M-J	según nivel

C.E.I.P. LA GAVIOTA	L-X o M-J	según nivel
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	según nivel
PABELLÓN M-4	L-X o M-J	según nivel
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	L-X o M-J	según nivel

C.D. EL JUNCAL	L-X o M-J	según nivel
----------------	-----------	-------------

C.D. Parque Cataluña

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

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

A.D. Severo Torrejón

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

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

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

BALONMANO

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

C.D. Joaquín Blume

C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. ANDRÉS SEGOVIA	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. VICENTE ALEIXANDRE	M-J	16:00 - 17:00

C.E.I.P. JOAQUÍN BLUME	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00 - 17:00
C.E.I.P. ANTONIO MACHADO	M-J	16:00 - 17:00

C.E.I.P. GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00 - 17:00
C.D. JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:30 - 18:30
CEIP JAIME VERA	L-M	16:00 - 17:00
CEIP SEIS DE DICIEMBRE	M-J	16:00 - 17:00

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



FÚTBOL

C. ATLÉTICO TORREJÓN

A.D. JUVENTUD

U.D. PARQUE GRANADA

PEÑA TORREJONENSE

TORREPISTA C.F.

A.D. TORREJÓN C.F.

A.D. LA PLATA

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

INFORMACIÓN EN LA OFICINA DE COORDINACIÓN DEPORTIVA

C.D. El Juncal (C/ Londres, 25).

De Lunes a Jueves de 18:00 a 20:00 h.

FÚTBOL-SALA

TORREJÓN SALA FIVE PLAY

C.D. El Juncal

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

A.D. SEVERO TORREJÓN

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

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

C.F.S. LIMONES 5

C.D. Joaquín Blume.

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

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

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

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. PARQUE CATALUÑA L-X o M-J según nivel
2 días - 27,80 euros/trimestre (ADM 19,00 euros).

VOLEIBOL

DESDE CATEGORÍA PRE-BENJAMÍN A JUVENIL

Pabellón M4.

C. VOLEIBOL TORREJÓN DE ARDOZ

INSTALACIÓN DÍAS HORA

PABELLÓN M4 L-X o M-J según nivel

INSTALACIÓN DÍAS HORA

JOSÉ ANTONIO PARAÍSO L-X o M-J según nivel

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





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

DEPORTES DE EQUIPO

Fútbol 11 y fútbol 7 (octubre a junio)

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

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas

Categorías: PRE-BENJAMÍN (no competitiva),

benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

Fútbol sala (octubre a junio)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Fútbol Sala.
(C/ Aragón, 3)
Tfno.: 91 677 84 03.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (no competitiva),

benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

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:

Baloncesto (noviembre a mayo)

Organiza: Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto.
(C/ Aragón, 3)
Tfno.: 91 677 18 70.

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (no competitiva),

benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

Voleibol (noviembre abril)

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

Lunes a jueves, de 18.00 a 20.00 horas.

Categorías: PRE-BENJAMÍN (no competitiva),

benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KÁRATE Y JUDO), los clubes deportivos de la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar.

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



TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE -01/07/2016 al 31/08/2016

TURNOS DÍAS HORA

VERANO L a V 09:00 - 22:00

S-D-F 09:00 - 14:00

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

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES -01/09/2015 al 30/06/2016

TURNOS DÍAS HORA

BÁSICO* L a V 09:00 - 22:00

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

MAÑANA* L a V 09:00 - 13:00

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

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

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

FIN DE SEMANA Y FESTIVOS

V 15:00 - 22:00

S 09:00 - 21:30

D-F 09:00 - 14:00

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

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

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

• Se deben tener 16 años cumplidos en el momento de la inscripción

INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME.

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

C.D. EL JUNCAL.

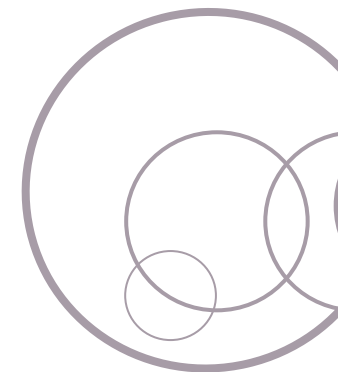
C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70

C.D. LONDRES.

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

C.D. J.A. SAMARANCH.

C/ San Fernando, s/n - T. 91 677 33 08





ABONO DEPORTIVO MUNICIPAL

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

CUOTAS ADM

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

NOVEDADES

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

INSCRIPCIONES:

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

C.D. El Juncal. C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70

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

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

Otras ventajas en www.deportes-torrejon.com

ENTRADAS PISCINA

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

Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. * Precio no empadronados. **La discapacidad será aceptada a partir de un 33%

MUJER

NUEVOS CURSOS

2º TRIMESTRE 2015

INSCRIPCIONES:

Fechas: 9 al 17 de diciembre

Lugar: CASA DE CULTURA

C/ Londres nº 5

Tel.: 91 674 98 70.

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

PARA FORMALIZAR LA MATRÍCULA:

- impreso debidamente cumplimentado y firmado con los datos bancarios

- fotocopia del documento de identidad.

Lugar de realización de los Cursos:

CONCEJALÍA DE MUJER,

Centro Abogados de Atocha, 1ª

Calle Londres nº 11 B.

CURSOS MONOGRÁFICO (Enero a marzo 2016)

APRENDE A USAR EL ORDENADOR I

Para quienes se acerquen por primera vez al uso del ordenador y deseen la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.

Horario: miércoles de 09:30 a 11:30 h.

Plazas: 12

Cuota: 31,50 € / pago único

*Sistema operativo Linux.

APRENDE A USAR EL ORDENADOR II

Para profundizar los conocimientos de Aprende a usar el ordenador I. Aprendizaje mas avanzado del uso del ordenador y la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.

Horario: lunes de 09:30 a 11:30 h.

Plazas: 12

Cuota: 31,50 € / pago único

*Sistema operativo Linux.



CURSOS ANUALES

NUEVO INFORMÁTICA: REDES SOCIALES PARA LA DIFUSIÓN DE PROYECTOS

Para quienes pretenden adquirir fluidez en el manejo de las redes sociales para la difusión de pequeños proyectos empresariales, comercios, artesanía, proyectos culturales y artísticos, asociaciones....

Horario: viernes de 10 a 12 h.

Plazas: 12

Cuota: 31,50 € / período

*Sistema operativo Linux.

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PENSAMIENTO POSITIVO

En este Taller se abordarán dos líneas de trabajo: el desarrollo de la Inteligencia emocional y el desarrollo de una actitud positiva, para sustituir los sentimientos negativos por una visión saludable y constructiva de la vida.

Horario: martes de 10 a 12 h.

Plazas: 25

Cuota: 31,50 € / período

TALLER DE COACHING PARA MUJERES: DISEÑA TU FUTURO

El coaching es una herramienta para poder tomar decisiones en situaciones difíciles de la vida, para aprender a priorizar las necesidades y buscar alternativas creativas a los problemas. Es un "sentirse y acompañada y motivada" en el camino hacia una vida mejor a través de potenciar lo mejor de ti.

Horario: martes de 18 a 20 h.

Plazas: 25

Cuota: 31,50 € / período

TALLER TERAPÉUTICO: ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

La tensión de la vida cotidiana, la presión laboral o familiar, la búsqueda de empleo, las responsabilidades y tareas familiares, los conflictos, la sobrecarga emocional y de trabajo... a veces resultan difíciles de soportar, por ello este Taller pretende aprender técnicas para encontrar el equilibrio emocional y el bienestar integral.

Horario: jueves de 10 a 12 h.

Plazas: 25

Cuota: 31,50 € / período

NUEVO TALLER DE TEATRO PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL DE LAS MUJERES.

Para empresarias y emprendedoras con necesidad de mejorar sus técnicas de comunicación oral y de expresión corporal y para mujeres en situación de búsqueda de empleo.

Contenidos: Técnicas de expresión y comunicación, Lenguaje no verbal, Expresión corporal para superar dificultades y conflictos y mejorar la autoestima, Creación de mensajes con impacto, Superar la vergüenza a hablar en público, Técnicas de Resolución de conflictos

Horario: jueves de 11 a 13 h.

Plazas: 25

Cuota: 31,50 € / período

TALLERES Y PROGRAMAS DE LA CONCEJALÍA DE MUJER 2016. GRATUITOS

AULA CAFÉ ZONA DE RECARGA

Martes de 10 a 12 h.

Un espacio de encuentro y relación donde se abordarán de manera sencilla y positiva los temas que preocupan a las mujeres, como: quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos, análisis de estrategias y recursos para afrontar las adversidades, cómo reconocer y utilizar nuestras principales fortalezas, estrategias para tomar decisiones, la importancia de relacionarse y compartir, procesos personales de cambio grupales y algunas pistas para favorecer la crianza positiva y la coeducación de l@shij@s.

Fechas: marzo - junio de 2016

TALLER JUEVES PARA LA PARTICIPACIÓN

Jueves de 17 a 19 h.

Este Taller tiene como objetivo fomentar la reflexión, la creatividad y la participación en materia de igualdad, abordando temas de interés, propiciando la investigación de la realidad social, la reflexión y con la intención de llevar a cabo actuaciones de difusión de esos contenidos mediante acciones creativas, artísticas y grupales.

Fecha: enero-junio de 2016

TALLERES MONOGRÁFICOS DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Jueves de 10 a 13 h.

Esta actividad ofrece apoyo, orientación y asesoramiento a las mujeres que buscan empleo, así como también herramientas y técnicas para facilitar su acceso al mundo laboral. A lo largo del Taller se podrá diseñar un plan de búsqueda de empleo

personal, reforzar las capacidades personales, llevar a cabo esta tarea con motivación y con energía positiva para afrontar el día a día.

Los Talleres Monográficos se van a dedicar a:

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

Fechas: abril de 2016

TALLER DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES QUE BUSCAN EMPLEO

Jueves de 10 a 12 h.

Es un espacio de encuentro para dotar a las mujeres de herramientas para conseguir autoestima y confianza en sí mismas, que permitan enfrentar en positivo el proceso de búsqueda activa de empleo. Se trabaja el refuerzo de la autoestima y las estrategias para gestionar el malestar que produce la espera siempre con un enfoque positivo y realista. Se realizan dinámicas grupales, de presentación, encuentro y relación para fomentar el apoyo grupal y existe un espacio para la relajación.

Fechas: mayo de 2016.



PROGRAMA DE ACTUACIONES DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN VIOLENCIA DE GÉNERO

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

Viernes de 16 a 18 h.

Un grupo de encuentro, coordinado por una psicóloga para chicas jóvenes y adolescentes donde conversar sobre inquietudes, reflexiones, dudas, emociones relacionadas con tus vivencias cotidianas, los amores y desamores, la propia imagen, las relaciones afectivas, las series de televisión, los cuentos y todo lo que quieras aportar.

Un espacio para conocerse, aceptarse y quererse, para tener confianza en sí mismas y activar el potencial de cada una para tener relaciones saludables y para enfocar las trayectorias personales y profesionales para encontrar bienestar.

Fecha: enero-junio de 2016

TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Lunes de 18 a 20 h.

Este Taller tiene el objetivo de que las mujeres participantes aprendan a reconocer, prevenir y rechazar las agresiones contra las mujeres, para saber defenderse mediante un método que combina varias artes marciales adaptadas a la defensa personal.

La adquisición de confianza y seguridad en sí mismas de las participantes es lo que hará posible la defensa ante las agresiones. Se promueve el establecimiento de vínculos al compartir las experiencias vividas, las capacidades y los conocimientos, y sobre todo, se da

relevancia a la consecución de la autonomía, a través de un clima grupal de cohesión, confianza, respeto, solidaridad y apoyo mutuo. Finalizaremos el taller rompiendo el mito de la debilidad e impotencia (“sexo débil”) de las mujeres para enfrentarse a un agresor.

Fechas: marzo a mayo de 2016

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO, BIENESTAR Y BUEN TRATO

Jueves de 17 a 20 h.

Un espacio de encuentro para que las mujeres compartan el aprendizaje de escucharse, conocerse mejor, recuperar el disfrute de la vida y descubrir herramientas para el bienestar, reflexionando y compartiendo experiencias singulares.

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

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

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

Fechas: marzo a junio de 2016



ESCUELA DE MADRES Y PADRES PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DE NIÑAS/OS

Viernes de 10:30 a 12:30 h.

Impartido por una psicóloga se abordan las estrategias educativas necesarias para crear un buen clima familiar y para mejorar la comunicación mediante la negociación y el diálogo. Se reflexiona sobre el significado de las figuras de autoridad (establecimiento de límites y normas), el reparto de responsabilidades, la resolución de conflictos y la prevención de conductas problemáticas.

Este Taller está dirigido a madres y padres para proporcionarles habilidades y recursos para desarrollar su tarea afectiva y educativa desde planteamientos de igualdad. Para facilitar que niñas y niños crezcan sin limitaciones de género tradicionales y desarrollando su singularidad. El objetivo es que crecer en igualdad previene la violencia de género.

Fechas: abril a junio de 2016

PROGRAMA DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES

TALLER DE IGUALDAD EN FAMILIA: JUGANDO SE APRENDE A CRECER EN IGUALDAD

Viernes de 17 a 19,30 h.

Este Taller tiene como objetivo la corresponsabilidad de quienes forman la familia, mediante el juego en igualdad, las pautas educativas igualitarias, la creación y el cuidado de los vínculos afectivos corresponsables, para ello, se ofrece un espacio de creatividad, juego y participación que mejora

los vínculos afectivos y el clima familiar mediante actividades lúdicas y reflexivas.

Es un Taller para madres y padres con sus hijas e hijos, mediante actividades educativas y lúdicas se aprende en igualdad, mediante música, cuentos, expresión artística, juegos...

Fechas: marzo a junio de 2016

TALLER TIEMPOS DE CAMBIO “REINVENTANDO LA CASA”

Talleres de convivencia. Gestión familiar y doméstica en igualdad. Dos grupos. 1) martes y jueves de 10 a 12:30 h. y martes y jueves de 18 a 20:30 h.

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

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

PARA MUJERES Y HOMBRES

Fecha: De marzo a junio de 2016



TALLERES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

TALLER DE PENSAMIENTO POSITIVO Y GESTIÓN DEL TIEMPO PARA MUJERES Y HOMBRES

Jueves de 10 a 12:00 h.

Te ofrecemos un TALLER gratuito para aprender manejar el estrés, a priorizar, a cuidarte, a realizar una distribución equilibrada del tiempo, para ofrecerte herramientas y estrategias que faciliten, un mayor bienestar personal y familiar.

Para tomar distinguir entre lo importante y no urgente y sobre todo, para encontrar un momento para el cuidado de tu vida y tu salud.

Tiempo para cuidarte, para todo y para tod@s: tiempo de calidad

Fecha: Del marzo a mayo de 2016

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

Plazo de inscripción para los cursos y talleres:
Desde el 9 de diciembre hasta cubrir plazas.

En CONCEJALÍA de MUJER,
Centro Abogados de Atocha, calle Londres nº 11 B.
Tel: 91 678 38 63
Facebook: www.facebook.com/concejalia.mujer

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

PROGRAMA ESTRATEGIAS CREATIVAS

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

CONTENIDOS

visibilizar y reconocer la importancia del trabajo de las mujeres empresarias, autónomas y microempresarias en la sociedad como referentes para otras mujeres y para la población en general.

- Proporcionar formación, motivación y recursos para promocionar sus negocios, buscar alternativas creativas a las dificultades, encontrar nuevos canales de distribución de sus productos y servicios, dinamización de todo su potencial, mediante el trabajo grupal presencial y mediante las nuevas tecnologías.

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

Fechas: abril a octubre de 2016

JUVENTUD

SERVICIO DE INFORMACIÓN JUVENIL

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES

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

ASESORÍA DE SEXUALIDAD

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

ASESORÍA PSICOLÓGICA

Horario: 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.
Viernes de 10:30 a 13:30 h

Este horario puede sufrir modificaciones por la realización de cursos o talleres.

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres, 11-B, planta baja. Tel.: 91 678 38 65

www.torreonjoven.com

Horario: del 4 de enero al 15 de junio . Lunes a Jueves de 10 a 14 h y de 17 a 20h. Viernes de 10 a 14 h.

Horario de verano: del 16 de junio al 15 de septiembre (agosto cerrado). Lunes a viernes de 10 a 14 h



TRAMITACIÓN DE CARNETS PARA JÓVENES

Carnet de alberguista

Carnet Internacional de Estudiante

PROGRAMA DE GARANTÍA JUVENIL

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

Y TAMBIÉN...

Versión on-line de la

GUÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES

en www.torreonjoven.com



Enero - Junio 2016

INSCRIPCIONES: a partir de 9 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. a partir del 28 de diciembre hasta comienzo de curso, la matrícula de cualquier centro podrá realizarse únicamente en la casa de cultura y en la caja del arte.
*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 a 19 h.

INICIO DE CURSO: 7 DE ENERO DE 2016.

EDADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

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

CAJA DEL ARTE

(C/Joaquín Blume con C/Eos, tel. 91 235 31 98/99)
EADADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

COMMUNITY MANAGER

Sistema operativo Windows
Viernes de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)
Duración: de 8 de enero a 11 de marzo de 2016.

*DISEÑO GRÁFICO CON ILLUSTRATOR

Jueves de 17:30 a 19:30 h.
Cuota: 55 € (pago único)
Duración: de 9 de enero a 19 de marzo de 2016.

*EDICIÓN DE SONIDO

Martes de 19:30 a 21:30 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)
Duración: de 12 de enero a 15 de marzo de 2016.

*RETOQUE CON PHOTOSHOP

Martes de 9:30 a 11:30 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)
Duración: de 12 de enero a 15 de marzo de 2016.

(* Aula dotada con 12 ordenadores MAC



CASA DE CULTURA

(C/Londres, 5. Tel. 91 674 98 70)
EADADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

COMMUNITY MANAGER

Sistema operativo Windows
Lunes de 19:00 a 21:00 h.
Cuota: 55 €/periodo
Duración: de 11 de enero a 28 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2016.

ECOMMERCE

Sistema operativo Windows)
Miércoles de 19:00 a 21:00 h.
Cuota: 55 €/periodo
Duración: de 13 de enero a 30 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2016.

CONTABILIDAD CON CONTAPLUS

Sistema operativo Windows
Viernes de 17:00 a 19:00 h.
Cuota: 55€/periodo
Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 17 de junio de 2016

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Lunes de 19:00 a 21:00 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC. (pago único)
Duración: de 12 de enero a 15 de marzo de 2016.

TU BLOG CON BLOGGER

Sistema operativo Windows
Martes de 17:00 a 19:00 h
Cuota: 55 €/ periodo.
Duración: de 12 de enero a 29 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2016.

C. C. EL PARQUE

(C/ Hilados s/n. Tel. 91 674 98 51)
EADADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

FOTOGRAFÍA INICIACIÓN

Martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.
Cuota: 68€ / periodo.
Para la realización de este curso es imprescindible traer cámara réflex.
Duración: de 7 de enero a 31 de marzo y de 5 de abril a 16 de junio de 2016.

PROTOCOLO – EL ARTE DE SABER ESTAR

Miércoles de 19:00 a 21:00 h.
Cuota: 55 € (pago único)

C. C. RAFAEL ALBERTI

(C/ Cañada, 50. Tel. 91 655 77 28)
EADADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

EMPRENDEDORES - CREA TU PROPIA EMPRESA

Miércoles de 10:00 a 12:00 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)
Duración: de 12 de enero a 15 de marzo de 2016.

HABILIDADES DE COACHING

Miércoles de 9:30 a 11:30 h.
Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)
Duración: de 13 de enero a 16 de marzo de 2016.

Cursos y Talleres



C. C. LAS FRONTERAS

(C/ Salvador Allende, 7. Tel. 91 674 97 72)

EDADES: Cursos dirigidos a jóvenes de 16 a 35 años.

APRENDER A HABLAR EN PÚBLICO

RETÓRICA Y ORATORIA

Miércoles de 10:00 a 12:00 h.

Cuota: 60 € + 25 € gastos de tramitación del Certificado de la URJC (pago único)

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

NOTA:

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

ABOGADOS DE ATOCHA

INSCRIPCIONES: de 9 de diciembre hasta inicio de curso en la casa de cultura (C/Londres, 5).

REQUISITOS: impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del dni.

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

COMO SER DJ

Martes de 20:00 a 21:30 h.

Cuota: 45 € (pago único)

Duración: de 12 de enero a 29 de marzo de 2016.

Edad: 13 a 35 años

COMO SER DJ NIVEL II

Miércoles de 20:00 a 21:30 h.

Cuota: 45 € (pago único)

Duración: de 13 de enero a 30 de marzo de 2016.

Edad: 13 a 35 años

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Martes y jueves 18:00 a 19:00 h.

Cuota: 55 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

Edad: 13 a 16 años

NUEVOS CURSOS 2016

PRODUCCIÓN DE MÚSICA ELECTRÓNICA

Viernes de 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 55 € (pago único)

Duración: de 8 de enero a 25 de marzo de 2016.

Edad: 13 a 35 años

BREAK DANCE

Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.

Cuota: 55 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016.

Edad: 13 a 20 años

MINDFULNESS

CONCENTRACIÓN PARA ADOLESCENTES

Martes y jueves de 18:30-19:30 h.

Cuota: 55 € (pago único)

Duración: de 7 de enero a 31 de marzo de 2016

Edad: 13 a 20 años.

CREA TUS VIDEOS CON SMARTPHONES (APPS)

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

Cuota: 55 € (pago único)

Duración: de 11 de enero a 30 de marzo de 2016

Edad: 16 a 35 años

*Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

SALIDAS Y EXCURSIONES

INSCRIPCIONES EN LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD DESDE 11 DE ENERO HASTA CUBRIR PLAZAS

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

Horario: del 4 de enero al 15 de junio . Lunes a Jueves de 10 a 14 h y de 17 a 20h. Viernes de 10 a 14 h.

Horario de verano: del 16 de junio al 15 de septiembre (agosto cerrado). Lunes a viernes de 10 a 14 h

TEMPORADA DE NIEVE

RAQUETAS DE NIEVE sábado 23 de enero

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados

Precio: 10 €

CURSO INTENSIVO DE ESQUÍ / SNOW EN

MADRID SNOWZONE sábado 30 de enero

Incluye: 4 horas de clases (2 horas por la mañana y 2 horas por la tarde), material y ropa (excepto guantes y calcetines), comida y traslado en autobús.

Precio esquí: 46 €. Precio snow: 50 €

PORT AINÉ del 12 al 14 de febrero

Alojamiento: Hotel Port Ainé 2000*** (Pie de pistas)

Habitaciones triples y cuádruples.

Precio: 125 €

Opcional: 2 horas/día de clases de esquí (38 €), 2 días alquiler de material Carving (30 €)

DÍA ESPECIAL DE TORREJÓN DE ARDOZ EN

MADRID SNOWZONE domingo 28 de febrero

Incluye: forfait, material y ropa (excepto guantes y calcetines)

Precio: 15 €

SENDERISMO INVERNAL sábado 5 de marzo

Incluye: traslado en autobús y monitores especializados

Precio: 5 €

VIAJES Y EXCURSIONES

PIRAGUISMO EN LOZOYA sábado 11 de junio

Incluye: traslado en autobús, actividad y monitores especializados

Precio: 10 €

DESCUBRIENDO ASTURIAS del 23 al 25 de julio

Incluye: traslado en autobús, alojamiento en régimen de AD, actividades y monitores

Precio: 80 €

Y TAMBIÉN...¡ELIGE TU PROPIA AVENTURA!

Si formas un grupo entre 10 y 14 personas, tu eliges todo lo demás: fecha, actividades, forma de traslado... Alojamiento en refugio rural en exclusiva para el grupo en la Sierra Norte de Madrid.

Elige el fin de semana que quieras, decide si quieres llegar el viernes o el sábado y la hora de llegada y salida.

Elige las actividades que quieres realizar entre: senderismo, iniciación a la orientación diurna o nocturna, iniciación a la botánica, iniciación a la espeleología, rutas con raquetas de nieve, iniciación a la micología, juegos y talleres medioambientales. También podrás elegir entre piragüismo, spa o rutas a caballo con un suplemento sobre el precio de 15 € por persona.

Modalidad A (solo alojamiento): 30 € por persona

Modalidad B (alojamiento, guía y actividades): 45 € por persona

Modalidad C (alojamiento, guía, actividades y transporte): 75 € por persona.



LA FAMILY SCHOOL

La Asociación La Family imparte los talleres en las instalaciones situadas en la Plaza de Toros, acceso C/ Telémaco. Se requiere un mínimo de participantes para la realización de los cursos.

Más información e inscripciones: Escuela La Family

Email: info@lafamily.org

Web: www.lafamily.org

TALLER DE GRAFFITI

Martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 40 €/mes, todos los materiales incluidos

TALLER DE GRAFFITI 3D

Horario: miércoles de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 40 €/mes, todos los materiales incluidos

CUSTOMIZACIÓN DE PRENDAS URBAN FASHION

Horario: jueves de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 40 €/mes, todos los materiales incluidos

PRODUCCIÓN Y EDICIÓN DIGITAL HIP HOP

Horario: miércoles de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 40 €/mes, todos los materiales incluidos

LETRAS Y RIMAS HIP HOP

Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 25 €/mes, todos los materiales incluidos

FOTOGRAFÍA URBANART

Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 40 €/mes, todos los materiales incluidos

SKATE

Horario: martes de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 25 €/mes

LONGBOARD

Horario: jueves de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 25 €/mes

BREAK DANCE

Horario: miércoles de 17:00 a 19:00 o de 19:00 a 21:00 h

Edades: desde los 6 años

Precio: 25 €/mes

ARTES ESCÉNICAS

Horario: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h

Edades: de 6 a 8 años

Precio: 25 €/mes

TALLER DE CREATIVIDAD

Horario: martes y jueves de 17:00 a 19:00 h

Edades: de 6 a 10 años

Precio: 25 €/mes



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

MODA, DISEÑO Y DECORACIÓN

Si tú sabes...

Customizar ropa, pintura decorativa de camisetas y zapatillas

Elaborar accesorios y complementos: broches, diademas, horquillas con fieltro

Decorar muebles con material reciclado

Hacer pulseras y collares

Maquillaje de fantasía, decoración de uñas fantasía

GREEN ZONE – ECOLOGÍA DEL DÍA A DÍA

Si tú sabes...

Ideas básicas para montar tu huerto en casa

Alimentación ecológica – ideas para comer sano

Decoración con material reciclado

Creación de jabones naturales

Hacer velas aromáticas

COCINA PARA JÓVENES PRINCIPIANTES

Si tú conoces...

Cócteles primaverales con zumo de frutas

Recetas con productos de temporada

Cocina al microondas

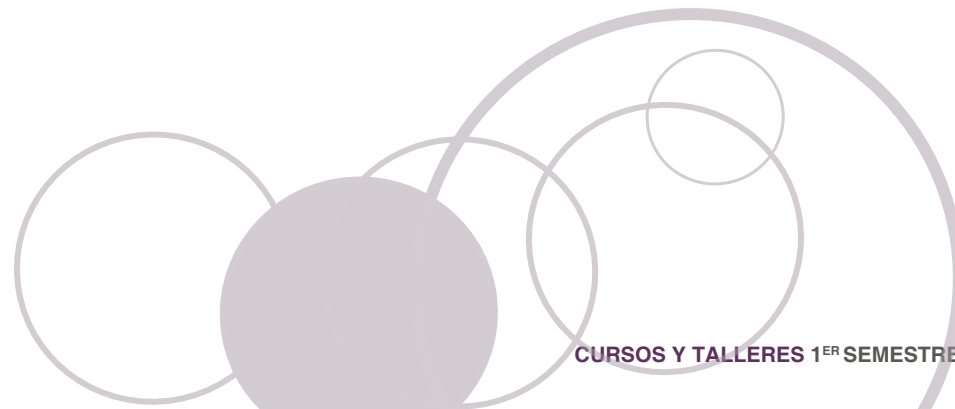
Recetas de cocina en 15 minutos

Top Ten de recetas take away: un menú para tu tartera

Cocina anticrisis

¡Este es tu espacio!

Para organizar estas y otras propuestas ponte en contacto con la Concejalía de Juventud.



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

CURSOS Y TALLERES

1ER SEMESTRE 2016



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

tritoma
Gestión cultural