

SALUD Y BIENESTAR

» EQUILIBRA TU CUERPO

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

Grupo I: Martes y jueves 19:00 a 20:00

Grupo II: Martes y jueves 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 76 €

» ESPALDA SANA

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

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

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

Precio trimestral: 76 €

» CORRECCION POSTURAL **NUEVO**

Te invitamos a participar en nuestro curso especializado de corrección postural, diseñado para mejorar tu salud y bienestar. A través de técnicas y ejercicios específicos, nuestros expertos te enseñarán cómo corregir y mantener una postura adecuada, previniendo molestias y lesiones relacionadas con la columna vertebral. Descubre el poder de una postura correcta y experimenta una notable mejora en tu calidad de vida.

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

Precio trimestral: 76 €

» MINDFULNESS

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

Grupo I: Lunes de 19:00 a 21:00

Precio trimestral: 76 €

» MÉTODO HIPOPRESIVO

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

Grupo I: Viernes 17:00 a 18:00

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

Grupo III: Viernes de 19:00 a 20:00

Grupo IV: Viernes de 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 32 €

» STRETCHING

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

Grupo I: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00

Grupo II: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 76 €

» PILATES

Grupo I: Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00

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 19:00 a 20:00

Grupo V: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00

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 10:00 a 11:00

Grupo II: Martes y jueves de 11:00 a 12:00

Precio trimestral: 76 €

» RITMOS LATINOS en pareja

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

Grupo I: Viernes de 17:00 a 18:30

Grupo II: Viernes de 18:30 a 20:00

Grupo III (Nivel medio): Viernes de 20:00 a 21:30

Precio trimestral: 60 €

» 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 11:30 a 13:00

Precio trimestral: 60 €

» FLAMENCO FITNESS

Disfruta del ritmo y la energía de esta expresiva forma de bailar mientras te diviertes con tus compañeros y haces ejercicio de una manera entretenida.

Grupo I: Miércoles de 10:30 a 11:30

Precio trimestral: 32 €

» BOLLYWOOD

La Danza Bollywood combina danzas clásicas de la India como el Bharatanatyam, Kathak, Mohiniattam y Kuchipudi. A este conjunto añade ritmos más modernos de diferentes países que crean un estilo inconfundible.

Grupo I: Miércoles de 11:30 a 13:00

Precio trimestral: 60 €

» ZUM-BAILE LATINO

La música latina es protagonista de esta actividad en la que no pararás de mover tu cuerpo para divertirse 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 11:00 a 12:00

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

Grupo IV: Martes y jueves de 19:00 a 20:00

Grupo V: Martes y jueves de 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 76 €

» TEATRO **NUEVO**

Sumérgete en el apasionante mundo del teatro a través de nuestro curso especializado. Nuestros experimentados profesores te guiarán en un viaje de descubrimiento artístico, donde aprenderás técnicas de actuación, expresión corporal y desarrollo escénico. Descubre tu voz y despliega tu creatividad en un entorno de aprendizaje inspirador y estimulante.

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

Precio trimestral: 76 €

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 4 de septiembre de 2023, desde las 12:00 h.

La confirmación de plaza se hará a través de correo electrónico a partir del 19 de septiembre de 2023. *Nota: revisar la carpeta de spam

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: 2 de octubre de 2023.

Primer trimestre: Del 2 de octubre al 22 de diciembre de 2023.

Segundo trimestre: Del 8 de enero al 22 de marzo de 2024.

Tercer trimestre: Del 1 de abril al 28 de junio de 2024.

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.



ACTIVIDADES TEÓRICAS

» AJEDREZ

Nuestro curso de ajedrez, diseñado para jugadores de todos los niveles que deseen mejorar sus habilidades estratégicas y tácticas en este apasionante juego milenario. Nuestro programa combina teoría y práctica, ofreciendo a los participantes una sólida comprensión de los fundamentos del ajedrez, así como la oportunidad de desarrollar su pensamiento crítico y toma de decisiones.

Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00

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 (Iniciación): Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo II (Medio): Viernes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 76 €

» CATA GASTRONÓMICAS NUEVO

Te invitamos a descubrir un mundo de sabores y aromas en nuestro exclusivo curso de catas gastronómicas. Nuestro profesional le guiarán a través de una experiencia sensorial única, donde aprenderás a apreciar y distinguir los matices de los mejores vinos y alimentos selectos. Sumérgete en una aventura culinaria y amplía tu paladar mientras te adentras en la cultura y el arte de la cata.

Grupo I (Iniciación): Martes de 18:30 a 20:30

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 11:30 a 13:30

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 €

» CONOCER MADRID

Este curso le permitirá explorar la ciudad, conocer el origen de los rincones más emblemáticos para entender mejor nuestra historia.

Grupo I: Jueves de 12:30 a 14:30.

Grupo II: Viernes de 11:00 a 13:00

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: Martes de 18:00 a 20:00

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 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 76 €

Inglés B1

Grupo I: Miércoles de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 76 €

CONVERSACIÓN EN INGLÉS

Grupo I: Miércoles de 19:00 a 21:00.

Precio trimestral: 76 €

Inglés C1

Grupo I: 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 19:30 a 21:30

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

» DISEÑO Y CONFECCIÓN

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

Grupo I: Miércoles de 17:00 a 19:00

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: 106 €

» PINTURA AL ÓLEO

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

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

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

Precio trimestral: 150 €

Grupo III: Miércoles 18:00 a 21:00

Precio trimestral: 106 €

» 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

Grupo III: Miércoles de 17:30 a 20:30

Grupo IV: Jueves de 17:30 a 20:30

Precio trimestral: 120 €

» 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 12:00 a 14:00

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

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

Precio trimestral: 76 €

» TALLA Y ESCULTURA DE MADERA

Extraer de una simple madera auténticas obras de arte.

Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» TALLER DEL BELÉN MUNICIPAL (TRIMESTRAL)

Colaborar en la preparación del Belén Municipal que se expondrá en la Navidad de 2023.

Grupo I: Miércoles y viernes de 10:00 a 11:30

Gratuito

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 18:00 a 19:00

Precio trimestral: 32 €

» UKELELE

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

Grupo I: Martes de 19:00 a 20:00

Precio trimestral: 32 €

NUEVAS TECNOLOGÍAS

NUEVO

» COMPRAS Y MÉTODOS DE PAGO ON LINE (TRIMESTRAL)

El curso está diseñado para brindarte las habilidades necesarias en el mundo digital actual. A través de clases prácticas y actualizadas, aprenderás estrategias efectivas de compras en línea, así como los diferentes métodos de pago seguros disponibles. Descubre cómo maximizar tus compras en Internet de manera confiable y conveniente, mientras te mantienes al tanto de las últimas tendencias y precauciones de seguridad en línea.

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

Precio trimestral: 76 €

