

# 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](http://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](http://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 €

