

SALUD Y BIENESTAR

» EQUILIBRA TU CUERPO

La conjugación de los ejercicios de yoga, pilates y taichí.

Grupo I: Martes y jueves 19:15 a 20:15

Grupo II: Martes y jueves 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 76 €

» ESPALDA SANA

Consigue una postura correcta y haz que tu espalda se mantenga sana.

Grupo I: Martes y jueves de 12:00 a 13:00

Grupo II: Martes y jueves de 18:00 a 19:00

Precio trimestral: 76 €

» MÉTODO HIPOPRESIVO

Ejercitar el suelo pélvico será un elemento fundamental para mantener tu estado físico.

Grupo I: Viernes de 18:00 a 19:00

Grupo II: Viernes de 19:15 a 20:15

Grupo III: Viernes de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 45 €

» MINDFULNESS

Controlar tu mente será más fácil gracias a este taller con el que conocerás mucho más de ti mismo.

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

Grupo II: Miércoles de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» PILATES

La combinación de la gimnasia europea y las técnicas orientales.

Grupo I: Lunes y miércoles de 10:45 a 11:45

Grupo II: Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00

Grupo III: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00

Grupo IV: Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15

Precio trimestral: 76 €

» STRETCHING

Los estiramientos como modo de vida para que tu cuerpo esté en forma.

Grupo I: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 76 €

» YOGA

La intención de esta actividad es dar a conocer los beneficios del Yoga en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Grupo I: Martes y jueves de 9:30 a 10:30

Grupo II: Martes y jueves de 10:45 a 11:45

Precio trimestral: 76 €

» TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Aprende a reducir tu ansiedad y el estrés con técnicas diversas técnicas de relajación.

Grupo I: Viernes de 10:00 a 11:30

Grupo II: Viernes de 11:45 a 13:15

Precio trimestral: 60 €

» APRENDE A COMER SANO

Cuando hablamos de alimentación saludable, muchas veces nos llegan mensajes contradictorios. Aprende realmente los fundamentos de una alimentación saludable en esta actividad.

Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

» VIDA Y SALUD. RISOTERAPIA

Está demostrado científicamente que reír reduce el estrés, eleva el ánimo, mejora las defensas, alivia el dolor, etc. Descubre todas sus ventajas con este taller de risoterapia en el que el principal objetivo es... ¡pasarla bien!

Grupo I: Viernes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

MODELACIÓN Y DANZA

» RITMOS LATINOS (Sólo parejas convivientes)

Aprende y disfruta de la música y el baile latino y caribeño.

Grupo I: Viernes de 18:00 a 19:30

Precio trimestral: 60 €

» DANZA MODERNA

El objetivo de este curso es introducir a los participantes en el potencial expresivo de la danza moderna, con una especial atención a los estilos y ritmos urbanos más actuales. Si te gusta bailar, éste curso te encantará.

Grupo I: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00

Grupo II: Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15

Precio trimestral: 76 €

» SEVILLANAS

Aprender a bailar Sevillanas resulta muy divertido, además de ser una forma amena de practicar ejercicio físico.

Grupo I: Lunes de 10:00 a 11:30

Precio trimestral: 60 €

» FLAMENCO

Disfruta expresándote con la energía y sinceridad apasionadas del flamenco, a la vez que profundizas en uno de los artes que han marcado más a fondo la cultura popular.

Grupo I: Lunes de 11:45 a 13:15

Precio trimestral: 60 €

» ZUM-BAILE LATINO

La música latina es protagonista de esta actividad en la que no pararás de mover tu cuerpo para divertirte y ejercitarlo al mismo tiempo que liberas tu mente en el mejor ambiente.

Grupo I: Martes y jueves de 10:00 a 11:00

Grupo II: Martes y jueves de 11:15 a 12:15

Grupo III: Martes y jueves de 12:30 a 13:30

Grupo IV: Martes y jueves de 18:00 a 19:00

Grupo V: Martes y jueves de 19:15 a 20:15

Grupo VI: Martes y jueves de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 76 €

» TEATRO Y OTROS JUEGOS DE IMPROVISACIÓN...

Aprende los fundamentos del teatro a través del juego.

Grupo I: Jueves de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» TEATRO MUSICAL

Descubre el teatro a través de la música.

Grupo I: Jueves de 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 60 €



INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA

Las plazas serán asignadas según orden de entrada en el formulario online que se pone a disposición de los usuarios en la web www.centroculturalpabloneruda.com, a partir del 6 de septiembre de 2021, desde de las 10:00 h.

HORARIO DE SECRETARÍA

Mañanas: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h

Tardes: lunes a viernes de 17:00 a 20:30 h

COMIENZO DEL CURSO: 4 de octubre de 2021.

Primer trimestre: Del 4 de octubre al 23 de diciembre de 2021.

Segundo trimestre: Del 7 de enero al 31 de marzo de 2022.

Tercer trimestre: Del 1 de abril al 30 de junio de 2022.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN: A disposición del usuario en el tablón de anuncios de la secretaría del Centro Cultural y en www.centroculturalpabloneruda.com



CENTRO CULTURAL PABLO NERUDA

C/ Real, 40

(entrada por el parque Santiago Esteban Junquer)

28770 Colmenar Viejo (Madrid)

Tif. 91 846 71 66 – 605 62 59 56

NOTA I: Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Colmenar Viejo.

NOTA II: La información contenida en esta publicidad puede sufrir modificaciones posteriores derivadas de la reorganización de las actividades, medidas sanitarias o por causa imputadas a errores tipográficos.

tritoma35
Gestión cultural

Colmenar Viejo



¡VOLVEMOS!

CENTRO CULTURAL PABLO NERUDA

CURSOS Y TALLERES 2021/2022



Colmenar Viejo

+info:

www.centroculturalpabloneruda.com

ACTIVIDADES TEÓRICAS

» AJEDREZ

Aprende ajedrez desde cero.

Grupo I: Viernes de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gestionar las emociones, conocer nuestra manera de sentir y adaptarnos a cada cambio de nuestra vida.

Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

» TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

Con este taller conseguirás aprender a comunicarte con destreza y superarás el reto de hablar en público.

Grupo I: Martes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» CATA DE CERVEZAS

Aprende las bases para la cata de cervezas.

Grupo I: Jueves de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» CATA DE VINOS Y MARIDAJE

Reconocer a través de este curso los distintos vinos, sus características esenciales y cómo disfrutarlos plenamente.

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo II: Viernes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» NEURÓBIC (gimnasia para tú mente)

Ejercicios que tienen el objetivo de desarrollar y estimular habilidades que mantienen joven el cerebro.

Grupo I: Miércoles de 12:15 a 14:15

Precio trimestral: 76 €

» HISTORIA DEL ARTE

Descubre las grandes obras pictóricas de la historia del arte.

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» HISTORIA UNIVERSAL

Acompáñanos a conocer los grandes eventos de la Historia Universal

Grupo I: Lunes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» GRANDES PINTORES DEL SIGLO XX Y XXI

¿Conoces a los grandes genios de la pintura del siglo XX y XXI?

Grupo I: Martes de 12:15 a 14:15

Precio trimestral: 76 €

» APRENDE A LEER Y VIVIR UN CUADRO

¿Cómo se lee un cuadro? Este curso te proporciona las herramientas que necesitas para identificar y valorar los elementos formales, conceptuales y contextuales que contiene una obra de arte de cualquier época o estilo.

Grupo I: Lunes de 12:15 A 14:15

Precio trimestral: 76 €

» CREACIÓN LITERARIA

Si eres aficionado a la literatura, este taller te permitirá conocer los fundamentos de la creación literaria y perfeccionar tus capacidades de escritura.

Grupo I: Jueves de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» CLUB DE LECTURA

Si te gusta leer y compartir tus experiencias a través de los libros, te estamos esperando!!!

Grupo I: Martes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

» INICIACIÓN AL SÉPTIMO ARTE: CINE

Esta actividad te mostrará cómo se hace una película pero también ofrecerá un somero recorrido por la historia del cine a través de sus películas más significativas.

Grupo I: Viernes de 12:15 a 14:15

Precio trimestral: 76 €

IDIOMAS

» FRANCÉS

Mejorarás tus competencias lingüísticas con el aprendizaje de esta lengua y podrás mejorar tus relaciones en el país vecino.

Grupo I A1: Viernes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» INGLÉS

Aprende a comunicarte en la lengua más internacional con un grupo adaptado a tu nivel.

Inglés A1

Grupo I: Lunes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

Inglés A2

Grupo I: Lunes de 12:15 a 14:15

Precio trimestral: 76 €

Inglés B1

Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

Inglés B2

Grupo I: Miércoles de 12:15 a 14:15

Precio trimestral: 76 €

Inglés C1

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00

Grupo II: Miércoles de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» PREPARACIÓN FIRST CERTIFICATE

En este curso se llevará a cabo la preparación para las pruebas de superación del certificado, que requieren un grado de conocimiento de la lengua importante a nivel lingüístico.

Grupo I: Martes de 12:15 a 14:15

Grupo II: Lunes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

» INGLÉS PARA LOS NEGOCIOS

El inglés es un idioma clave en el mundo de los negocios. Este curso está diseñado para desarrollar el lenguaje y la comunicación laboral.

Grupo I: Lunes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 76 €

» TERTULIA EN INGLÉS

¿Hablamos?

Grupo I: Jueves de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» LENGUA DE SIGNOS (INICIACIÓN)

Aprender Lengua de Signos es aprender otro idioma, con la salvedad de que no empleamos la voz para ello.

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €



BELLAS ARTES Y ARTES APLICADAS

» AGUJAS Y LANAS

Confecciona las prendas y accesorios más originales para tejer con aguja y lana las prendas de mayor actualidad.

Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» CREA TU ROPA

Con esta actividad te introducirás en la costura y la confección textil manual para conocer las técnicas más modernas.

Grupo I: Lunes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» DISEÑO Y CONFECCIÓN

Te acercará al mundo de la moda y podrás crear tus propias colecciones para conseguir diseños únicos.

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00

Grupo II: Martes de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» PATCHWORK

El patchwork es una técnica textil milenaria que consiste en unir piezas de tela para crear un diseño mayor, muchas veces materializado en una manta, un mantel o hasta prendas de vestir.

Grupo I: Viernes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» ACUARELA

Apúntate ya y disfruta aprendiendo la técnica de la acuarela y los mejores trucos de los profesionales de este arte!

Grupo I: Miércoles de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 120 €

» DIBUJO AL CARBONCILLO

Conoce paso a paso el proceso y los materiales para dibujar obras artísticas que logren traspasar el papel.

Grupo I: Lunes de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 120 €

» PINTURA CREATIVA

La pintura artística es la protagonista de este taller donde técnica e inspiración te convertirán en un artista.

Grupo I: Viernes de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 120 €

» PINTURA AL ÓLEO

Con este taller podrás desarrollar tus capacidades artísticas con la técnica más demandada, el óleo.

Grupo I: Martes de 17:00 a 20:00

Grupo II: Jueves de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 120 €

» TÉCNICAS PLÁSTICAS (PINTURA)

Por medio de la técnica mixta, desarrolla tus ideas de forma original.

Grupo I: Lunes de 17:00 a 20:00

Precio trimestral: 120 €

» CERÁMICA

Conoce el modelado, torno y la escultura en cerámica. Aprende creando y disfrutando.

Grupo I: Lunes de 10:00 a 13:00

Grupo II: Lunes de 17:30 a 20:30

Precio trimestral: 120 €

BELLAS ARTES Y ARTES APLICADAS

» MANUALIDADES

¿Hacer manualidades te apasiona pero te falta técnica para hacer realidad tu creatividad?, aquí aprenderás a trabajar tus manualidades con diferentes técnicas y materiales.

Grupo I: Jueves de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» RESTAURACIÓN DE MUEBLES

La restauración de muebles antiguos se ha convertido, en unas de las actividades más creativas y divertidas que puedes realizar en tu tiempo libre. A través de esta actividad, te proponemos que entres en este maravilloso mundo de la restauración.

Grupo I: Martes de 16:00 a 18:00

Grupo II: Martes de 18:15 a 20:15

Precio trimestral: 76 €

MÚSICA

» GUITARRA ESPAÑOLA

Por muchas razones, la guitarra es uno de los instrumentos musicales más populares y con más practicantes. Si siempre has querido aprender a tocarla, ahora tienes la ocasión de asistir a los cursos de nuestro centro.

Grupo I: Martes de 17:00 a 18:00

Grupo II: Martes de 18:15 a 19:15

Precio trimestral: 45 €

» UKELELE

¿Te gustaría explotar tu vena musical aprendiendo a tocar el ukelele?

Grupo I: Martes de 19:30 a 20:30

Precio trimestral: 45 €

» TALLA Y ESCULTURA DE MADERA

Extraer de una simple madera auténticas obras de arte.

Grupo I: Miércoles de 10:00 a 12:00

Grupo II: Miércoles de 18:15 a 20:15

Precio trimestral: 76 €

