

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

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

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.

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 17:00 a 19:00

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

Precio trimestral: 76 €

» 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 €

» 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: 35 €

» 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 €

» YOGUILATES **NUEVO**

Fusiona los beneficios del yoga y el pilates en nuestro curso de Yoguilates. Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio con esta práctica holística y revitalizante.

Grupo I: Sábado de 18:00 a 19:30

Grupo II: Sábado de 19:30 a 21:00

Precio trimestral: 60 €

MODELACIÓN Y DANZA

» RITMOS LATINOS en pareja

Grupo I (Iniciación): Viernes de 17:00 a 18:30

Grupo II (Iniciación): Viernes de 18:30 a 20:00

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

Precio trimestral: 60 €

» SEVILLANAS

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

Precio trimestral: 60 €

» SEVILLANAS FLAMENCAS Y RUMBAS **NUEVO**

Grupo I: Miércoles de 9:30 a 10:30

Precio trimestral: 35 €

» FLAMENCO

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: 35 €

» BOLLYWOOD

La Danza Bollywood combina danzas clásicas de la India como el Bharatanatyam, Kathak, Mohiniattam y Kuchipudi.

Grupo I: Miércoles de 11:30 a 13:00

Precio trimestral: 60 €

» ZUM-BAILE LATINO

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 €

Grupo VI: Sábado de 10:00 a 11:00

Grupo VII: Sábado de 11:00 a 12:00

Grupo VIII: Sábado de 12:00 a 13:00

Precio trimestral: 45 €

» TEATRO

Grupo I: Miércoles de 18:30 a 20:30

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

Precio trimestral: 76 €

» BIODANCE **NUEVO**

Sumérgete en el curso de Biodanza y redescubre el poder del movimiento y la música para mejorar tu bienestar.

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

Precio trimestral: 76 €

» BAILES DE SALÓN en pareja **NUEVO**

Domina los pasos y estilos más populares en nuestro curso de baile de salón. Disfruta de una experiencia divertida mientras mejoras tu coordinación y confianza en la pista de baile.

Grupo I (Iniciación): Sábado de 18:00 a 19:30

Grupo II (Iniciación): Sábado de 19:30 a 21:00

Precio trimestral: 60 €

INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA

Las plazas serán asignadas según el orden de entrada de las solicitudes. Se distribuirán de la siguiente manera: un 75% de las plazas estará destinado a inscripciones en línea y un 25% a inscripciones presenciales. Las solicitudes podrán realizarse a través de la web www.centroculturalpabloneruda.com y presencialmente en el centro desde el 4 de septiembre de 2024 a las 10:00 h hasta el 17 de septiembre de 2024 a las 18:00 h. Sólo se podrá solicitar un máximo de 2 actividades y en una modalidad de presentación (en online o presencial), quedando anuladas las solicitudes presentadas por las dos vías

La confirmación de plaza se enviará por correo electrónico a partir del 20 de septiembre de 2024.

*Nota: Por favor, revise la carpeta de spam.

HORARIO DE SECRETARÍA

Mañanas: lunes a viernes de 9:00 a 13:30 h

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

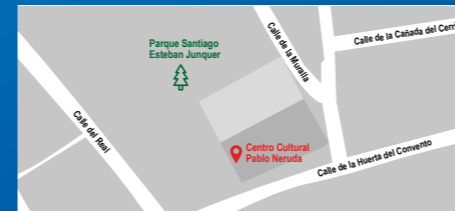
COMIENZO DEL CURSO: 1 de octubre de 2024.

Primer trimestre: Del 1 de octubre al 21 de diciembre de 2024

Segundo trimestre: Del 7 de enero al 31 de marzo de 2025.

Tercer trimestre: Del 1 de abril al 28 de junio de 2025.

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)

Tlf. 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): Martes de 19:30 a 21:30

Grupo II (Medio): Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo III (Avanzado): Viernes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 76 €

» CATA DE VERMUT NUEVO

Únete a nuestro curso de cata de vermouths y descubre los secretos detrás de esta exquisita bebida.

Aprenderás a identificar sus aromas y sabores únicos, guiado por expertos en la materia.

Grupo I: Sábado de 12:00 a 14:00

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 €

» CATAS GASTRONÓMICAS

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 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 76 €

» NEURÓBIC (gimnasia para la 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

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

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 €

» FRANCÉS

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

Grupo I (Iniciación): Martes de 17:30 a 19:30

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

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 €

IDIOMAS

» 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 (Iniciación): Miércoles de 17:00 a 19:00

Grupo II (Medio): Miércoles de 19:00 a 21:00

Precio trimestral: 76 €

» ACUARELA

Grupo I: Miércoles de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 106 €

Grupo II: Jueves de 12:30 a 14:30

Precio trimestral: 76 €

» 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

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

Grupo II: Martes de 12:00 a 14:00

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

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

Precio trimestral: 76 €

» TALLA Y ESCULTURA DE MADERA

Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 76 €

» PINTURA CREATIVA NUEVO

Despierta tu imaginación en nuestro curso de pintura creativa, donde explorarás técnicas innovadoras y expresivas. Libera tu artista interior y transforma tus ideas en obras de arte únicas.

Grupo I: Sábado de 10:00 a 13:00

Precio trimestral: 106 €

» TALLER DEL BELÉN MUNICIPAL (TRIMESTRAL)

Colaborar en la preparación del Belén Municipal que se expondrá en la Navidad de 2024.

Grupo I: Martes 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: 45 €

» UKELELE

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

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

Precio trimestral: 45 €

NUEVAS TECNOLOGÍAS

» CONFIGURACIÓN Y MANEJO DE TELÉFONO MÓVIL (ANDROID) NUEVO

Aprende a configurar y manejar tu teléfono móvil Android de manera eficiente en nuestro curso especializado. Descubre todas las funcionalidades y trucos para optimizar tu dispositivo.

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

Precio trimestral: 76 €

