

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA DEPORTE MUJER JUVENTUD INFANCIA MAYORES



Para mejorar tu formación y tu ocio



# índice

## 06 EMPLEO

- 07 Cursos de formación para el empleo
- 09 VIII edición Escuela Virtual de Formación
- 12 Talleres de alfabetización digital
- 13 Talleres y herramientas sociales

## 16 UNED

- 18 Cursos de acceso a la Universidad

## 19 ESCUELA DE ADULTOS

- 21 Cursos para adultos

## 22 LA CAJA DEL ARTE

- 23 Escuela de Música
- 25 Escuela de Danza
- 26 Escuela de Teatro
- 27 Escuela de Circo

## 28 CULTURA

- 31 La Caja del Arte
- 34 Casa de la Cultura
- 39 Centro Cultural El Parque
- 43 Centro Cultural Rafael Alberti
- 47 Centro Cultural Las Fronteras

## 52 DEPORTE

- 54 Clases colectivas
- 63 Deportes individuales
- 69 Deportes de equipo
- 71 Natación
- 77 Actividades acuáticas
- 82 Competiciones deportivas municipales
- 83 Actividad física integral
- 84 Abono deportivo municipal
- 85 Tarjeta Fitness

## 86 MUJER

- 89 Talleres de mujeres

## 93 JUVENTUD

- 96 Cursos anuales
- 97 Programa de actividades y salidas

## 98 INFANCIA

- 99 Bebetecas, Ludotecas y Pequeteca

## 101 MAYORES

- 102 Talleres gratuitos en Centros de Mayores
- 103 Cursos anuales

# | estimado/a vecino/a:



**Ignacio Vázquez  
Casavilla**  
Alcalde

Afrontamos con energía e ilusión la llegada de un nuevo curso, algo que no es sólo propio de aquellos en edad escolar, sino de todos nosotros porque es en este momento cuando pensamos en comenzar alguna actividad para encontrar un trabajo, practicar algún deporte, adquirir mayores conocimientos sobre nuestros gustos y aficiones o simplemente mantenerse activo y conocer a otras personas con inquietudes similares a las nuestras. Para todos y todas, con independencia de la edad que tengas, está destinado el contenido de la publicación que ahora tienes en tus manos. En ella se plasma el importante trabajo organizativo que realiza el Ayuntamiento para crear una completa relación de cursos y talleres, destinados principalmente a la formación y el ocio. Ofrecer variedad, atender la demanda de plazas y que concluyas tu curso satisfecho es para nosotros lo más importante, y en ello empeñamos nuestro esfuerzo a la hora de ofrecerte esta programación.

El empleo sigue siendo nuestra prioridad. Por este motivo, ya son cuatro años de funcionamiento del Centro de Formación de Excelencia por el que ya han pasado centenares de alumnos. En él se ofrece las enseñanzas gratuitas encaminadas en formar a los desempleados en los puestos de trabajo más demandados por las empresas de Torrejón y el Corredor del Henares. En esta ocasión además de los cursos presenciales se han programado 2 cursos específicos para desempleados, 5 certificados de Profesionalidad para Desempleados y 2 certificados de Profesionalidad para Jóvenes.

A estos se suma la novena edición de la Escuela Virtual de Formación cuenta con 168 cursos online sobre diferentes áreas como son la comercial, administración, diseño, idiomas, industrial, legislación, ofimática, programación y prevención, entre otros. Además, hemos programado 12 talleres de alfabetización digital y 10 talleres de formación.

Un gran avance que ha experimentado la ciudad ha sido contar con el Centro Asociado UNED-MADRID Torrejón de Ardoz. Desde 2011 este recurso educativo cuenta con un número

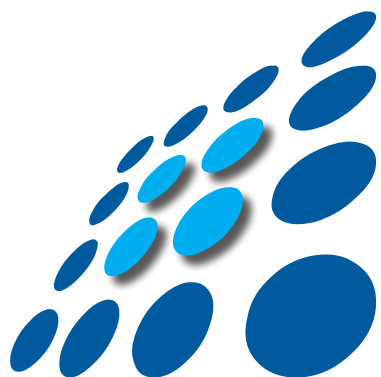
**EN ESTAS PÁGINAS SE PLASMA EL IMPORTANTE TRABAJO ORGANIZATIVO QUE REALIZA EL AYUNTAMIENTO PARA CREAR UNA COMPLETA RELACIÓN DE CURSOS Y TALLERES, DESTINADOS PRINCIPALMENTE A LA FORMACIÓN Y EL OCIO**

creciente de alumnos en donde pueden realizarse los cursos de acceso a la Universidad para mayores de 25 y 45 años, además de 1º y 2º de Derecho y 1º y 2º de Administración y Dirección de Empresas. Además, cuenta con el Centro Universitario de Idiomas Digital y a Distancia (CUID), que ofrece cursos de inglés en niveles B1 (intermedio) B2 (avanzado) y C1 (superior) y alemán A1 (inicial).

Cultura y Deporte son los ámbitos con mayor número de usuarios. En los centros culturales se ofrecen numerosos cursos y talleres relacionados con las aficiones e inquietudes culturales y artísticas que tan buena aceptación tienen. Si hay que destacar la formación artística que se imparte desde La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, que ofrece cursos en las disciplinas de Danza, Música, Teatro y Circo.

Miles de personas utilizan cada día las diferentes instalaciones deportivas. Eso es una muestra inequívoca del interés que suscita entre los vecinos la práctica deportiva en sus diferentes modalidades, tanto en las disciplinas deportivas colectivas, como en las individuales. Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud, Infancia y Mayores, ya que estos sectores de la población requieren de una programación más específica para satisfacer sus diferentes inquietudes.

Destacar como novedad las actividades que ofrecemos a los refugiados ucranianos que hemos acogido en la ciudad a través del Colegio y Ludoteca "Flores de Ucrania". Así como, el nuevo Espacio Cultural Rumano "Miorita", situado en el Centro Cultural Las Fronteras



# CENTRO de FORMACIÓN EXCELEN

D E T O R R E J Ó N D E A

UN ESPACIO DONDE SE  
OFRECEN LOS RECURSOS Y  
CAPACIDADES NECESARIOS PARA  
**MEJORAR LA EMPLEABILIDAD  
DE LOS TORREJONEROS**, SOBRE  
TODO DE AQUELLOS QUE SE  
ENCUENTRAN EN SITUACIÓN  
DE DESEMPLEO, **IMPARTIENDO  
LOS CURSOS MÁS DEMANDADOS  
POR LAS EMPRESAS  
DE LA ZONA**



AYUNTAMIENTO  
TORREJÓN  
DE ARDOZ

# ON de NCIA

A R D O Z

## A PARTIR DE SEPTIEMBRE: NUEVOS CURSOS FORMATIVOS PRESENCIALES DE DISTINTA DURACIÓN

Además, 2 cursos específicos para desempleados, 5 certificados de profesionalidad para desempleados con duración entre 310 y 660 horas y 2 certificados de profesionalidad para jóvenes de 450 y 600 horas. Una formación encaminada a atender las demandas de trabajo efectivas de las empresas de Torrejón y el Corredor del Henares.



# empleo



## CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

### CURSOS PRESENCIALES / 2º SEMESTRE 2022

- **Requisitos generales:** Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas, que tendrán prioridad sobre las empleadas.
- **Criterios de selección:** para la asignación de plazas, además de cumplirse los requisitos específicos que en su caso exigiera cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo, que para ser válida deberá estar actualizada.
- **Inscripción:** 15 de septiembre-14 de octubre de 2022
- **Fechas de impartición:** a partir de noviembre de 2022.
- **Información y solicitudes:** Oficina Municipal de Empleo. C/. Londres, s/n. Urb. Torrejón 2000. Tel. 916 600 667

Debido a las especiales circunstancias derivadas de la crisis sanitaria se ruega se priorice la presentación telemática a través de la siguiente dirección de correo electrónico: [formacion@ayto-torrejon.es](mailto:formacion@ayto-torrejon.es)

[www.ayto-torrejon.es](http://www.ayto-torrejon.es) Concejalía de Empleo

## CURSOS PRESENCIALES DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

### REQUISITOS GENERALES

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

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 15 de septiembre al 14 de octubre de 2022.

La fecha de comienzo de los cursos será a partir del mes de noviembre.

### INFORMACIÓN Y SOLICITUDES

Oficina Municipal de Empleo.

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

La presentación de solicitudes también se puede realizar a través de la dirección de correo electrónico [formacion@ayto-torrejon.es](mailto:formacion@ayto-torrejon.es)  
web: [www.ayto-torrejon.es](http://www.ayto-torrejon.es) Concejalía de Empleo

## CURSOS ESPECÍFICOS PARA DESEMPLEADOS

1. **Monitor de comedor escolar** (20 horas) 2 ediciones
2. **Operador de carretillas elevadoras** (20 horas) 2 ediciones

### REQUISITOS

- Preferentemente estar desempleados e inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Número de plazas por curso: 15 alumnos
- No requerida titulación previa

## CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (450 horas)
2. Atención sociosanitaria a personas en el domicilio (600 horas)
3. Gestión de llamadas de Teleasistencia (310 horas)
4. Operación de grabación de datos y documentos (440 horas)
5. Dirección y coordinación de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil (410 horas)

### REQUISITOS

- Preferentemente estar desempleados e inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Número de plazas por certificado: 15 alumnos
- Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas. La selección se realizará en colaboración con la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid de Torrejón de Ardoz.



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

## CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA JÓVENES

1. Atención sociosanitaria a personas dependientes en Instituciones Sociales (450 horas)
2. Operaciones auxiliares de servicios administrativos y generales (430 horas)

### REQUISITOS

- Jóvenes entre 16 y 30 años inscritos como beneficiarios en el Fichero Nacional de Garantía Juvenil.
- Número de plazas por certificado: 15 alumnos.
- Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas. La selección se realizará en colaboración con la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid de Torrejón de Ardoz.



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"





## IX EDICIÓN ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

### CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

INSCRIPCIONES ÚNICAMENTE A TRAVÉS DE LA WEB

- Cursos de formación **gratuitos** en modalidad de autoaprendizaje.
- Dirigidos a **personas empadronadas en Torrejón de Ardoz**, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- 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](http://www.ayto-torrejón.es)) y de la bolsa de empleo (<https://bolsaempleo.ayto-torrejón.es/>)

### GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

- 1º En cualquiera de las dos direcciones electrónicas anteriores, pinchando en el banner "Nuevos cursos de formación on line" será dirigido a una nueva página, donde:
- 2º Encontrará 3 cubos azules. Pinchando en el primero, "Nuevos usuarios y solicitud de cursos", será dirigido a una nueva página, donde:
- 3º Encontrará una relación de todos los cursos con una descripción de su contenido, una demostración del mismo y su número de horas. Asimismo, si decide inscribirse, en la parte superior encontrará una "Identificación previa" que le pide su número de DNI/NIE dos veces y pulsar "enviar", realizado lo cual será dirigido a una nueva página, donde:
- 4º Para inscribirse deberá rellenar los datos pedidos en el "Formulario de preinscripción en cursos gratuitos", y luego seleccionar el curso solicitado y a continuación dar al final de la página a "enviar".
- 5º Usted recibirá por nuestra parte un correo de confirmación de inscripción en la Escuela Virtual de Formación que le llevará a un enlace. Pinche en este enlace y obtendrá un "login" y una clave para poder acceder a sus cursos.

### ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN: 168 CURSOS

Curso	Horas
<b>ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS</b>	
Actitud emprendedora y oportunidades de negocio	40
Análisis contable y financiero	45
Análisis contable y presupuestario	105
Análisis de costes para la toma de decisiones (especialidad formativa)	56
Aplicaciones informáticas de administración de recursos humanos	30
Archivo de oficina	10
Básico de fiscalidad	40
Básico de gestión empresarial	30
Cómo interpretar nóminas y seguros sociales	40
Cómo leer e interpretar las cuentas de una empresa	30
Contabilidad	50
Contabilidad administración y gestión (especialidad formativa)	60
Contabilidad de costes (especialidad formativa)	60
Contabilidad financiera	30
Contabilidad para no contables	30
Contabilidad provisional	35
Contabilizar las compras y ventas de una pyme	12
Contratación laboral	60
Creación de empresas	25
Diseño y gestión de políticas y sistemas de retribución (especialidad formativa)	25
Facturación y control de stock	20
Fundamentos de ciberseguridad	40
Gestión de costes	30
Gestión de nóminas y seguros sociales	50
Marketing y plan de negocio de la microempresa	40
Micropyme: lo que necesitas para triunfar	15
Presupuestos y análisis de desviaciones	12
Proyecto y viabilidad del negocio o microempresa	40
Retribuciones salariales, cotización y recaudación	90
Tesorería para pymes	20
<b>COMERCIAL</b>	
Atención al cliente	30
Atención al cliente online	15
Atención al cliente y calidad del servicio	25

Curso	Horas
Comercio electrónico (especialidad formativa)	40
Community manager (nociones básicas)	20
Cómo conseguir más ventas en tu tienda online	20
Cómo gestionar una tienda online con prestashop	15
Comunicación de marca	10
Iniciación a la analítica web	20
Iniciación al posicionamiento en buscadores	20
Marketing	50
Marketing digital	20
Técnicas de relación comercial	80
Técnicas de venta	30
Tienda virtual: Prestashop (especialidad formativa)	60
Venta online (especialidad formativa)	30
<b>DISEÑO</b>	
Cómo retocar tus fotos con Photoshop	20
Iniciación a Illustrator	20
Photoshop	60
Wordpress	30
<b>IDIOMAS</b>	
Alemán básico (A2)	100
Alemán para principiantes (A1)	100
Francés avanzado (C1)	100
Francés básico (A2)	100
Francés intermedio alto (B2)	100
Francés intermedio bajo (B1)	100
Francés para principiantes (A1)	100
Inglés avanzado (C1)	100
Inglés básico (A2)	100
Inglés de negocios	60
Inglés intermedio alto (B2)	100
Inglés intermedio bajo (B1)	100
Inglés para la hostelería	20
Inglés para principiantes (A1)	100
Inglés para viajar	60
Inglés: atención telefónica	60
Inglés: escritura	60

Curso	Horas
<b>INDUSTRIAL</b>	
Electricidad: corriente alterna	40
Electricidad: corriente continua	40
Electrónica 1: diodos	40
Electrónica 2: transistores	40
Electrónica 3: amplificadores	40
<b>LEGISLACIÓN</b>	
Cumplimiento de la ley de protección de datos en el teletrabajo	10
El contrato de teletrabajo	10
Legislación laboral básica	15
Ley de dependencia	20
Ley orgánica de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales	40
Prevención del blanqueo de capitales	30
Reglamento general de protección de datos	20
<b>OFIMÁTICA</b>	
Access 2010 avanzado	25
Access 2010 básico	25
Access 2010: aplic. Informáticas BD relacionales	50
Access 2016	30
Access 365 avanzado	25
Access 365 básico	25
Access 365: aplic. Informáticas BD relacionales	50
Básico de redes sociales	5
Combinación de correspondencia	10
Competencias digitales avanzadas (especialidad formativa)	60
Competencias digitales básicas (especialidad formativa)	60
Excel 2010 avanzado	25
Excel 2010 básico	25
Excel 2010: aplic. Informáticas hoja de cálculo	50
Excel 2016	30
Excel 365 avanzado	25
Excel 365 básico	25
Excel 365: aplic. Informáticas hoja de cálculo	50
Gestión remota de documentos y archivos	20
Internet y redes sociales	25
Powerpoint: aplic. Informáticas presentaciones	15

Curso	Horas
Powerpoint 2016	20
Powerpoint 365	15
Seguridad informática básica	20
Sincronización y copia de seguridad	20
Tablas dinámicas	20
Word 2010 avanzado	15
Word 2010 básico	15
Word 2010: aplic. Informáticas tratamiento textos	30
Word 2016	30
Word 365 avanzado	15
Word 365 básico	15
Word 365: aplic. Informáticas tratamiento textos	30
<b>PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE</b>	
Básico de calidad	20
Básico de medioambiente	20
Básico de prevención de riesgos laborales	30
Curso de alérgenos e intolerancias alimentarias (especialidad formativa)	30
EFQM (v. 2020)	30
Función del mando intermedio en la prevención de riesgos laborales	30
ISO 9001-2015	30
Manipulador de alimentos	10
Prevención de riesgos laborales en el teletrabajo	15
Primeros auxilios (nociones básicas)	15
<b>PROGRAMACIÓN</b>	
Introducción a PHP	20
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
Agenda 2030	15
Apoyo administrativo a la gestión de recursos humanos	60
Cómo elaborar un plan de igualdad	40
Cómo mejorar la autoestima	20
Competencias clave para el aprendizaje permanente (especialidad formativa)	15
Comunicación	20
Comunicación efectiva y trabajo en equipo	60
Comunicación entre equipos de trabajo	20
Creación de equipos de trabajo	20
Dirección de equipos de trabajo. Trabajo en equipo (especialidad formativa)	25
Dirección de reuniones	20

Curso	Horas
Dirección por objetivos	20
Experto en e-learning (especialidad formativa)	70
Fijar objetivos para teletrabajar	20
Formación de formadores	20
Formación de teleformadores	20
Gestión de proyectos	20
Gestión del tiempo	20
Gestión efectiva del teletrabajo	30
Habilidades directivas y gestión de equipos (especialidad formativa)	65
Habilidades para crecer (profesional y personalmente)	30
Habilidades sociales	20
Habilidades sociales. Comunicación y calidad en la atención al ciudadano (especialidad formativa)	25
Herramientas para la búsqueda de empleo	8
Igualdad retributiva	15
Inserción laboral, sensibilización medioambiental y en la igualdad de género (especialidad formativa)	10
Inteligencia emocional. Control del estrés	20
La comunicación en la empresa	20
Liderazgo eficaz	20
Mediación y resolución de conflictos	20
Mindfulness	20
Motivación humana en los grupos de trabajo (especialidad formativa)	50
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
Técnicas de búsqueda de empleo (especialidad formativa)	20
Técnicas de productividad personal	15
Técnicas para hablar en público	25
Teletrabajo ¡Me quedo!	10
Teletrabajo: reuniones por videoconferencia	20
Trabajo en equipo	28

## TALLERES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

### INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO (10 horas)

Iniciar en la red de Internet a todas aquellas personas que no tienen acceso en su entorno al uso de las nuevas tecnologías y dar a conocer los recursos que tienen a su disposición en Internet, fijándose especialmente en los recursos de comunicación on-line y el correo electrónico.

Martes y jueves. Del 06/09/2022 al 22/09/2022

### ALFABETIZACIÓN DIGITAL (20 horas)

Proporcionar formación, herramientas y recursos digitales a los usuarios que desconozcan las nuevas tecnologías, con el fin de acortar la brecha digital en la sociedad.

Lunes y miércoles. Del 05/09/2022 al 19/10/2022

### MICROSOFT WORD (10 horas)

Proporcionar a los usuarios un conocimiento de las herramientas de Microsoft Word para que pueda crear documentos de un modo eficaz.

Martes y jueves. Del 27/09/2022 al 18/10/2022

### GESTIONA Y CREA TU CUENTA DE CORREO (10 horas)

Dar a conocer a los asistentes las utilidades que ofrece un programa de correo electrónico para el envío, recepción e intercambio de información entre usuarios.

Martes y jueves. Del 20/10/2022 al 15/11/2022

### REDES SOCIALES (10 horas)

Proporcionar los conocimientos y las herramientas necesarias sobre los nuevos cambios y aplicaciones 2.0 y conocer las principales características y tipos de redes sociales, su uso, aplicaciones y sus riesgos.

Lunes y miércoles. Del 24/10/2022 al 14/11/2022

### HERRAMIENTAS COLABORATIVAS: TEAMS Y ZOOM (10 horas)

Utilizar de modo eficaz y eficientes las herramientas colaborativas de Teams y Zoom.

Lunes y miércoles. Del 16/11/2022 al 07/12/2022

### APRENDER A COMPRAR POR INTERNET CON SEGURIDAD (10 horas)

Aprender a realizar compras en Internet de un modo seguro para el usuario.

Martes y jueves. Del 29/11/2022 al 22/12/2022

### CERTIFICADO ELECTRÓNICO, DNIE Y CLAV@ (5 horas)

Dotar a los participantes de los conocimientos básicos sobre los procesos a realizar para obtener un certificado digital, su uso y renovación

Martes y jueves. Del 17/11/2022 al 24/11/2022

### DISEÑA TUS VACACIONES ONLINE (10 horas)

Conocer las herramientas que ofrece Internet para poder diseñar y planificar las vacaciones.

Lunes, miércoles. Del 12/12/2022 al 21/12/2022

### BÚSQUEDA DE EMPLEO ONLINE (20 horas)

Formar en los recursos más actuales y útiles para la búsqueda de empleo por Internet y se proponen actividades que ayudarán al usuario a cumplir su objetivo de encontrar o cambiar de trabajo. Se potenciará el currículum vitae electrónico, se participará en redes sociales profesionales y se conocerán otras técnicas como el networking.

Lunes y miércoles. Del 09/01/2023 al 20/02/2023

### JUEGOS DE INTELIGENCIA Y EDUCATIVO DE SOFTWARE LIBRE (20 horas)

Aprender a diseñar juegos educativos y de inteligencia gracias a las herramientas que proporciona Internet.

Martes y jueves. Del 10/01/2023 al 21/02/2023

### EJERCITA TU MEMORIA (5 horas)

Proporcionar herramientas para que el usuario pueda activar su memoria.

Lunes y miércoles. Del 22/02/2023 al 01/03/2023

#### Información e inscripciones:

Telecentro Ciudadano - Torrejón Conect@

C/ Ferrocarril, 27. Tel. 916 75 12 04

telecentro@ayto-torrejon.es

Horario talleres: lunes y miércoles o martes y jueves de 17:30 a 19:00 h.

El horario de navegación libre son los viernes de 17:00 a 20:00 horas (de lunes a jueves durante la realización de los cursos, el acceso libre quedará restringido. Se podrá hacer uso de los equipos disponibles siempre que se entre antes de la hora de inicio del curso o una vez finalizado el mismo)

## TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

### CURSO DE TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN HOSPITALARIA (Impartido por AIDE-Formación)

Introducción. Búsqueda de empleo. Iniciación en la limpieza. Diferentes áreas de limpieza en un hospital. Protocolos. Normativa y riesgos. Prevención frente al COVID-19.

**Días:** miércoles y viernes del 3 de Noviembre al 26 de Noviembre del 2021 de 10 a 13 horas

**Duración:** 120 h. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa), 80 h. prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 100 € el curso completo (incluye seguro en prácticas, no incluye uniformidad ni prueba COVID-19)

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.

### CURSO DE MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (Impartido por AIDE-Formación)

Búsqueda de empleo. 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. El Patio escolar. Enfermedades y alergias. Primeros auxilios. Menús escolares. Certificado manipulador de alimentos.

**Días:** de lunes a viernes del 27 de Septiembre al 6 de Octubre del 2021 de 10 a 13 horas.

**Duración:** 120 h. (24 h. presenciales más temario plataforma educativa). 80 h. prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 100 € el curso completo (incluye seguro en prácticas y certificado manipulador de alimentos, no incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.



### CURSO DE ATENCIÓN Y EDUCACIÓN INFANTIL + CERTIFICADO MANIPULADOR DE ALIMENTOS (Impartido por AIDE-Formación)

La educación del niño de 0 a 3 años. Para trabajar como Cuidadora Infantil en el ámbito doméstico, como educación complementaria para trabajar de Monitor de Comedor Escolar o en Ludotecas.

Búsqueda de empleo. El cuidado del niño. El niño y la familia. Desarrollo afectivo y emocional. Desarrollo cognitivo y motor. Actividades. Juegos y juguetes. Rutinas: nutrición, sueño e higiene. Primeros auxilios.

**Días:** martes y jueves del 19 de Octubre al 11 de Noviembre de 2021, de 10 a 13 horas

**Duración:** 120 h. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa), 80 h. prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 100 € el curso completo (incluye seguro en prácticas, no incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.



### CURSO DE MOZO DE ALMACÉN-OPERADOR AUXILIAR DE ALMACÉN + CARNET CARRETIILLERO

(Impartido por AIDE-Formación)

Para trabajar de mozo/a de carga y descarga, almacén y/o mercado de abastos. Conductores/as-operadores/as de carretilla elevadora. Embaladores/as-Empaquetadores/as, etiquetado, preparado de pedidos. Operario logística. Búsqueda de empleo. Operaciones auxiliares de almacenaje. Preparación de pedidos. Prevención de riesgos laborales. Manipulación de cargas con carretilla elevadora.

**Días:** 7, 11, 13, 14, 15, 18, 25 de Octubre y 8 de Noviembre de 2021 de 10 a 13 horas.

**Duración:** 120 h. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa), 80 h. prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid

**Cuota:** 160 € el curso completo (incluye Seguro en Prácticas y carnet de carretillero, no incluye uniformidad ni prueba COVID-19)

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.

### CURSO DE CELADOR EN INSTITUCIONES HOSPITALARIAS

(Impartido por AIDE-Formación)

Para trabajar como celador en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñar las funciones propias de este área de trabajo. Búsqueda de empleo. Estatutos Marco del personal de los servicios de salud. Derecho a la salud y la asistencia sanitaria. El trabajo de celador. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias Comunes. Actuaciones del celador con pacientes terminales/ unidades psiquiatría. Aseo del paciente. Posiciones Anatómicas. Traslado y movilización de enfermos.

**Días:** martes y jueves del 19 de octubre al 11 de noviembre de 10 a 13 h.

**Duración:** 120 h. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa), 80 h. prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

**Cuota:** 160 € el curso completo (incluye seguro en prácticas, no incluye uniformidad ni prueba COVID-19)

**Lugar:** C.C. Las Fronteras.

## NACIONALIDAD ESPAÑOLA PARA PERSONAS EXTRANJERAS RESIDENTES EN EL MUNICIPIO DE TORREJÓN DE ARDOZ

**Día:** jueves de 9 a 14 h.

**Lugar:** Concejalía de Inmigración, Paseo de la Estación nº 2.

### “CONOCE TUS LEYES” **GRATUITO**

Proporciona conocimientos sobre la sociedad española para facilitar su integración. Recibirán un Diploma que podrán adjuntar al tramitar la solicitud de Arraigo Social o en las renovaciones, en su caso. Consta de cuatro módulos: marco constitucional, herramientas de acceso al empleo, normativa española de extranjería y recursos para la integración. Solicitar cita previa en Concejalía de (91 678 19 10) Realización virtual (a través de un cuestionario Online).

## CLASES DE ESPAÑOL PRINCIPIANTES **GRATUITO**

Favorecen la integración de las personas extranjeras que carecen del conocimiento de idioma español necesario para desarrollarse en nuestro país y para aquellos que deseen mejorarlo.

**Días:** lunes, martes, jueves y viernes, de 12 a 13:30 h.

**Duración:** Curso Escolar

**Lugar:** C.C. Las Fronteras

## TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONAL Y SOCIOCULTURAL **GRATUITO**

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la Cultura española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

**Días:** miércoles de 10:30 a 12:00 h.

**Duración:** Curso Escolar

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

## TALLER DE INTEGRACIÓN INTERLIGÜÍSTICO PARA MUJERES MARROQUÍES **GRATUITO**

Su objetivo es promover el desarrollo personal y la integración social de las mujeres marroquíes, mejorando su nivel de español, fomentando su autoestima y desarrollando sus habilidades sociales.

**Días:** miércoles de 9:30 a 11:30 h.

**Duración:** Curso Escolar

**Lugar:** Concejalía de Inmigración.

### Inscripciones:

Tel: 91 678 19 10

Mail: inmigracion@ayto-torreon.es

Inscripción hasta cubrir plazas

Debido a la actual situación de pandemia por la Covid-19 los aforos serán limitados



# UNED

Centro asociado UNED-MADRID Torrejón de Ardoz  
Complejo Deportivo Zona Centro  
C/ Leandro Fernández Moratín (Barrio Verde)  
Tel: 916 76 63 54





## UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

### NORMAS DE MATRÍCULA

#### FECHAS PROVISIONALES

On line en [www.uned.es](http://www.uned.es):

- **Plazos de admisión para estudios de Grado:**  
Primer plazo: del 7 de julio al 21 de octubre de 2022.  
Segundo plazo: del 3 de febrero al 10 de marzo de 2023.
- **Plazos de matrícula:**  
Para Grados:  
– Primer plazo: del 7 de julio al 21 de octubre 2022.  
– Segundo plazo: de febrero a marzo 2023 (según normativa de la UNED).
- **Para el Curso de Acceso a la Universidad Mayores de 25 y 45:** del 7 de julio al 21 de octubre 2022.
- **Para los cursos del Centro Universitario de Idiomas CUID:** del 6 de septiembre al 22 de octubre de 2021.
- Durante todos los periodos de matriculación, habrá un servicio de ayuda a la matrícula en la sede de la UNED en Torrejón.
- **Precio:** las tasas establecidas en función de cada curso por la UNED.
- **Plazo de anulación y modificación de matrícula:** una vez validada la matrícula no se admitirán cambios o anulaciones con derecho a devolución. Sí modificación de asignaturas que no supongan variación en la liquidación total de la matrícula.
- **Inicio de los cursos:** 4 noviembre 2022 y 4 de noviembre 2022 (CUID idiomas).
- **Todas las tutorías son presenciales.**

## CENTRO UNIVERSITARIO DE IDIOMAS A DISTANCIA DE LA UNED (CUID)

**INGLÉS NIVELES B1 (INTERMEDIO), B2 (AVANZADO), C1 (SUPERIOR) Y ALEMÁN A1 (ELEMENTAL) Modalidad semipresencial en UNED Torrejón**  
**Curso 2022-2023**

Nota: Los cursos se impartirán con un mínimo de alumnos

Plazos provisional de matrícula para el curso académico 2022/2023

Plazo de matrícula Del 5 de septiembre al 30 de octubre 2022

Los niveles B1, B2 y C1 de Inglés, así como A1 de Alemán del Centro Universitario de Idiomas Digital y a Distancia de la UNED han sido acreditados por la Asociación de Centros de Lenguas en la Enseñanza Superior (ACLES), dando derecho a la certificación CertAcles, aceptada para el Reconocimiento para el profesorado del Ministerio de Educación, para el acceso a las Escuelas Oficiales de Idiomas y para estudios reglados de la UNED.

**HORARIO CUID (Horarios provisional)**  
**INGLÉS NIVELES B1, B2, C1 y ALEMÁN A1 SEMIPRESENCIAL**

Más información en la web: [www.cuid.uned.es](http://www.cuid.uned.es)

Nivel	Día	Hora
Inglés B1	Viernes	17:30-19:00
Inglés B2	Viernes	19:00-20:30
Inglés C1	Viernes	17:30-19:00
Alemán A1	Viernes	17:30-19:00

**CURSO DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 y 45 AÑOS** (Horarios provisionales)

Asignatura	Día	Horario	Asignatura	Día	Horario
Lengua Castellana (*) (Apellidos A-L)	L	17:30-19:00	Fundamentos de Tecnología	X	16:00-17:30
Comentario de Texto (*) (Apellidos A-L)	L	19:00-20:00	Psicología	X	18:00-19:00
Historia del Arte	L	20:00-21:00	Nociones Jurídicas Básicas	X	18:30-20:00
Inglés	M	16:00-17:30	Biología	X	20:00-21:30
Matemáticas aplicadas a las Ciencias Sociales	M	17:30-19:00	Introducción ADE	J	16:00-17:00
Matemáticas avanzadas	M	19:30-21:00	Lengua Castellana (*) (Apellidos M-Z)	J	17:30-19:00
Geografía	M	19:00-20:00	Introducción ADE	J	16:00-17:00
Historia del Mundo Contemporáneo	M	20:00-21:30	Comentario de Texto (*) (Apellidos M-Z)	J	19:00-20:00

**GRADO EN ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS** (Horarios provisionales)

PRIMER CURSO						SEGUNDO CURSO					
Primer Semestre			Segundo Semestre			Primer Semestre			Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora
Introducción a la Microeconomía	X	16:45-18:15	Introd. a la Macroeconomía	X	17:00-18:30	Matemática Financiera	L	17:00-18:30	Renta y Dinero	L	16:00-17:30
Introducción a la Contabilidad	X	18:15-19:45	Historia de la Economía	X	18:30-20:00	Matemáticas II	L	18:30-20:00	Introducción al Derecho	L	17:30-19:00
Matemáticas I	X	19:45-21:15	Contabilidad Financiera	J	16:00-17:30	Microeconomía	L	20:00-21:30	Contabilidad Financiera Superior	L	19:00-20:30
Introd. Economía de la Empresa	J	17:00-18:30	Introducción a la Estadística	J	17:30-19:00	Economía de la Empresa	J	16:00-17:30	Estadística Empresarial	J	17:00-18:30
Economía Mundial	J	18:30-20:00	Introducción a las Finanzas	J	19:00-20:30	Introducción al Marketing	J	17:30-19:00	Dirección de la Producción	J	18:30-20:00

**GRADO EN DERECHO** (Horarios provisionales)

PRIMER CURSO						SEGUNDO CURSO					
Primer Semestre			Segundo Semestre			Primer Semestre			Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora
Introducción al Derecho Procesal	L	17:00-18:30	Derecho Romano	L	17:00-18:30	Derecho Civil II	M	17:30-19:00	Derecho Eclesiástico del Estado	M	16:00-17:30
Derecho Civil I	L	18:30-20:00	Civil I	L	18:30-20:00	Derecho Administrativo II	M	19:00-20:30	Derecho Civil II	M	17:30-19:00
Fundamentos Clásicos de la Democracia	L	20:00-21:30	Derecho Constitucional I	M	17:00-18:30	Derecho Constitucional I	M	20:30-22:00	Derecho Constitucional III	M	19:00-20:30
Teoría del Estado Constitucional	M	17:00-18:30	Cultura Europea de España	M	18:30-20:00	Economía Política	X	16:00-17:30	Derecho Financiero y Tributario I	X	16:00-17:30
Teoría del Derecho	M	18:30-20:00	Derecho Administrativo I	M	20:00-21:30	Derecho Penal I	X	17:30-19:00	Derecho Penal I	X	17:30-19:00
Historia del Derecho	M	20:00-21:30				Derecho Financiero y Tributario I	X	19:00-20:30	Hacienda Pública	X	19:00-20:30

# Escuela de adultos



## ESCUELA DE ADULTOS

### NORMAS GENERALES DE MATRÍCULA

- Ser mayor de 18 años o cumplirlos antes del 31 de diciembre de 2022.
- Estudiantes entre 16 o 18 años deberán presentar un contrato de trabajo por cuenta ajena con alta en la Seguridad Social.
- Todas las personas que han cursado estudios (ESO, FPB o PCPI) aportarán un certificado con las calificaciones obtenidas. Las personas que no puedan aportar certificado, realizarán una prueba de nivel o Valoración Inicial del Alumno (VIA) con el fin de orientarle adecuadamente al curso más idóneo según sus conocimientos y destrezas.
- Alumnos en posesión del título de Graduado Escolar aportarán una fotocopia del mismo.
- **Pago único de 13 €** (empadronados en Torrejón de Ardoz).
- **Duración del curso:** de septiembre a junio
- **Recogida de solicitudes:** del 1 al 7 de septiembre (hasta las 12:00 h.)
  - En la Escuela Municipal de Adultos.
  - En el portal de Torrejón Cultural: Escuela de Adultos.

## NUESTRA ESCUELA

Nuestros horarios permiten compatibilizar los distintos turnos laborales de las personas.

Los grupos de Enseñanzas Iniciales ven complementadas sus clases con el manejo de ordenadores.

Con sesiones de orientación al finalizar los estudios.

En la Escuela realizamos actividades complementarias educativas...  
**Nos importan las personas.**

### ► CONÓCENOS

C/ Leandro de Fernández de Moratín,6  
(lateral del Complejo Deportivo Zona Centro José Antonio  
Paraíso, Barrio Verde)  
Tel: 91 676 6354  
E-mail: [ema@dayto-torrejon.es](mailto:ema@dayto-torrejon.es)  
[www.torrejoncultural.es](http://www.torrejoncultural.es)



Durante todo el curso se seguirán las indicaciones relativas al COVID previstas por las autoridades competentes pudiendo haber modificaciones en los cursos.

## ENSEÑANZA SECUNDARIA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ESO

Al finalizar estos estudios NIVEL I (1º y 2º ESO), NIVEL II (3º y 4º ESO) obtendrás el Título de Eso (Graduado en Educación Secundaria Obligatoria).

### Horarios previstos:

De mañana: 09:30 a 13:30

De tarde-noche: 17:30 a 21:30

## ENSEÑANZAS INICIALES I

Las personas que cursen estos estudios adquirirán una formación básica que beneficiará su desarrollo personal, social y laboral.

**Horarios:** de mañana y tarde.

## ENSEÑANZAS INICIALES II

En el que las personas se prepararán para su integración en los estudios para la obtención del graduado en ESO:

**Horarios:** de mañana y tarde.

## ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

Estos estudiantes aprenden el manejo de un español básico para desenvolverse en la vida cotidiana favoreciendo su integración.

**Horarios:** De mañana y tarde.

Atención personal con cita previa: Teléfono 91 676 63 54 o en el Centro.

## OTROS CURSOS

AMPLIACIÓN CULTURAL

COMPETENCIA INFORMÁTICA

CCCSE

PREPARACIÓN PARA PRUEBAS LIBRES ESO

Información en septiembre





# LA CAJA DEL ARTE

CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS TORREJÓN DE ARDOZ



- **Período extraordinario de matriculación para grupos con plazas disponibles:** del 2 al 16 de septiembre
- **Sorteo:** 19 de septiembre.
- **Sorteo de grupos** (Salón de Actos Casa de la Cultura). C/ Londres, 5. 12:00h.). El sorteo consiste en extraer una letra (a-z) que determinará el apellido por el cual se va a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.
- **Listas provisionales:** 22 de septiembre
- **Periodo de alegaciones:** del 23 al 27 de septiembre
- **Listas definitivas:** 28 de septiembre
- **Horario secretaria:** de lunes a viernes de 15:30 a 20:30 h.
- **Comienzo de curso:** 1 de octubre de 2021
- **Lugar:** C/ Joaquín Blume con C/ Eos.
- **Teléfono:** 912 35 31 99

## CENTRO CULTURAL RAFAEL ALBERTI

### Subsede Escuelas de Danza, Teatro y Música de La Caja del Arte

Matriculaciones del 5 al 16 de septiembre en el C.C. Rafael Alberti y en La Caja del Arte

Taller	Día	Horario	Precio	Completo	Matrícula
Teatro musical 6-12 años	V	17:30-19:30	30 €/mes	270,00 €	25,00 €



## ESCUELA DE MÚSICA

### ESPECIALIDADES INSTRUMENTALES

- **Cuerda:** Violín, violín celta, viola, violonchelo, contrabajo, guitarra clásica, guitarra flamenca, guitarra eléctrica, bajo y piano.
- **Viento:** Flauta, oboe, clarinete, fagot, trompa, trompeta, trombón, bombardino, acordeón y saxofón.
- **Percusión:** batería, timbales, xilófono, cajón flamenco, metalófono...
- **Canto lírico y moderno.**

**Tarifas:** el precio va en función del número de horas de la clase o agrupación.

**Formación musical e instrumental:** desde 50 €/mes.

Consultar en Secretaría de La Caja del Arte los horarios de las especialidades instrumentales y agrupaciones.

**NOTA:** El precio asignado a cada grupo tiene un incremento de 25 de matrícula.

PLAN DE ESTUDIOS MIXTO DE 0 a 3 AÑOS						
Años	Grupo	Días	Horario	Precio/mes	Completo	Matrícula
<b>ESTIMULACIÓN ARTÍSTICA DE 1 A 3 AÑOS</b>						
1	I	L-X	16:30-17:15 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
2			17:15-18:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
3			18:00-18:45 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
<b>MÚSICA Y MOVIMIENTO</b>						
4	I	L-X	17:00-18:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
	II	M-J	18:00-19:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
5	I	L-X	18:00-19:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
	II	M-J	17:00-18:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
6	I	L-X	17:00-18:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
	II	M-J	18:00-19:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
7	I	L-X	18:00-19:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €
	II	M-J	17:00-18:00 h.	30,00 €	270 €	25,00 €

PLAN DE ESTUDIOS A PARTIR DE 8 AÑOS							
Curso	Grupo	Años	Días	Horario	Precio/mes	Completo	Matrícula
<b>LENGUAJE MUSICAL</b>							
1º	A	8 a 11	L-X	17:00-18:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	B	8 a 11	M-J	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	C	12 a 16	L-X	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	D	De 17 +	M-J	19:00-20:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
2º	A	8 a 11	L-X	17:00-18:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	B	8 a 11	M-J	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	C	12 a 16	L-X	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	D	De 17 +		19:00-20:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
3º	A	8 a 12	L-X	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	B	9 a 12	M-J	18:00-19:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	C	De 12 +	M-J	19:00-20:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
4º	A		M-J	19:00-20:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
	B		M	19:30-21:30 h.	55 €	495,00 €	25 €
5º			M	20:00-21:00 h.	55 €	495,00 €	25 €
6º			J	20:00-21:00 h.	55 €	495,00 €	25 €

## “Los patrones de la música y de todas las artes, son la clave del aprendizaje”

Con estas palabras Platón ya dejaba claro la importancia de la música en la vida. Desde la Escuela de Música La caja del Arte, rodeados de los mejores músicos y profesionales, queremos acercar esta disciplina a todas las personas.

Se habla de la importancia de la música en el aprendizaje, que, independientemente de su edad, está demostrado que refuerza la atención y concentración, incrementa la memoria y creatividad, ayuda a tener más seguridad en sí mismo, fortalece las habilidades sociales...

Por eso, creemos firmemente en el desarrollo individual y colectivo. Puedes encontrar agrupaciones como coros, combos de rock, jazz, funk... orquestas y agrupaciones de cuerda y viento, etc.

Nos adaptamos a todos los niveles y edades, apostando por todos y cada uno de nuestros alumnos y alumnas. Damos la posibilidad de obtener titulaciones como ABRSM, Trinity College y RockSchool, pero también la opción de tener la música simplemente como desarrollo y complemento cultural.

## 100% de aprobados de alumnos presentados al Conservatorio

<b>ESPECIALIDADES</b>					
	Días	Horario	Precio/mes	Completo	Matrícula
Clases particulares 45 min			75,00 €	600 €	25 €
Clases particulares 1 hora			100,00 €	800 €	25 €
Instrumento + Agrupación 1 hora			42,50 €	383 €	25 €
Clases extra 20 min, añadir al plan de estudios			30,00 €	270 €	25 €
Clases extra 40 min, añadir al plan de estudios			45,00 €	405 €	25 €
Agrupación 1 hora	Pendiente de horarios. Preguntar en secretaría				
Agrupación 3 horas					
1º de Producción Musical (grupal)	J	19:00-20:30 h.	40 €	360 €	25 €
Producción avanzado	J	20:30-22:00 h.	40 €	360 €	250 €



## ESCUELA DE DANZA

En la Escuela de Danza de La Caja del Arte el alumno/a podrá conocer sus propias posibilidades de **recepción, expresión y comunicación corporal**, con lo que enriquecerá así su personalidad y despertará el dominio de la sensibilidad. Contamos con un **plan de estudios completo**, dividido en edades y niveles de formación, además de asignaturas de especialización con las que el alumnado crece técnicamente a medida que profundiza en los movimientos.

Nuestro profesorado procede de importantes escuelas y conservatorios. Actualmente siguen en activo y compaginan su labor docente con diferentes compañías y proyectos profesionales.



Curso	Grupo	Años	Días	Horario	Precio/mes	Completo	Matrícula
Predanza	A	De 4 a 6	L-X	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
	B	De 4 a 6	M-J	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Clásica Infantil I	A	De 6 a 9	M-J	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Clásica Infantil II	B	De 6 a 9	M-J	18:30-19:30 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Clásica Juvenil/Adulto	C	De +12	V	18:00-19:30 h.	35,00 €	315,00 €	25,00 €
Intermedio Clásica	D	De 10+	V	19:40-21:10 h.	35,00 €	315,00 €	25,00 €
Iniciación Contemporáneo Infantil	A	De 6 a 9	M-J	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
	B	De 10+	L-X	18:30-19:30 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Intermedio Contemporáneo	A	De 10+	M-J	18:30-20:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Intermedio Contemporáneo Adulto	B	De 10+	M-J	20:10-21:40 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Español Infantil	A	De 6 A 9	L-X	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Español Adulto	B	De 18+	L-X	19:40-20:40 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Intermedio Español Juvenil	B	De 10+	M-J	19:40-21:10 h.	60,00 €	540,00 €	25,00 €
Intermedio Español Adulto	C	De 10+	L-X	20:50-21:50 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Swing Adulto		De 18+	S	10:00-12:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Intermedio Swing Adulto		De 18+	S	12:00-14:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Pequemoderno	A	De 4 a 6	L-X	18:30-19:30 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
	B	De 4 a 6	M-J	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Danza Urbana Infantil I	A	De 6 a 9	L-X	17:20-18:20 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
	B	De 6 a 9	M-J	18:30-19:30 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Danza Urbana Juvenil	B	De 10+	L-X	18:30-19:30 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Iniciación Danza Urbana Adulto	C	De 18+	M-J	20:50-21:50 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Intermedio Danza Urbana Juvenil		De 12+	M-J	19:40-20:40 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
		De 12+	L-X	19:40-20:40 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Competición Danza Urbana Juvenil		De 12+	L-X	20:50-21:50 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
		De 12+	L-X	20:50-21:50 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Rítmicos Latinos Bsk (Bachata, Salsa, Kizomba)		De 18+	S	12:00-14:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
Danza Creativa Mixta		De 12+	S	10:00-12:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €
K-Pop			S	10:00-12:00 h.	40,00 €	360,00 €	25,00 €



## ESCUELA DE TEATRO

Dirigida a todos los públicos, abarca todos los ámbitos de la escena.

Pretende formar a sus alumnos/as en el campo de las artes escénicas de una forma íntegra y de **calidad** para permitirles incorporarse al mundo del espectáculo teatral con seguridad y enseñarles las **herramientas necesarias para trabajar encima del escenario**.

La formación teatral para niños/as y jóvenes desarrollará sus capacidades creativas y de expresión y utilizará el juego como fuente de aprendizaje. Gracias a la creación de un ambiente lúdico, los alumnos/as aprenderán los conocimientos de forma divertida y amena.

La forma se lleva a cabo en tres ciclos en función de la edad y de las capacidades de los alumnos.

Curso	Grupo	Días	Horario	Precio/mes	Completo	Matrícula
Juego Escénico, 4 a 5 años	A	L-X	17:20-18:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	B	M-J	17:20-18:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	C	V	17:20-19:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Creativo, 6 a 8 años	A	L-X	17:20-18:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	B	M-J	18:30-19:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	C	V	17:20-19:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Iniciación al Teatro, 9 a 11 años	A	L-X	18:30-19:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	B	M-J	18:30-19:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	C	V	17:20-19:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	D	S	10:00-12:00 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Juvenil, 12 a 17 años	A	L	18:30-20:00 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	B	X	18:30-20:00 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	C	V	19:30-21:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	D	S	12:00-14:00 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Adulto +17 años	A	L-X	20:10-21:40 h.	45,00 €	405,00 €	25,00 €
	B	J	19:40-21:40 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	C	V	19:30-21:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	D	S	10:00-12:00 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
	E	S	12:00-14:00 h.	45,00 €	405,00 €	25,00 €
Cine (creación de cortos )		L	19:40-21:40 h.	50,00 €	450,00 €	25,00 €
Compañía Amateur		S	10:00-14:00 h.	50,00 €	450,00 €	25,00 €
Interpretación ante la Cámara, Preparación al Casting		M	19:40-21:40 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Musical Infantil		V	17:20-19:20 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Musical Juvenil		V	19:30-21:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Teatro Musical adulto		M	19:30-21:30 h.	30,00 €	270,00 €	25,00 €
Radio	Preguntar en Secretaría					
Doblaje						
Resad						



## ESCUELA DE CIRCO

La Escuela de Circo es un espacio de aprendizaje artístico alternativo, lúdico, educativo y deportivo, dirigido al público infantil, juvenil y adulto. La Escuela de Circo pretende ser un sitio donde aprender con profesionales las disciplinas circenses y las acrobáticas o aéreas entre otras.

**Periodo de matriculación:** del 2 al 15 de septiembre.

**Lugar:** C/ Joaquín Blume con c/Eos

**Tel.:** 91 235 31 99

CURSOS	Edad	Días	Horario	Precio/ mes	Completo	Matrícula
Telas Aéreas	De 8 a 15	M	18:30-20:00 h.	40 €	360 €	25 €
	De 8 a 15	J	17:00-18:30 h.	40 €	360 €	25 €
	De 8 a 15	J	18:40-20:10 h.	40 €	360 €	25 €
	De 8 a 15	V	17:00-18:30 h.	40 €	360 €	25 €
	De 8 a 15	V	18:30-20:00 h.	40 €	360 €	25 €
	A partir de 16	M	20:10-21:40 h.	40 €	360 €	25 €
Aro Aéreo	De 8 a 15	J	18:40-20:10 h.	40 €	360 €	25 €
	A partir de 16	J	20:20-21:50 h.	40 €	360 €	25 €
Pole Dance Aéreo	A partir de 16	M	20:10-21:40 h.	40 €	360 €	25 €
	A partir de 16	M	20:00-21:30 h.	40 €	360 €	25 €
Acrokids	De 8 a 15	M	17:20-18:20 h.	30 €	270 €	25 €
	De 8 a 15	V	17:20-18:20 h.	30 €	270 €	25 €
Verticales y Handstand	A partir de 16	Preguntar en Secretaría				
Aéreos y Acrobacias	De 8 a 16	S	10:00-12:00 h.	50 €	450 €	25 €
	A partir de 16	S	12:00-14:00 h.	50 €	450 €	25 €
Clown	A partir de 8	Preguntar en Secretaría				
Clown Adult	A partir de 16					
Magia	A Partir de 8					

# cultura



# NORMAS DE MATRÍCULA

## CALENDARIO DE MATRICULACIONES

- Del 5 al 16 de septiembre, **recogida de solicitudes**
- 19 de septiembre, **sorteo de grupos**.  
Salón de Actos Casa de la Cultura. C/ Londres, 5. 12:00 horas.  
El sorteo consiste en extraer una letra (A-Z) que determinará el apellido por el cual se va a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.
- 22 de septiembre, **exposición listas de admitidos**.
- Del 23 al 27 de septiembre, **plazo para presentar bajas**.
- **Horario**: de lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- **Inicio del curso**: semana del 10 de octubre de 2022.
- **Calendario del curso**:
  - \* PERIODO I:  
Del 10 de octubre al 23 de diciembre de 2022.
  - \* PERIODO II  
Del 9 de enero al 25 de marzo de 2023.
  - \* PERIODO III:  
Del 27 de marzo al 17 de junio de 2023.

NOTA: 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 Torrejón de Ardoz.

## NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS

1. Todos los cursos que se imparten son de nivel iniciación, salvo los que claramente están identificados con niveles.
2. El Centro no se responsabiliza de la pérdida o deterioro de los objetos personales que se dejen en las aulas.
3. Los alumnos no podrán entrar en las aulas hasta que el profesor se encuentre dentro, ni permanecer en el interior del aula en ausencia de dicho profesor.
4. Para la correcta ejecución de las actividades es preciso tener la máxima puntualidad en la entrada y la salida. En el caso de los talleres infantiles, deberán entregar y recoger a los menores en la puerta del aula donde se imparten las actividades.
5. La persona que mantenga un comportamiento origen de conflictos, dificulte o interrumpa la marcha y correcto funcionamiento de los talleres, perjudique a sus compañeros y al profesorado en el cumplimiento de los objetivos establecidos, deberá abandonar el taller.
6. No se admiten actitudes, comportamientos o manifestaciones de carácter sexista, racista o xenófobo, o bien contraria a los Derechos Humanos.
7. El profesorado está autorizado para impedir el acceso a aquellas personas que, por alguna razón, no figuren en lista, debiendo aclarar esta circunstancia en la Secretaría del Centro correspondiente.
8. Para el buen desarrollo de las actividades, los alumnos deben colaborar con el personal del Centro en procurar dejar las aulas en condiciones óptimas para la ejecución de los talleres.
9. Los gastos generados con motivo de las salidas y/o visitas culturales que complementen alguno de los talleres serán, en todo caso, por cuenta de los alumnos.
10. No está permitido comer, fumar, beber...en ninguna de las instalaciones dedicadas al desarrollo de las clases.
11. La matriculación en los talleres de los Centros Culturales del Municipio, supone la aceptación íntegra de las presentes normas.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN EN CENTROS CULTURALES

1. La empresa adjudicataria será la encargada de establecer el número de grupos y participantes por curso/taller, teniendo la competencia de cerrar los grupos que no tengan un mínimo. Los talleres con menos de 10 alumnos podrán ser cerrados.
2. La MATRÍCULA queda automáticamente FORMALIZADA con la asignación de plazas en el SORTEO. El alumno que quiera renunciar a la plaza adjudicada en el sorteo, deberá hacerlo exclusivamente en el período establecido para ello. En caso contrario la matrícula quedará formalizada no siendo posible la devolución del importe.
3. Las solicitudes se recogerán y presentarán, en instancia formalizada, en el centro cultural en el que se vaya a realizar la actividad.
4. Podrán inscribirse en los cursos/talleres, los mayores de 18 años, y los menores de edad, con autorización del padre, madre o tutor.
5. Los cursos/talleres infantiles estarán debidamente especificadas en la programación, considerándose por tanto el resto, exclusivamente para adultos.
6. Todos los solicitantes deberán aportar junto con la solicitud debidamente cumplimentada, fotocopia del DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte, según corresponda y datos bancarios con acreditación de los mismos.
7. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.
8. Para los cursos/talleres de Mayores será necesario acreditarse con el carné de socio de centros de Mayores.
9. Una misma persona, podrá presentar las solicitudes correspondientes a dos o más personas, siempre que la solicitud esté debidamente cumplimentada.
10. Cada interesado puede solicitar la inscripción en un máximo de tres cursos o talleres. Una vez iniciado el curso si hay plazas disponibles el interesado podrá optar a más cursos.
11. Las plazas libres se adjudicarán por sorteo en los cursos/talleres programados con duración anual y en el primer período siempre que las solicitudes superen las plazas ofertadas. Para períodos sucesivos se adjudicarán por orden de llegada.
12. Los alumnos que no obtengan plaza, pasarán a formar parte de una lista de espera.
13. El pago de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria.
14. El impago de las actividades en el plazo indicado supondrá la baja automática del alumno en el curso o taller, dándose opción a participar al siguiente inscrito en la lista de espera.
15. En caso de baja o renuncia en un curso, con posterioridad al inicio del mismo, deberá ser solicitada la baja mediante el correspondiente impreso. Para que esta baja sea admitida y no se proceda a emitir el recibo del siguiente período, deberá realizarse 15 días antes de la finalización del período anterior.
16. Únicamente cabe derecho a la devolución del importe abonado, si el curso no pudiera llevarse a cabo por causas imputables a la administración de la empresa adjudicataria.
17. Las solicitudes presentadas en los talleres que se realizan por parejas, podrán ser presentadas conjuntamente, determinando cual de los dos apellidos quede adscrito al sorteo de plaza.
18. Para los cursos o talleres comprendidos en el área de mantenimiento físico (aerobic, danza oriental, gimnasia etc.) o para los que el Centro considere oportunos, podrá exigirse un certificado médico que acredite a la persona solicitante su capacidad para realizar tales actividades.
19. Cualquier incidencia (faltas, altas, bajas, cambios de horarios, etc.) deberá comunicarse en la Secretaría, no teniendo validez las modificaciones realizadas sin aprobación del Centro.
20. Al inicio de las actividades se informará a los alumnos del material y útiles que deberán aportar para el desarrollo de las clases. Los alumnos respetarán y llevarán a cabo la programación.
21. El material fungible para el correcto desarrollo de los cursos correrá a cargo de los alumnos.
22. Quien no esté al corriente de pago no podrá renovar su derecho a plaza.
23. Los recibos devueltos tendrán un recargo de 3 €.
24. La inscripción en los cursos y talleres de este centro, implica la aceptación de estas normas, de no ser así, la matrícula quedará anulada.

# LA CAJA DEL ARTE



C/ Joaquín Blume con C/ Eos. Tél. 912 35 31 98  
Horario: de lunes a viernes, de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>BODY PUMP (AERÓBIC CON PESAS)</b>	Lunes	Miércoles	09:30-10:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>CAPOEIRA (ARTE MARCIAL QUE COMBINA MÚSICA, DANZA Y ACROBACIAS)</b>	Lunes	Miércoles	19:30-21:30 h.	28€/mes	Plazas disponibles
<b>CÓMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN</b>	Miércoles		17:00-19:00 h.	55,00 €	Plazas disponibles
<b>DECORACIÓN DE INTERIORES</b>	Viernes		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA ADULTOS</b>	Lunes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA NIÑOS (a partir de 10 años)</b>	Lunes		17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes		19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA NIÑOS (7-9 años)</b>	Martes		17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Martes		19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA (6 a 8 años)</b>	Miércoles		17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles



Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>FRANCÉS 0</b>	Martes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GAP I</b>	Lunes	Miércoles	19:15-20:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GAP II</b>	Lunes	Miércoles	20:20-21:20 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>HIPOPRESIVOS</b>	Viernes		09:30-11:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLES A1</b>	Lunes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLES DE REFUERZO PARA NIÑOS</b>	Jueves		17:30-19:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS A2</b>	Jueves		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>LETTERING (ARTE DE DIBUJAR LETRAS BONITAS)</b>	Jueves		17:30-19:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>LETTERING NIÑOS</b>	Viernes		17:00-18:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>MAQUILLAJE INICIACIÓN</b>	Jueves		10:30-12:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>MAQUILLAJE AVANZADO</b>	Martes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PERSONAL SHOPPER (asesorar a una persona o empresa sobre los productos que debe adquirir)</b>	Martes		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES 1</b>	Martes	Jueves	09:30-10:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES 2</b>	Martes	Jueves	10:35-11:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES 3</b>	Lunes	Miércoles	18:05-19:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES 4</b>	Lunes	Miércoles	19:10-20:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES 5</b>	Lunes	Miércoles	20:15-21:15 h.	60,00 €	Lista de espera
<b>PILATES 6</b>	Lunes	Miércoles	17:00-18:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles







Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>PILATES PRENATAL Y POSTPARTO I</b>	Martes		11:40-13:10 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES PRENATAL Y POSTPARTO II</b>	Jueves		11:40-13:10 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES REHABILITACIÓN</b>	Viernes		11:05-12:35 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>POLE DANCE 1</b>	Viernes		16:00-17:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>POLE DANCE 2</b>	Viernes		17:35-19:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>POLE DANCE 3 (Niñas)</b>	Viernes		19:40-21:10 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>POLE DANCE 4</b>	Sábado		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>POLE DANCE 5</b>	Sábado		12:05-13:35 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>PROTOCOLO Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS</b>	Miércoles		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>SCRAPBOOKING</b>	Jueves		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA</b>	Martes	Jueves	09:30-11:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	11:05-12:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	16:00-17:00 h.	60,00 €	Lista de espera
	Martes	Jueves	17:05-18:35 h.	72,00 €	Lista de espera
	Martes	Jueves	18:40-20:10 h.	72,00 €	Lista de espera
	Martes	Jueves	20:15-21:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>ZUMBA</b>	Lunes	Miércoles	10:35-11:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles

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

# CASA DE LA CULTURA



C/ Londres, 5. Tel. 916 74 98 70  
Horario: de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>APRENDE ORDENADOR Y MÓVIL</b>	Lunes	Miércoles	10:15-11:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>APRENDE MÓVIL Avanzado</b>	Viernes		09:30-11:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>APRENDE MÓVIL Iniciación</b>	Viernes		11:35-13:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>BAILE ESPAÑOL</b>	Martes	Jueves	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>BAILES DE SALÓN</b>	Lunes	Miércoles	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>BOLILLOS</b>	Miércoles		18:00-21:00 h.	72,00 €	Lista de espera
<b>BOOLLYWOOD</b>	Viernes		19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA grupo 1</b>	Lunes		18:30-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA grupo 2</b>	Miércoles		18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA grupo 3</b>	Viernes		10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA grupo 4</b>	Viernes		18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA grupo 5</b>	Jueves		10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>CERÁMICA INFANTIL (7 a 12 años)</b>	Martes		18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles



Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
CÓMIC INFANTIL	Sábado		11:00-13:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CÓMIC INFANTIL GRUPO 2	Martes		17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CÓMIC, MANGA	Miércoles		19:15-21:15 h.	55,00 €	Plazas disponibles
COMMUNITY MANAGER	Lunes		18:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CONCIENCIA EMOCIONAL	Jueves		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CONOCE MADRID grupo 1	Martes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CONOCE MADRID grupo 2	Jueves		17:00-19:00 h.	60,00 €	Lista de espera
CONOCE MADRID grupo 3	Sábado		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CORTE Y CONFECCIÓN grupo 1	Martes	Jueves	18:05-19:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
CORTE Y CONFECCIÓN grupo 2	Martes	Jueves	19:40-21:10 h.	72,00 €	Plazas disponibles
CORTE Y CONFECCIÓN grupo 3	Jueves		10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
COSTURA BÁSICA	Lunes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CUADERNO ILUSTRADO	Jueves		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CLAVES PARA ENTENDER UN CUADRO	Martes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DESCIFRANDO EL ARTE	Lunes		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO Y PINTURA 1	Miércoles		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO INFANTIL grupo 1	Sábado		09:30-11:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO INFANTIL grupo 2	Sábado		11:35-13:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO Y PINTURA 2	Jueves		10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
ENGLISH WORK	Miércoles		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
ESPALDA SANA 1	Viernes		09:30-11:00 h.	48,00 €	Lista de espera
ESPALDA SANA 2	Viernes		11:05-12:35 h.	48,00 €	Plazas disponibles
FLAMENCO	Viernes		20:00-1:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
GESTIÓN LABORAL	Martes		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
HISTORIA DE LA FILOSOFÍA MODERNA	Jueves		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
HISTORIA DEL ARTE	Miércoles		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
ILUSTRACIÓN	Martes		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INICIACIÓN A LA FILOSOFÍA	Jueves		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INGLÉS 0	Jueves		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INGLÉS A1+	Lunes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INGLÉS A2+	Martes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
INGLÉS B1	Martes		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INGLÉS B1+	Lunes		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INGLÉS CONVERSACIÓN	Jueves		19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
INTERNET Y REDES SOCIALES	Martes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
LENGUA SIGNOS INICIACIÓN	Martes		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
LENGUA SIGNOS AVANZADO	Jueves		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
MIXED MEDIA	Martes		18:15-20:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PATCHWORK	Martes	Jueves	16:30-18:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
PILATES grupo 1	Martes	Jueves	11:30-12:30 h.	60,00 €	Lista de espera
PILATES grupo 2	Martes	Jueves	12:35-13:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PILATES grupo 3	Lunes	Miércoles	17:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PILATES grupo 4	Lunes	Miércoles	18:35-19:35 h.	60,00 €	Lista de espera
PILATES grupo 5	Lunes	Miércoles	19:40-20:40 h.	60,00 €	Lista de espera
PILATES grupo 7	Martes	Jueves	17:30-18:30 h.	60,00 €	Lista de espera
PILATES grupo 8	Martes	Jueves	18:35-19:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PILATES grupo 9	Martes	Jueves	19:40-20:40 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PILATES REHABILITACIÓN grupo 1	Lunes	Miércoles	16:25-17:25 h.	60,00 €	Plazas disponibles
PILATES REHABILITACIÓN grupo 2	Martes	Jueves	16:25-17:25 h.	60,00 €	Plazas disponibles





Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>READING CLUB</b>	Miércoles		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>RETOQUE FOTOGRÁFICO (no profesional)</b>	Martes	Jueves	10:15-11:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>RITMOS LATINOS</b>	Lunes	Miércoles	20:10-21:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>SEVILLANAS Avanzado</b>	Viernes		18:30-20:00 h.	48,00 €	Lista de espera
<b>SEVILLANAS Iniciación</b>	Martes	Jueves	18:05-19:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Viernes		17:00-18:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>TAICHI</b>	Viernes		09:30-11:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 1</b>	Lunes	Miércoles	10:35-12:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 2</b>	Martes	Jueves	09:00-10:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 3</b>	Martes	Jueves	10:35-12:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 4</b>	Lunes	Miércoles	16:30-18:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 5</b>	Lunes	Miércoles	18:05-19:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 6</b>	Lunes	Miércoles	19:40-21:10 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 7</b>	Martes	Jueves	16:30-18:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 8</b>	Martes	Jueves	18:05-19:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo 9</b>	Martes	Jueves	19:40-21:10 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA grupo10</b>	Sábado		12:00-13:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles

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

## CINE EN FAMILIA

Domingos 26 de octubre y  
6 de noviembre  
Casa de Cultura (C/ Londres, 5)

Los mejores  
cortometrajes infantiles  
de todo el mundo

Cortometrajes distintos cada día

12:00 horas: Cortometrajes para público  
de 2 a 7 años

12:45 horas: Cortometrajes para público de  
8 a 12 años



ENTRADA  
LIBRE  
HASTA  
COMPLETAR  
AFORO



V CERTAMEN DE  
CORTO  
METRAJES  
REYES  
ABADES

FASE OFICIAL

4, 10 y 11 nov. 2022 - 20:00 h.  
Casa de Cultura. C/ Londres 2

12 nov. 2022 - 20:00 h.

GALA DE ENTREGA DE PREMIOS  
Teatro José María Rodero. C/ Londres 2

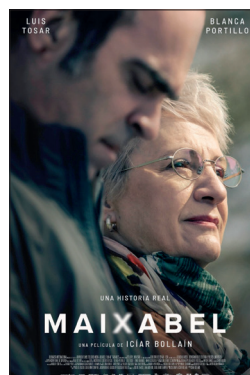
## JUEVES DE CINE ESPAÑOL

Octubre-diciembre 2022  
Casa de Cultura (C/ Londres, 5)  
Todas las proyecciones serán a las 19 horas

20 octubre



3 noviembre



17 noviembre



1 diciembre



ENTRADA  
LIBRE  
HASTA  
COMPLETAR  
AFORO

# C.C. EL PARQUE



C/ Hilados, s/n. Tel. 916 74 98 51  
Horario: de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

COLEGIO   TORREJÓN DE UCRANIA  
**FLORES DE UCRANIA**

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
AEROZUMBA	Lunes-Miércoles	19:30-20:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
		20:35-21:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
ALEMÁN A1 (antes era 0)	Viernes	19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
ALEMÁN 0	Viernes	17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
BOLILLOS	Martes   Jueves	16:30-18:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
BOLLYWOOD	Viernes	19:15-21:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
COCINA AVANZADA	Lunes	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
		18:30-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
COCINA REGIONAL	Martes	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
		18:30-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
COCINA BÁSICA NIVEL 0	Jueves	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
		18:30-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
CONOCER MADRID	Martes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Lista de espera
	Jueves	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Viernes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
CORTE Y CONFECCIÓN	Lunes   Miércoles	17:45-19:15 h.	72,00 €	Plazas disponibles
		19:30-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO Y PINTURA	Miércoles	17:30-20:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	17:30-19:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
DIBUJO Y PINTURA INFANTIL	Viernes	17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles



Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>FOTOGRAFÍA INICIACIÓN</b>	Miercoles		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>FOTOGRAFÍA AVANZADO</b>	Miercoles		18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>FOTOGRAFÍA INTERMEDIO</b>	Viernes		18:00-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>FOTOGRAFÍA INICIACIÓN</b>	Lunes	Miercoles	18:00-19:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
			19:35-21:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>FOTOGRAFÍA TALLER ABIERTO</b>	Martes	Jueves	19:35-21:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>FOTOGRAFÍA INICIACIÓN</b>	Martes	Jueves	17:00-20:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>GRABADO</b>	Jueves		19:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y SECRETARIADO</b>	Martes		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Miércoles		17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>FRANCÉS 0</b>					
<b>GUIARRA AVANZADO (2 a 3 años de experiencia)</b>	Martes	Jueves	17:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GUIARRA INFANTIL 8 a 12 años</b>	Martes	Jueves	18:45-19:45 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GUIARRA TALLER ABIERTO</b>	Martes	Jueves	19:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GUIARRA INICIACIÓN</b>	Lunes	Miercoles	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			17:45-18:45 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>HISTORIA DE ESPAÑA</b>	Lunes		10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>HISTORIA DEL ARTE</b>	Miercoles		16:30-18:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>HIP-HOP AVANZADO</b>	Lunes	Miercoles	17:30-19:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>HIP-HOP INFANTIL</b>	Viernes		09:30-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA BÁSICA PARA EL HOGAR</b>	Martes		11:05-12:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS 0</b>	Lunes	Miercoles	19:50-20:50 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS A2+</b>	Martes	Jueves	10:00-11:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles



Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
<b>INGLÉS A1</b>	Lunes	Miercoles	18:45-19:45 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS B1+</b>	Martes	Jueves	12:10-13:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS VIAJEROS (con nociones de inglés)</b>	Lunes	Miercoles	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>LITERATURA UNIVERSAL</b>	Martes		17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PATCHWORK</b>	Miercoles		09:30-10:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES</b>	Martes	Jueves	10:35-11:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			20:15-21:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	Miercoles	09:30-11:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			20:10-21:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES REHABILITACIÓN</b>	Viernes		11:45-13:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			12:00-13:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PSICOLOGÍA EMOCIONAL</b>	Lunes		09:30-12:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>RESTAURACIÓN MUEBLES</b>	Martes		09:30-12:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
			17:00-20:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>RITMOS LATINOS</b>	Viernes		19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>SEVILLANAS INICIACIÓN</b>	Martes	Jueves	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>SEVILLANAS AVANZADO</b>	Martes	Jueves	18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>TALLER DE NARRATIVA</b>	Miercoles		18:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>TAPICES Y ALFOMBRAS</b>	Martes		11:35-13:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
			18:35-20:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>USO BÁSICO DE MÓVIL Y TABLETS</b>	Martes		09:00-10:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Miercoles		16:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA</b>	Lunes	Miercoles	10:35-12:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles
			17:00-18:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
			17:00-18:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	18:05-19:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
			18:35-20:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles

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



## CURSOS TRIMESTRALES

Del 10 de octubre de 2021 al 23 de diciembre de 2022

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
COCINA INTERNACIONAL	Miercoles	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
		18:30-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
NUTRICIÓN DEPORTIVA NIVEL I	Viernes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles



### España contemporánea: historia, arte y literatura en el siglo XIX

Conoce de manera amena la historia de España desde la Guerra de la Independencia a la crisis de 1898, y las manifestaciones artísticas y literarias de ese período. Profesorado universitario experto en la divulgación de las Humanidades.

Periodo	Matrícula	Días	Horario	Precio Período	Más información
Del 4 de octubre al 30 de mayo de 2023	A partir del 5 de septiembre	Martes	17:00-18:30 h.	190,00 € (en 2 cuotas)	Tel. 91 674 98 51 www.auladade.com auladades@hotmail.com

# C.C. RAFAEL ALBERTI



C/ Cañada, 50. Tel. 916 55 77 28  
Horario: de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
CATA DE CAVAS Y ESPUMOSOS	Viernes	17:25-18:55 h.	48,00 €	Plazas disponibles
CATA DE VINOS: VINOS NACIONALES E INTERNACIONALES	Martes	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Viernes	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Miércoles	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DANZA BOLLYWOOD	Viernes	17:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
DANZA BOLLYWOOD EN FAMILIA (ADULTO + NIÑO DESDE 5 AÑOS) Forma de pago: adulto 100%, 1er niño 50% y 2º gratis. Máximo 2 niños por adulto.	Jueves	17:25-18:55 h.	48,00 €	Plazas disponibles
DANZA ORIENTAL	Martes	17:25-18:55 h.	48,00 €	Plazas disponibles





Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
<b>DIBUJO Y PINTURA</b>	Sábado	09:55-11:55 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Lunes   Miércoles	19:30-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Martes	09:30-11:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (7-12 años)</b>	Lunes   Miércoles	17:55-19:25 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (7-12 años)</b>	Sábado	12:00-13:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (10-14 años)</b>	Jueves	17:30-19:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>ESCRIBE TU NOVELA: DE LA IDEA AL PUNTO FINAL</b>	Sábado	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>ESCRITURA CREATIVA: CUÉNTAME UN CUENTO</b>	Viernes	18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>FRANCÉS CONVERSACIÓN</b>	Miercoles	19:30-21:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GAP</b>	Martes   Jueves	20:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS A1</b>	Martes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS B1</b>	Lunes	19:30-21:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS CONVERSACIÓN</b>	Martes	19:30-21:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INGLÉS INFANTIL (9-12 años)</b>	Lunes	17:55-19:25 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>INICIACIÓN AL LETTERING INFANTIL (de 8 a 13 años)</b>	Lunes	17:15-18:45 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>MAQUILLAJE AVANZADO E IMAGEN PERSONAL</b>	Jueves	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>MAQUILLAJE INICIACIÓN</b>	Jueves	17:25-18:55 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE</b>	Jueves	17:25-19:25 h.	60,00 €	Plazas disponibles

PILATES



Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas	
<b>SCRAPBOOKING EN FAMILIA (ADULT@+NIÑ@ desde 10 años. Forma de pago: adulto 100%, niño 50%. Máximo 1 niño por adulto.</b>	Martes	Jueves	09:00-10:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	10:05-11:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	11:10-12:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	16:55-17:55 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	20:10-21:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	19:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	09:00-10:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	17:00-18:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	10:05-11:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	Jueves	18:05-19:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Lunes	Miércoles	20:10-21:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
		Sábado		10:00-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
		Viernes		19:05-20:35 h.	48,00 €	Plazas disponibles
		Lunes	Miercoles	18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
		Lunes	Miercoles	19:05-20:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
		Lunes	Miércoles	11:10-12:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles
		Lunes	Miercoles	16:55-17:55 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	20:10-21:10 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Miercoles		17:15-18:45 h.	48,00 €	Plazas disponibles	

Cursos/Talleres	Días		Horario	Precio Período	Plazas
YOGA	Lunes	Miércoles	10:00-11:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	Miércoles	16:55-18:25 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	Miércoles	18:30-20:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	Miércoles	20:05-21:35 h.	72,00 €	Plazas disponibles
	Viernes		20:00-21:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Sábado		10:00-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Lunes	Miércoles	11:35-13:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Martes		19:10-20:40 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA EN FAMILIA (ADULTO + NIÑO DESDE 5 AÑOS)</b> Forma de pago: adulto 100%, 1er niño 50% y 2º gratis. Máximo 2 niños por adulto.	Viernes		18:25-19:55 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA NIDRA Y MINDFULLNESS 2</b>	Jueves		19:30-21:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGUILATES</b>	Sábado		11:35-13:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
ZUMBA	Martes	Jueves	18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Sábado		10:00-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Martes	Jueves	16:55-17:55 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>ZUMBA EN FAMILIA (ADULTO + NIÑO DESDE 5 AÑOS)</b> Forma de pago: adulto 100%, 1er niño 50% y 2º gratis. Máximo 2 niños por adulto.	Sábado		11:35-13:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles

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

## CURSOS TRIMESTRALES

Del 10 de octubre de 2021 al 23 de diciembre de 2022

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL: CONOCIENDO MIS EMOCIONES</b>	Viernes	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>REIKI NIVEL 1</b>	Miércoles	17:15-19:15 h.	60,00 €	Plazas disponibles

# C.C. LAS FRONTERAS



C/ Salvador Allende, 7. Tel. 916 74 97 72  
Horario: de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

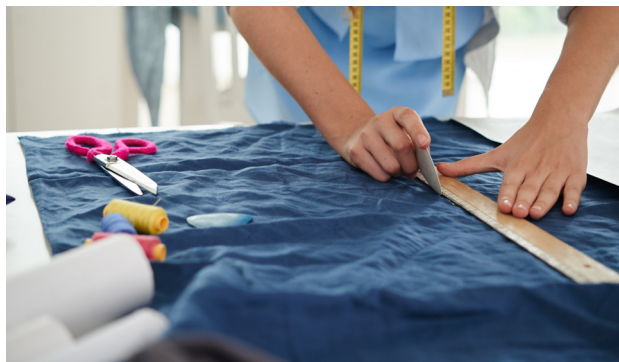
## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

**MIORITA**   
**ESPACIO CULTURAL RUMANO**

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
APRENDE SOBRE LAS REDES SOCIALES	Miércoles	12:05-13:35 h.	48,00 €	Plazas disponibles
APRENDE A COCINAR (BÁSICO)	Viernes	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
APRENDE RUMANO (BÁSICO)	Jueves	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
APRENDE ESPAÑOL (BÁSICO)	Martes	13:00-14:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	13:00-14:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
ASESORÍA JURÍDICA	Viernes	09:30-11:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
BAILES RUMANOS	Sábados	12:00-14:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
BAILES TRADICIONALES RUMANOS	Viernes	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
BODY FLOW	Martes   Jueves	18:00-19:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
BOLILLOS	Lunes	16:30-19:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
CATA DE CERVEZAS	Jueves	18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
COCINA ASIÁTICA	Lunes	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles





Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas	
<b>COCINA TÍPICA RUMANA</b>	Martes	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
<b>COCINA REPOSTERÍA RUMANA</b>	Lunes	18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
	Miércoles	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
<b>COCINA MEDITERRÁNEA</b>	Miércoles	18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
	Jueves	10:00-13:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
<b>COCINA ESPAÑOLA</b>	Jueves	18:00-21:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles	
	Miércoles	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
<b>CONOCER MADRID</b>	Viernes	12:00-14:00 h.	60,00 €	Lista de espera	
<b>CORTE Y CONFECCIÓN</b>	Martes	19:00-21:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
<b>CORTE Y CONFECCIÓN TRAJES TÍPICOS RUMANOS</b>	Miércoles	19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
	Jueves	10:00-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles	
<b>CULTURA Y TRADICIONES RUMANAS</b>	Viernes	10:00-11:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles	
	Martes	17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
<b>DIBUJO Y PINTURA INFANTIL</b>	Martes	17:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
<b>GAP</b>	Martes	Jueves	19:30-20:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GEOGRAFÍA DE RUMANÍA</b>	Martes	16:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles	
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	Lunes	Miércoles	10:25-11:25 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>GRAFFITI Y ARTE URBANO</b>	Lunes	19:15-21:15 h.	55,00 €	Plazas disponibles	
<b>HIP HOP</b>	Viernes	20:00-21:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles	



Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio Período	Plazas
<b>HISTORIA DE RUMANÍA</b>	Miércoles	16:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>INICIACIÓN FLAMENCO (en familia)</b>	Viernes	18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>JUEGOS DE MESA (TABLE)</b>	Jueves	18:00-19:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Viernes	18:00-19:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>JUEGOS DE MESA (UNO)</b>	Jueves	19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Viernes	19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>LENGUA, CULTURA Y CIVILIZACIÓN RUMANA</b>	Lunes	16:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	16:30-18:00 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>MANUALIDADES PARA NIÑOS</b>	Lunes   Miércoles	15:30-17:00 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>MANUALIDADES Y TRADICIONES RUMANAS</b>	Jueves	18:00-19:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Viernes	18:00-19:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>MÚSICA POPULAR RUMANA</b>	Martes	19:35-21:05 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES I</b>	Lunes   Miércoles	17:30-18:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES II</b>	Lunes   Miércoles	18:45-19:45 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES III</b>	Lunes   Miércoles	20:00-21:30 h.	72,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES REHABILITACIÓN I</b>	Martes   Jueves	11:45-12:45 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES REHABILITACIÓN II</b>	Martes   Jueves	13:00-14:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES REHABILITACIÓN III</b>	Martes   Jueves	18:30-19:30 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>RITMOS LATINOS</b>	Jueves	19:05-21:05 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>RECUERDOS DE LA NIÑEZ (AMINTIRI DIN COPILARIE) TALLERES PARA NIÑOS</b>	Lunes	18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Miércoles	18:00-20:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>SEVILLANAS</b>	Lunes   Miércoles	18:35-19:35 h.	60,00 €	Plazas disponibles
	Jueves	17:00-18:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>TALLER DE TIK TOK</b>	Viernes	17:00-18:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
	Sábados	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>TEATRO RUMANO</b>	Sábados	10:00-12:00 h.	60,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA Y MINDFULNESS</b>	Martes   Jueves	18:00-19:30 h.	48,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA</b>	Lunes   Miércoles	19:35-21:05 h.	72,00 €	Plazas disponibles

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

## TIEMPO DE REENCUENTRO

Los talleres se impartirán en el Centro Polivalente Abogados de Atocha, salvo las que específicamente se indique lo contrario en cuyo caso viene detallado junto con la actividad a la que afecte.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 10 de septiembre, de 10:00 a 14:00 horas  
Departamento de VOLUNTARIADO. Centro Polivalente Abogados de Atocha.  
/ Londres, 11B. 2ª planta. Tel. 91 678 38 68  
[movilidadyvoluntariado@ayto-torreon.es](mailto:movilidadyvoluntariado@ayto-torreon.es)

Hasta finalizar plazas. Para las excursiones las inscripciones finalizan 15 días antes de la actividad. Las actividades que no se indica que son gratuitas tienen coste (ver actividades con \*)

**Algunas consideraciones:** Los grupos no se abrirán si no existe un mínimo adecuado de participantes.



### PROGRAMA DE TALLERES Y ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE VOLUNTARIADO

Talleres	Días	Horario	Precio
<b>CURSO HO'OPONOPONO</b>	Del 4 de octubre de 2022 al 23 de mayo de 2023	Martes 18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>APRENDE A RELAJARTE Y MEDITAR PARA TU BIENESTAR. TALLER DE INICIACIÓN</b>	Del 3 al 31 de octubre	Lunes 18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>MEDITACIÓN PARA TU BIENESTAR. AVANZADO *</b>	Del 3 octubre de 2022 al 12 de junio de 2023	Lunes 19:00-20:00 h.	Consultar coste
<b>YOGA - TAICHI</b>	6 de octubre	18:00 -19:00 h.	Gratuito
<b>TARDE DE BAILES DE SALÓN</b>	19 de octubre	18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>TALLER: TU MEJOR TÚ. AUTOCONOCIMIENTO</b>	25 de octubre	18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>NUTRICIÓN. LECTURA Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS</b>	27 de octubre	17:00-18:00 h.	Gratuito
<b>YOGA - TAICHI</b>	3 de noviembre	18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>APRENDE A RELAJARTE Y MEDITAR PARA TU BIENESTAR. INICIACIÓN</b>	Del 7 al 28 de noviembre	18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>TALLER: TU MEJOR TÚ. AUTOCONOCIMIENTO</b>	17 de noviembre	18:00-19:00 h.	Gratuito
<b>TARDE DE BAILES DE SALÓN</b>	23 de noviembre	18:00-19:00 h.	Gratuito

Talleres	Días	Horario	Precio
<b>CUENTACUENTOS CON TALLER DE MANUALIDADES</b>	29 de noviembre	17:00-18:30 h.	Gratuito
<b>JORNADA DÍA A DE LA DISCAPACIDAD Y EL VOLUNTARIADO</b>	30 de noviembre	11:00-13:00 h. 17:00-19:00 h.	Gratuito
<b>TALLER: RISOTERAPIA INTERGENERACIONAL</b>	01 de diciembre	17:00-18:30 h. aprox.	Gratuito
<b>NUTRICIÓN. MITOS DE LA ALIMENTACIÓN</b>	15 de diciembre	17:00-18:00 h.	Gratuito

## NOSOTROS TAMBIÉN PARTICIPAMOS

Ocio, tiempo libre, arte viajes, jornadas gastronómicas, deporte, conocer gente nueva, literatura, teatro... todo lo que os apetezca. Dirigido a personas de 35 a 59 años. Puedes hacernos sugerencias y valoraremos poder desarrollarlas.

**ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD** (los horarios pueden sufrir cambios)

- **Caminar para estar en forma y socializar.** Martes y jueves de 20:30 a 21:30 h. (salvo festivos y meteorología adversa). Dirigido a aquellas personas que quieran salir a caminar (hacer ejercicio) y deseen hacerlo en compañía, pueden hacerlo en grupo. Orientado para adultos de entre de entre 35 y 59 años. Punto de encuentro: Polideportivo Joaquín Blume. (Posibilidad de valorar ampliar días y horarios según demanda). Para participar sólo hay que presentarse los días y horas indicados en el punto de encuentro y los voluntarios estarán esperando.
- **After Work practicamos inglés y nos conocemos.** Lunes de 18:00 a 19:00 h. Espacio distendido para charlar y practicar inglés. (Esta actividad se realiza en una cafetería).
- **Tardes para charlar y hacer amigos.** Espacio para conocer gente y pasar un buen rato en compañía. Lunes de 19:00 h. (Esta actividad se realiza en una cafetería)
- **Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar.** Diferentes técnicas para aprender a relajarse y conseguir para el estrés del día a día.  
**Iniciación:** lunes de 18:00 a 19:00 horas (un mes de duración) (sin coste)  
**Avanzado:** lunes de 19:00 a 20:00 horas \*

**CURSOS ESPECIFICOS DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO** (consultar en el Departamento de Voluntariado)

## PRÓXIMAS SALIDAS Y EXCURSIONES

SEPTIEMBRE

**ruta de las caras.** 24 de septiembre.\*

OCTUBRE

**ARLANZA RINCONES Y TRADICIONES.** 15 de octubre\*

NOVIEMBRE

**DE PASEO POR MADRID Y SUS CURIOSIDADES.** 26 de noviembre \*

Para ampliar información ponerse en contacto con el Departamento de Voluntariado.

En la programación hay actividades donde se ha contado con la colaboración de voluntarios y asociaciones sin ánimo de lucro:

Parkinson de Torrejón, Fibromialgia (AFTA), Runners de Torrejón, Trastorno de la alimentación PLATA, Vida Om, Mirame Torrejón.

# deporte



# NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

## 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 al 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 (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).

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 instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.**

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

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

## 3. Bajas o renunciaciones

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 y de forma presencial.** 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 devolverán en ningún caso.

## 4. Reserva de plaza

Los alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 22/23 podrán optar por reservar su plaza para el curso 22/23 (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso)

## 5. A tener en cuenta

Los Abonados Deportivos Municipales (ADM) obtendrán descuentos en la práctica totalidad de las actividades. Las actividades comenzarán el día 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo, en actividades acuáticas y el viernes de junio en el que se inician las Fiestas Populares para clases colectivas, deportes individuales y deportes de equipo. 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.

# CLASES COLECTIVAS

## CLASES COLECTIVAS

### NUEVAS INSCRIPCIONES

#### Concertando cita previa

1. **Complejo Deportivo "El Juncal"** (C/ Londres, 25)  
Teléfono: 91 677 90 70. Desde el 22 de septiembre. De lunes a viernes de 8.30 a 14.30 h.
2. **Ciudad Deportiva "Joaquín Blume". Complejo Deportivo "Londres"**. Teléfonos: 91 656 31 11 y 91 656 14 83.  
Desde el 5 de septiembre (solo empadronados). De lunes a viernes de 8.30 a 21.30 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.
3. **Complejo Deportivo "J.A. Samaranch"**. Teléfono: 91 677 33 08.  
Desde el 1 de octubre. De lunes a viernes de 8.30 a 21 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.
4. A partir del 22 de septiembre, empadronados y no empadronados

Ver normativa general de inscripciones.

## CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### \*RUNNING

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

#### \*TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre	M-J	19:15 - 20:15

2 días 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente

### \*PILATES MAT

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V X	16:15 - 17:00 09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

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

### \*ESPALDA SANA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

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

## ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años

### ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2014 a 2018.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 22 de septiembre concertando cita previa en los tlf's: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch desde el 19 de septiembre.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15 17:15 - 18:15

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





## COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	17:45 - 18:45

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

#### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

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

#### \*BODY TRAINING

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00

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

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

#### \*FULL TÁBATA

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series e trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

#### \*GAP PLUS

Nacidos desde 1963 a 2005.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V	13:00 - 13:30
	M-J	21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**



**\*TABATA STRETCH**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****\*TOTAL BODY**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	X	21:15-21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

**PSICOMOTRICIDAD**

Nacidos desde 2016 a 2018.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual **(ADM 25,00 €)****URBAN DANCE**

Nacidos desde 2010 a 2014.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****URBAN DANCE II**

Nacidos desde 2005 a 2009.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES**

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

**\*DANCE FITNESS**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
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.	M-J	19:45 - 20:30

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

## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

### \*BIENESTAR

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación. <b>Lléname de energía!</b>	M-J	09:00 - 10:00
2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre <b>(ADM 33,60 €)</b>		

### \*GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X M-J	16:00 - 16:45 12:00 - 12:45
2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre <b>(ADM 17,00 €)</b>		

### \*YOGA FLEX

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00
1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre <b>(ADM 8,40 €)</b>		

### \*PILATES MAT

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V L-X M-J	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00 19:45 - 20:30 20:30 - 21:15 10:00 - 11:00 13:00 - 13:45 18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**  
 2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**  
 3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**  
 2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

### \*ZONA MEDIA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45
1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre <b>(ADM 8,40 €)</b>		

### TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2004 y anteriores.

Preinscripción 19 y 16 de Septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.  
Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30 19:30 - 21:00

1 día (1:30 hora) - 34,80 €/trimestre **(ADM 25,10 €)**

# COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

## ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J V L-X-V	10:00 - 11:00 17:00 - 17:30 09:30 - 10.30

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

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

1 día (30 min.) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 min.) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*BODY POWER

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento full body mediante la utilización de barras y discos.	M-J	13:00 - 13,30

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*BODY TRAINING

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20-45

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

### \*EN FORMA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de acondicionamiento físico de intensidad media muy completa.	L-X	15:30 - 16:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*GAP PLUS

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J	15:30 - 16:00
	V	17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

**\*TÁBATA HIT + TÁBATA STRETCH**

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	V	18:45 - 19:45

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)****\*TÁBATA STRETCH**

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	J	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 € **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

**BAILE INFANTIL**

Nacidos desde 2015 a 2017.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)****URBAN DANCE I**

Nacidos desde 2010 a 2014.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****URBAN DANCE II**

Nacidos desde 2005 a 2009.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES**

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

**\*DANCE FITNESS**

Nacidos desde 1963 a 2004.

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

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

### \*ZUMBY-GYM

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

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

### \*ZUMBY-FITNESS

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

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

## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

### \*ESPALDA SANA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J	16:00 - 16:30
	V	16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

### \*ZONA MEDIA

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

### \*YOGA FLEX

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

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

### \*PILATES MAT

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00
		11:00 - 12:00
		12:00 - 13:00
	L-X	16:00 - 16:45
	L-X-V	10:30 - 11:15
		11:15 - 12:00

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

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

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

## PABELLÓN SONIA ABEJÓN

### ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

#### \*ACTIVATE!!

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

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

#### \*ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

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

#### \*TÁBATA HIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas. Intensidad alta.	L-X	20:15 - 21:15

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



### ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

#### ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2014 a 2018.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 22 de septiembre concertando cita previa en los tlf's: 91 656 31 11, 91 656 14 83 y 91 677 33 08. C.D. J.A. Samaranch.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)	M-J	17:15 - 18:15 18:15 - 19:15

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

# DEPORTES INDIVIDUALES

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 (escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

Ver normativa general de inscripciones.



## ESGRIMA

Desde 8 años.

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón.

Contactar en sama@esgrimamadrid.com o 917 653 308 / 638 126 984

**Preinscripción:** 2, 5 y 7 de septiembre. Pabellón Jorge Garbajosa. De 17:00 a 18:00 h. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00

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

## BOXEO DEPORTIVO

Desde 10 años.

**Inscripciones:** Desde el 1 de septiembre en el Gimnasio Sakura. C/ San Alfonso 7. Horario de 19:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
GIMNASIO SAKURA C/ San Alfonso, 7 (Bº San José)	M-J	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00

INFANTIL: 2 días (1 h.) - 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

ADULTO: 2 días (1 h.) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,20 €)**

## FRONTENIS

Desde 6 años.

**Preinscripciones:** 13 y 15 de septiembre en la CD Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:00 a 19:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades. dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## CICLISMO

Desde 4 años.

**Preinscripciones:** 13 y 15 de septiembre en el CD Juncal. C/ Londres 25. Horario de 18:00 a 19:00 h.

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25), escuelaclubciclistatorrejon@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón. **Curso de enero a junio.**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a V	Según edad y nivel

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

## TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

**Preinscripción:** desde el 1 de septiembre en el correo triptorrejon@gmail.com

A partir de los 19 años consultar en 605 62 31 49 y 630 590 693

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

## ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.

**Preinscripción:** 12 y 14 de septiembre en el C.D. Joaquín Blume C/ Joaquín Blume s/n. Horario de 18:30 a 20:30 h.

clubatletismotorrejon@gmail.com. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

## ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

**Preinscripción:** 12 y 14 de septiembre en C.D. Joaquín Blume. Horario de 17:15 a 18:30 h.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón. clubatletismotorrejon@gmail.com.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

**Preinscripción:** los días 6 y 7 de septiembre en la Sede del Club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). Horario de 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

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





## AJEDREZ

Según edad y nivel.

Preinscripción: 10, 17 y 24 de septiembre en el Club Ajedrez.  
C/ Granados, 29. De 10:00 a 13.00 h. escuelas.ajedrez.torreon@gmail.com.  
Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	X	17:30 - 21:00
Horario según nivel	V	17:30 - 21:00
	S	10:00 - 13.30

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

## GIMNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

Preinscripciones: 12 y 14 de septiembre en el Pabellón Sonia Abejón  
C/ La plata s/n. De 17:00 a 19:00 h. 13 y 15 de septiembre en el C.D.  
Londres. C/ Londres 11. Horario de 17:00 a 19:00 h.

escuelas@ritmicatorreon.es  
www.ritmicatorreon.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15*
		17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15*
		18:15 - 19:15*

\* Según edad y nivel

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

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



## ARTES MARCIALES

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

### JUDO INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. 5 y 7 de septiembre en C.D. El Juncal. 6 y 8 de septiembre en Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 666 49 30 81. judocorredor@gmail.com

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00

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

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

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

## JUDO ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad. Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	20:00

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

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

## KARATE INFANTIL

Según edad y nivel.

Inscripciones: solicitud a entregar por el club y rellenar en el momento días 5 y 12 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 6 y 13 de septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

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

2 días (1,5 horas) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

## KARATE ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: a entregar por el club y rellenar en el momento días 5 y 12 septiembre M4 Sonia Abejón, y días 6 y 13 septiembre en C.D. Juncal. De 18:00 a 20:00 h. karatetorrejon@yahoo.es. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Kárate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
M-4	L-X	19:30 - 20:30

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

2 días (1,5 horas) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**



## INICIACIÓN AL PATINAJE

Desde 4 años.

Curso de octubre a junio

Preinscripciones: acudir con hoja de inscripción cumplimentada.

6, 7 y 12 de septiembre en C.D. Londres. Tlf: 677 50 74 16  
clubpatintorrejon@gmail.com.

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

## PATINAJE INFANTIL

4 a 15 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
	M-J	Patinaje Artístico
	Iniciación	16:30 - 17:15*
	Iniciación	17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
		19:00 - 20:00*
	V	18:00 - 19:30*

## PATINAJE ADULTO

Desde 16 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón. Tlf: 677 50 74 16.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

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

1 día (1 h. 30 min.) - 21,00 €/trimestre **(ADM 14,25 €)**

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

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

## PÁDEL

Inscripciones: sólo para empadronados. 13 y 14 de septiembre en el C.D. El Juncal. C/ Londres, 25. De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por el CLUB PADEL TORREJÓN.  
cdepadeltorrejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

Preinscripciones: 6 y 7 de septiembre en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados). De 18:00 a 19:30 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

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

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

## TENIS

Inscripciones (sólo para empadronados): 6, 7 y 8 de septiembre. C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón). De 18:00 a 20:00 h.  
clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com.  
675 642 605 / 629 872 525

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

## INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**

Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**

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

Perfeccionamiento: 2 días (1 h. 30') 104,90 €/bimestral **(ADM 85,80 €)**

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

## TENIS DE MESA

Inscripciones: Contactar con el club  
tenisdemesatorrejondeardo@gmail.com.  
Teléfonos: 621 206 232/ 686 064 874

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S. PALAS ATENEA	M - J	18:30 - 19:30

Infantil. 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**



## ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

Inscripciones: desde el 5 de septiembre, de lunes a jueves, a través del correo club@nemus.org o 619 801 526. Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

### Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X	17:30 - 18:40
ADULTO	L-X	18:40 - 19:50
		19:50 - 21:00
	M-J	17:30 - 18:40
		18:40 - 19:50
		19:50 - 21:00

Infantil (8 a 15 años) - 49,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

Adulto (desde 16 años) - 66,00 €/ trimestre **(ADM 45,00 €)**

Suplemento uso libre 6 euros/trimestre

## \* ESCALADA

4 trimestres del 01/07/22 al 30/06/23.

### Uso libre

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

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

Socio Club Montaña Nemus - 13,50 €/trimestre\*

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

Entrada de un día - 5,40 euros **(ADM 4,20 €)**

\* A estos conceptos habrá que añadir matrícula 12,10 € (ADM 6 €).

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

# DEPORTES DE EQUIPO

BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL  
FÚTBOL | FÚTBOL-SALA

## INSCRIPCIONES:

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

Las categorías contempladas son: PREBENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, JUVENIL, CADETE y JUNIOR.

## BALONMANO

Según edad y nivel.

Preinscripción: 5, 7 y 9 de septiembre de 17:00 a 19:00 h. en la C.D. Joaquín Blume. Personas interesadas pueden ponerse en contacto con: [info@balonmanotorrejon.com](mailto:info@balonmanotorrejon.com)

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	AÑO NACIMIENTO
CEIP ANTONIO MACHADO	L-X	16:00-17:00	2016-2011
CEIP VICENTE ALEXANDRE	L-X	16:00-17:00	2016-2011
CEIP GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00-17:00	2016-2011
CEIP ANDRÉS SEGOVIA	M-J	16:00-17:00	2016-2011
CD JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:15-17:30 17:30-19:15	2011-2012 2009-2010

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)



## BALONCESTO

Según edad y nivel.

Preinscripción: 13 y 15 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. 601 98 23 60, De 18:00 a 20:00 h. [informacion.tbs@gmail.com](mailto:informacion.tbs@gmail.com)

Actividad promovida por Club Basket Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00-18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15-19:15

Preinscripción: 6 y 7 de septiembre. C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n). De 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

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

Preinscripción: 12 y 14 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3). De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

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

## VOLEIBOL

Según edad y nivel.

Preinscripción: 7 y 8 de septiembre. Pabellón M4-Sonia Abejón. De 18:00 a 20:00 h. Tlf: 653 21 30 40 (Coordinador); 678 56 78 23 (Presidenta).

ramonvoley@hotmail.com

Actividad promovida por C. Voleibol Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN	L-X o M-J	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	Según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

## FÚTBOL

Según edad y nivel.

Instalaciones: A.D JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FÚTBOLLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

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

Según edad y nivel.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Sala.

Disponibles equipos femeninos

Preinscripción: 12 y 14 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. Tlf: 696 86 71 93 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

Preinscripción: 13 y 15 de septiembre. C.D. Juncal. Tlf. 669 603 683 / 645 818 557 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO LA ZARZUELA	L-X	16:00 - 18:00*
	M-J	16:00 - 18:00*
COLEGIO UNO DE MAYO	X-V	16:00 - 19:30*
	M-J	16:00 - 19:30*

\*Según edad

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

Preinscripción: 13 y 15 de septiembre. C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5.

Preinscripción: 5 y 8 de septiembre. C.D. Joaquín Blume. Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

Preinscripción: 13 y 15 de septiembre. Tlf: 600 52 36 92 de 19:00 a 21:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

# NATACIÓN

## NORMAS DE MATRÍCULA

### 1. Nuevas inscripciones (solo para empadronados)

#### 1.1. Natación (excepto Bebés y Preinfantil) y resto de actividades acuáticas

Del 1 al 16 de septiembre nuevas inscripciones en actividades acuáticas excepto Bebés y Preinfantil (C.D. Blume / C.D. Londres). Concertar cita previa en los tlf: 916563111 (C.D. Joaquín Blume) - 916561483 (C.D. Complejo Londres)

#### 1.2. Natación Bebé y Preinfantil

Del 29 de agosto al 13 septiembre recoger, en horario de atención al público, número de sorteo para nuevas inscripciones en cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL. Complejo Deportivo Londres (c/ Londres, 11). Ciudad Deportiva Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n).

14 septiembre publicación del sorteo orden de atención al público, en listados impresos en las instalaciones deportivas y en la página web de deportes <http://www.deportes-torrejón.com>, el resultado del sorteo con el día y hora en el que será atendido en C.D. Joaquín Blume (c/ Joaquín Blume s/n), para cambio y/o modificación de curso.\*

Del 15 al 21 de septiembre se atenderá el orden del resultado del sorteo para los cursos de NAT. BEBÉS y NAT. PRE-INFANTIL.

Sólo se podrá recoger un número por usuario y actividad para el sorteo. En caso de que un usuario tenga más de un número perderá su derecho a participar en el sorteo, no habiendo lugar a reclamación alguna.

\* De no presentarse en el día y hora obtenido en el sorteo, perderá su turno de atención. Se procederá a asignarle un nuevo turno después de la última atención establecida en el sorteo.

### 1.3. Atención Normalizada

Desde el 22 de septiembre (para empadronados y no empadronados).

C.D. LONDRES: cita previa Tlf: 91 656 14 83.

C.D. JOAQUÍN BLUME: cita previa Tlf: 91 656 31 11.

C.D. J.A. SAMARANCH: cita previa Tlf: 91 677 33 08.

C.D. EL JUNCAL: cita previa Tlf: 91 677 90 70.

### 2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de aprendizaje, natación adulto, natación infantil I y II. Y deberá concertar CITA PREVIA en la instalación correspondiente. La prueba de nivel hay que realizarla antes de formalizar la inscripción en horario de 17:00 a 21:00 h.

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador y gorro de nado:

- Concertando CITA PREVIA en los Teléfonos señalados en el punto 1.1
- Una vez iniciado el curso: de lunes a viernes en la piscina cubierta municipal C.D. Londres, en C.D. J.A. Samaranch y C.D. Joaquín Blume, de 10:00 a 12:00 y de 17:00 a 19:00 h.

### 3. Grupos por edades

- **Bebés:** nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
- **Pre-Infantil:** nacidos en 2019 y 2020
- **Infantil I:** nacidos desde 2014 a 2018
- **Infantil II:** nacidos desde 2007 a 2013
- **Adulto:** nacidos desde 1963 a 2006
- **Tercera Edad:** nacidos en 1962 y anteriores.

## COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

### NATAción BEBÉS

Nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45   12:00-12:30

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

### NATAción PRE-INFANTIL

Nacidos en 2019 y 2020.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	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
	S ó D	09:45-10:15   10:30-11:00 12:45-13:15   13:30-14:00

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

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

### NATAción INFANTIL I

Nacidos desde 2014 a 2018.

	DÍAS	HORA
Básico	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	10:00-11:00   11:00-12:00 12:00-13:00   13:00-14:00
	Iniciación	L-X
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		11:00-12:00   13:00-14:00
Aprendizaje		L-X
	M-J	16:00-16:30   16:30-17:00 17:00-17:30   17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30   17:00-18:00 18:00-19:00   19:00-20:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00 12:30-13:30
	D	12:30-13:30   10:30-11:30



	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	L-X	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	16:30-17:30   19:00-20:00	
	D	10:30-11:30   12:30-13:30

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 2007 a 2013.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
		10:30-11:30   11:30-12:30
D	10:00-11:00   12:00-13:00	
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
	V	17:30-18:30   18:30-19:30
	S	09:30-10:30   11:30-12:30
	D	11:30-12:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00   19:00-19:30
		18:30-19:00   19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00   19:00-19:30
		17:30-18:30   18:30-19:30
	S	10:30-11:30
D	11:30-12:30	

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

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

## NATAción ADULTOS

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	15:30-16:00   19:30-20:00
		09:30-10:00   12:00-12:30
	M-J	19:00-19:30   20:00-20:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00
		10:30-11:00   11:00-11:30
	M-J	19:30-20:00
	V	19:30-20:30
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00   20:00-20:30
		11:00-11:30   15:30-16:00
	M-J	19:30-20:00   20:30-21:00
		V
	S	09:30-10:30
D	09:30-10:30	
Perfeccionamiento	M-J	11:00-11:30

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

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



## NATAción SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	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   19:00-19:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30   19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00   11:00-11:30 11:30-12:00   19:30-20:00

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

## NATAción CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad preventiva-terapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.	L-X	12:00-12:30
	M-J	10:00-10:30   18:30-19:00

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

## NATAción ADAPTADA

Inscripción previa consulta

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

## NATAción PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	L-X	18:30-19:00

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

## CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

### NATAción BEBÉS

Nacidos en 2021 y 2022 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L ó X	18:00-18:30
	M ó J	16:30-17:00   17:00-17:30 18:00-18:30
	S ó D	10:00-10:45   10:45-11:30 11:30-12:15   12:15-13:00

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 2019 y 2020.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		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	16:00-16:30   16:30-17:00
		17:00-17:30   17:30-18:00
		18:00-18:30   18:30-19:00
	S ó D	19:00-19:30
		10:00-10:45   10:45-11:30
		11:30-12:15   12:15-13:00
D	13:00-13:45	
	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 2014 a 2018.

	DÍAS	HORA
Básico / Iniciación	L-X	16:30-17:00   17:00-17:30
		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
	D	11:30-12:30   12:30-13:30
		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 ADAPTADA

Inscripción previa valoración técnica.

	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	V	17:00-17:30   17:30-18:00
Valoración técnica		18:00-18:30

C.D. JOAQUÍN BLUME

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

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

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

## COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

### NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2014 a 2018.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	L	16:30-17:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
Aprendizaje	S	11:00-12:00   12:00-13:00
	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	16:00-17:00   17:00-18:00
Perfeccionamiento	S	10:00-11:00   11:00-12:00
	L-X	17:30-18:00   18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30   17:30-18:00
	V	19:00-20:00
S	11:00-12:00	

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 2007 a 2013.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	16:00-17:00   19:00-20:00
	S	10:00-11:00   11:00-12:00
Aprendizaje	S	12:00-13:00
	L	18:30-19:30
	M	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
Perfeccionamiento	V	17:00-18:00   18:00-19:00
	S	19:00-20:00
	S	11:00-12:00   12:00-13:00
	L	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	M	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 €)**



## NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
	M	18:30-19:30
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30
	M	19:30-20:30
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30
	M	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 SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00   10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30

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

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

### \* AQUAPILATES

Nacidos desde 1962 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30   20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00   19:00-19:30
	V	19:30-20:00 18:00-18:45

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

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

### AQUAEROBIC

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático de forma coreográfica	L-X	19:30-20:00   21:00-21:30
	M-J	20:00-20:30
	V	18:45-19:30

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

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

**\*SWIMMING TRAINING**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	L-X	20:00-20:30
	M-J	15:30-16:00   19:30-20:00
		20:30-21:30
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)****SALVAMENTO Y SOCORRISMO**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Preparación para las pruebas físicas del título de socorrista y otras oposiciones.	L-X-V*	20:30-21:30
	V	20:00-21:00
Nivel requerido Perfeccionamiento		

\* El horario del viernes es de 20:00 a 21:00

3 días (1 hora) - 66,00 €/bimestre **(ADM 50,00 €)**1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)****\*AQUAGYM**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	20:00-20:30
	M-J	21:00-21:30
	V	19:30-20:15

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34 €)**1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)****AQUASALUD**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00
		11:00-11:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)****\*AQUAFORTCROSS**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sistema de entrenamiento de alta intensidad en piscina profunda que combina ejercicios de fuerza y funcionales.	M-J	20:00- 20:30

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

**\*AQUA RUNNING**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad sin impacto en el medio acuático basado en el running que se desarrolla en piscina profunda.	M-J	20:30-21:00
	L-X	19:30-20:00

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

**\*AQUATRaining**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad física en el medio acuático de trabajo cardiovascular y tonificación en piscina profunda.	M-J	21:00- 21:30

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

**\*AQUASALUD MAYORES**

Nacidos en 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	10:30-11:00   11:30-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00   12:00-12:30
	V	10:00-10:30   10:30-11:00 11:00-11:30

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

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre (ADM 6,80 €)

**CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME****\*AQUADANCE**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios dentro del agua con música y de forma coreografiada.	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

**\*AQUADINAMIC**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Combinación de ejercicios de movilidad, instensidad y relajación.	V	19:00-20:00

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

**\*AQUAPILATES**

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30   21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00

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



### \*AQUAGYM

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00   19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00   18:30-19:00 20:15-21:00
	V	18:30-19:00   20:00-21:00

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51 €)**

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

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

### \*AQUASALUD

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

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

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

### \*AQUAFIT

Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00

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

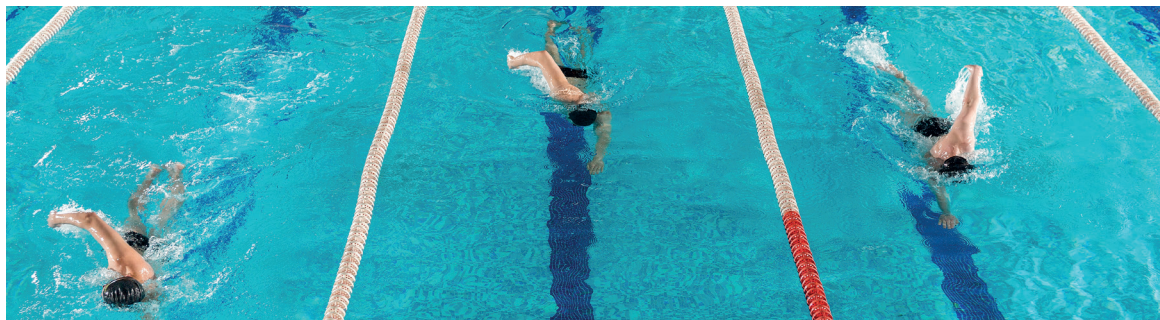
### AQUAEXTREM

\*Nacidos desde 1963 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad muy completa de acondicionamiento físico de alta intensidad en el medio acuático que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00€)**





## AQUAPILATES MAYORES

Nacidos desde 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J	11:30-12:00
	V	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

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

## AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1962 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30   10:30-11:15
		11:15-12:00   16:00-16:30
	M-J	10:00-10:30   10:30-11:00
		11:00-11:30   12:00-12:30
V	16:00-16:30	
	10:30-11:30	

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

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre **(ADM 20,40 €)**

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

## COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

### \* SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

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

# COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

## DEPORTES DE EQUIPO

### FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- **Lunes a jueves,** de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (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). Tel.: 916 77 84 03
- **Lunes a jueves,** de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

### BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- **Lunes a jueves,** de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

### VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tel.: 916 77 90 70
- **Lunes a jueves,** de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.



## 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:**

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE 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). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

# ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

Se establecerán 5 TURNOS diarios para los que será necesario realizar RESERVA PREVIA.

## TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2022 al 30/06/2023

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 euros)

TURNOS	DÍAS	HORA
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 euros)

Entrada de día: 5 €

## TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2022 al 31/08/2023

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)

Entrada de día: 5 €

\* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



### INSCRIPCIONES:

**C.D. JOAQUÍN BLUME**  
C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

**C.D. EL JUNCAL**  
C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

**C.D. LONDRES**  
C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

**C.D. J.A. SAMARANCH**  
C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



Más información en los centros deportivos  
[www.deportes-torrejon.com](http://www.deportes-torrejon.com)



- Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- Modalidad de pago anual.
- 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.

CUOTAS ADM (la cuota es anual)		
INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (a partir de 18 hasta 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (a partir de 30 hasta 64 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES (a partir de 65 años)	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

ENTRADAS PISCINA					
VERANO				INVIERNO	
EMPADRONADO	NO EMPADRONADO			EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
	lunes a jueves	V, S, D, Festivo y víspera Festivo			
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada): 50% de los precios estipulados.

#### INSCRIPCIONES:

**C.D. JOAQUÍN BLUME**  
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

**C.D. EL JUNCAL**  
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

**C.D. LONDRES**  
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

**C.D. J.A. SAMARANCH**  
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308

\* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

\*\* Precio no empadronados.

\*\*\* La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial.

# nuevo producto MENSUAL! TARJETA **FITNESS**

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO  
ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES (Acuáticas y Colectivas)\*

Todas las actividades del folleto marcadas con \*

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI\*\*

USO LIBRE ROCÓDROMO\*\*

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN INSTALACIONES  
AL AIRE LIBRE (excepto campos de fútbol)

\* Cupo de plazas disponibles en cada actividad \*\* Reserva preferente

Disfruta de clases como:

## CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Stretch, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

## ACONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Actívate, Actívate Plus+, Body Training, G.A.P., G.A.P. Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

## CARDIOVASCULAR

Total Body, Zumby Gym, Zumby Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquagym, Aquaerobic, Aquarunning, Aquadinamic, Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA <b>FITNESS</b> JÓVEN (a partir de 18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> (a partir de 30 años)	30,00 €	50,00 €
TARJETA <b>FITNESS</b> PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €

| **mujer**



# NORMAS DE MATRÍCULA

## CALENDARIO DE MATRICULACIONES

Todos los trámites se realizarán en la Casa de la Cultura, C/ Londres, 5).

- **Recogida de solicitudes:** del 5 al 16 de septiembre,
- **Sorteo:** 19 de septiembre, Salón de Actos Casa de la Cultura. C/ Londres, 5. Hora: 12:00 h.

El sorteo consiste en extraer una letra (A-Z) que determinará el apellido por el cual se va a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.

- **Exposición listas de admitidas:** 22 de septiembre,
- **Plazo para presentar bajas:** 23 a 27 de septiembre,
- **Horario:** de lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- **Inicio del Curso:** semana del 10 de octubre de 2022.
- **Calendario del curso:**
  - **Período I:** del 10 de octubre al 23 de diciembre de 2022.
  - **Período II:** del 9 de enero al 25 de marzo de 2023.
  - **Período III:** del 27 de marzo al 17 de junio de 2023.

Los talleres se impartirán en la Concejalía de la Mujer. Centro Polivalente Abogados de Atocha. C/ Londres, 11 B. 1ª planta. Tel. 916 78 38 63.

concejaliamujer@ayto-torrejon.es

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN EN CENTROS CULTURALES

1. La empresa adjudicataria será la encargada de establecer el número de grupos y participantes por curso/taller, teniendo la competencia de cerrar los grupos que no tengan un mínimo. Los talleres con menos de 10 alumnas podrán ser cerrados.
2. La MATRÍCULA queda automáticamente FORMALIZADA con la asignación de plazas en el SORTEO. La alumna que quiera renunciar a la plaza adjudicada en el sorteo, deberá hacerlo exclusivamente en el período establecido para ello. En caso contrario la matrícula quedará formalizada no siendo posible la devolución del importe.
3. Las solicitudes se recogerán y presentarán, en instancia formalizada, en la Casa de Cultura C/ Londres, 5.
4. Todas las solicitantes deberán aportar junto con la solicitud debidamente cumplimentada, fotocopia del DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte, según corresponda y datos bancarios con acreditación de los mismos.
5. Una misma persona, podrá presentar las solicitudes correspondientes a dos o más personas, siempre que la solicitud esté debidamente cumplimentada.
6. Cada interesada puede solicitar la inscripción en un máximo de tres cursos o talleres. Una vez iniciado el curso si hay plazas disponibles la interesada podrá optar a más cursos.
7. Las plazas libres se adjudicarán por sorteo en los cursos/talleres programados con duración anual y en el primer período siempre que las solicitudes superen las plazas ofertadas. Para períodos sucesivos se adjudicarán por orden de llegada.
8. Las alumnas que no obtengan plaza, pasarán a formar parte de una lista de espera.
9. El pago de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria.

10. El impago de las actividades en el plazo indicado supondrá la baja automática de la alumna en el curso o taller, dándose opción a participar a la siguiente inscrita en la lista de espera.
11. En caso de baja o renuncia en un curso, con posterioridad al inicio del mismo, deberá ser solicitada la baja mediante el correspondiente impreso. Para que esta baja sea admitida y no se proceda a emitir el recibo del siguiente período, deberá realizarse 15 días antes de la finalización del período anterior.
12. Únicamente cabe derecho a la devolución del importe abonado, si el curso no pudiera llevarse a cabo por causas imputables a la administración de la empresa adjudicataria.
13. Para los cursos o talleres comprendidos en el área de mantenimiento físico (aerobic, danza oriental, gimnasia etc.) o para los que el Centro considere oportunos, podrá exigirse un certificado médico que acredite a la persona solicitante su capacidad para realizar tales actividades.
14. Cualquier incidencia (faltas, altas, bajas, cambios de horarios, etc.) deberá comunicarse en la Secretaría, no teniendo validez las modificaciones realizadas sin aprobación del Centro.
15. Al inicio de las actividades se informará a las alumnas del material y útiles que deberán aportar para el desarrollo de las clases. Las alumnas respetarán y llevarán a cabo la programación.
16. El material fungible necesario para el correcto desarrollo de los cursos correrá a cargo de las alumnas.
17. Quien no esté al corriente de pago no podrá renovar su derecho a plaza.
18. Los recibos devueltos tendrán un recargo de 3 €.
19. La inscripción en los cursos y talleres de este centro, implica la aceptación de estas normas, de no ser así, la matrícula quedará anulada.

## NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE CURSOS

1. Todos los cursos que se imparten son de nivel iniciación, salvo los que claramente están identificados con niveles.
2. El Centro no se responsabiliza de la pérdida o deterioro de los objetos personales que se dejen en las aulas.
3. Las alumnas no podrán entrar en las aulas hasta que el profesor se encuentre dentro, ni permanecer en el interior del aula en ausencia de dicho profesor.
4. Para la correcta ejecución de las actividades es preciso tener la máxima puntualidad en la entrada y la salida.
5. La persona que mantenga un comportamiento origen de conflictos, dificulte o interrumpa la marcha y correcto funcionamiento de los talleres, perjudique a sus compañeras y al profesorado en el cumplimiento de los objetivos establecidos, deberá abandonar el taller.
6. No se admiten actitudes, comportamientos o manifestaciones de carácter sexista, racista o xenófobo, o bien contraria a los Derechos Humanos.
7. El profesorado está autorizado para impedir el acceso a aquellas personas que, por alguna razón, no figuren en lista, debiendo aclarar esta circunstancia en la Secretaría del Centro correspondiente.
8. Para el buen desarrollo de las actividades, las alumnas deben colaborar con el personal del Centro en procurar dejar las aulas en condiciones óptimas para la ejecución de los talleres.
9. Los gastos generados con motivo de las salidas y/o visitas culturales que complementen alguno de los talleres serán, en todo caso, por cuenta de las alumnas.
10. No está permitido comer, fumar, beber...en ninguna de las instalaciones dedicadas al desarrollo de las clases.
11. La matriculación en los talleres de los Centros Culturales del Municipio, supone la aceptación íntegra de las presentes normas.



## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

La matriculación para estos cursos se hará exclusivamente en Casa de Cultura, C/ Londres 5 según las normas de matriculación mencionadas en la página 86.

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
<b>APRENDE A USAR ORDENADOR Y MÓVIL NIVEL AVANZADO</b> Para quienes desean continuar con la adquisición de conocimientos más avanzados en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet, además del manejo de móvil.	Lunes	09:30-11:30 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>APRENDE A USAR ORDENADOR NIVEL III</b> Para quienes desean continuar con la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.	Lunes	11:30-13:30 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>APRENDE A USAR ORDENADOR NIVEL I</b> Para quienes desean continuar con la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.	Lunes	17:00-19:00 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>APRENDE A USAR ORDENADOR NIVEL II</b> Para quienes desean continuar con la adquisición de conocimientos básicos en informática para uso personal: tratamiento de textos, correo electrónico, Internet.	Miércoles	09:30-11:30 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>DANZAS ORIENTALES</b> Un taller para bailar, sentirse mejor contigo misma, aceptar tu cuerpo, conectar con tu vitalidad femenina y aprender a quererte y a cuidarte... todo ello a través del aprendizaje de diferentes danzas del mundo.	Miércoles	17:30-19:30 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>INGLÉS NIVEL 0</b> Sumérgete en un nuevo idioma, aprende nociones básicas de inglés para manejarte en situaciones que puedes encontrarte en el trabajo, cuando viajas, en películas...	Jueves	10:00-12:00 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles
<b>INGLÉS NIVEL A1+</b> Para quienes desean continuar con la adquisición de conocimientos básicos.	Martes	10:00-12:00 h.	31,50 €	Solo plazas disponibles

## PROGRAMA DE TALLERES DE LA CONCEJALÍA DE MUJER

**Información e inscripciones:** del 5 al 16 de septiembre de 2022.

Inscripciones: a través de los códigos QR, del correo electrónico: [cursosmujer@dayto-torrejon.es](mailto:cursosmujer@dayto-torrejon.es) y presencialmente en la Concejalía de Mujer.

A partir del 16 de septiembre puedes seguir inscribiéndote en los cursos en los que hayan quedado plazas disponibles tanto presencialmente como por correo electrónico.

CONCEJALÍA DE MUJER, Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/ Londres 11B. Tel. 916783863/[concejaliamujer@dayto-torrejon.es](mailto:concejaliamujer@dayto-torrejon.es) en horario de lunes a viernes de 9:30 a 12:30 y a partir del 16 de septiembre de lunes a viernes de 9:30 a 12:30 y de 16:00 a 18:30 h.



Cursos Concejalía de Mujer



Cursos en familia Concejalía de Mujer

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
<b>EXPERIMENTA.</b> Escuela de igualdad 3.0: Taller de ciencias divertidas donde Dian Fossey y Jane Goodall guiarán a las familias por divertidos experimentos y manualidades, dando a conocer su legado y visibilizando referentes femeninos en las ciencias. Se realizarán experimentos como lluvia de colores, tormenta de espuma, iridiscencia y lámparas de lava. 21 de octubre	Viernes	18:00-20:00 h.	Gratuito	Solo plazas disponibles. Se podrá solicitar un máximo de dos talleres por familia de la Escuela de igualdad. 3.0
<b>CUEN-TALLERES.</b> Escuela de igualdad 3.0: Se representará mediante un cuentacuentos, el texto "Tarzana". Con el fin de promover la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos. Una biblioteca mágica, instrumentos musicales, estampación de camisetas de manera artesana, con mensajes en pro de la igualdad y la corresponsabilidad serán algunas de las sorpresas. 4 de noviembre.	Viernes	18:00-20:00 h.	Gratuito	Solo plazas disponibles. Se podrá solicitar un máximo de dos talleres por familia de la Escuela de igualdad. 3.0
<b>PINTANDO PINTORAS.</b> Escuela de igualdad 3.0: Taller de Arte donde pintoras como Clara Peeters guiará a las familias a conocer más sobre el Museo del Prado, juegos interactivos, audiovisuales, auto retrato de Clara Peeters. Realizaremos actividades propias de la arteterapia donde expresar emociones y dar rienda suelta a la imaginación, entre otras sorpresas. 11 de noviembre.	Viernes	18:00-20:00 h.	Gratuito	solo plazas disponibles. Se podrá solicitar un máximo de dos talleres por familia de la Escuela de igualdad. 3.0
<b>TALLER DE RISOTERAPIA: RECUPERAR EL TIEMPO, RECUPERAR LA RISA.</b> Dedicamos un tiempo para fomentar la autoestima desde la alegría a través de la risa, el sentido del humor y la creatividad. Del 2 al 23 de noviembre.	Miércoles	17:00-19:00 h.	Gratuito	Solo plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
<b>TALLER DE AUTOCIDADO: JÚZGATE MENOS, ABRÁZATE MÁS</b> En este taller trabajamos la autoestima dando las herramientas necesarias para el autocuidado. Del 3 de octubre al 21 de noviembre de 2022.	Lunes	10:00-12:00 h.	Gratuito	Solo plazas disponibles
<b>BIODANZA.</b> A través de la música y movimiento, desarrollaremos técnicas para reducir el estrés y sus efectos, sentirnos libres para ser y disfrutar siendo.	Jueves	17:00-19:00 h.	Gratuito	Solo plazas disponibles
<b>SALIDAS CULTURALES.</b> En ester taller, se darán a conocer mujeres relegadas a un segundo plano en la historia a través de visitas culturales por diferentes enclaves de nuestra ciudad.	Viernes 7 y 21 de octubre	10:00-12:00 h.	Gratuito	Dirigido a asociaciones de mujeres

### CURSOS IMPARTIDOS POR PROFESIONALES DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREJÓN DE ARDOZ

<b>SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES.</b> La salud mental está relacionada con el ritmo que llevamos en nuestro día a día. Saber gestionar el estrés o conocer qué es la resiliencia es clave para nuestro bienestar físico y emocional.	viernes 28 de octubre	10:00-12:00 h.	gratuito	Solo plazas disponibles
	Martes 29 de noviembre	17:00-19:00 h.	gratuito	Solo plazas disponibles
<b>NUTRICIÓN.</b> Nunca es tarde para cambiar nuestro estilo de vida, comencemos con una correcta alimentación.	Martes 8 de noviembre	17:00-19:00 h.	gratuito	Solo plazas disponibles
	Viernes 2 de diciembre	10:00-12:00 h.	gratuito	Solo plazas disponibles

### PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ofrece atención integral para mujeres que sufren violencia de género

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** Espacio de apoyo y recuperación del malestar y las secuelas psicológicas que provoca la violencia. Para iniciar una nueva vida sin violencia, recuperando la confianza personal y las capacidades para salir de estas situaciones y mejorar en la calidad de vida. Prevención de relaciones de abuso y violencia.
- **ATENCIÓN SOCIAL:** Acompañamiento y apoyo integral en el proceso de superación de la violencia, seguimiento e información, asesoramiento y gestión de recursos. Tramitación de ayudas económicas para mujeres y menores víctimas de violencia de género. **ASESORÍA JURÍDICA:** asesoramiento especializado e información de todo lo relativo a denuncias, juicios, órdenes de protección, divorcio, custodia de los hijos e hijas... todos los aspectos jurídicos y legales.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO.**


## ESPACIO EMPLEO

Se presenta como un programa de atención individual a mujeres desempleadas para asesorar en la búsqueda de empleo, a través de itinerarios personalizados de inserción laboral adaptado a las necesidades de cada mujer.

### Qué servicios ofrecemos en el Espacio de Empleo:

Diseño de itinerarios personalizados • Formación y capacitación profesional • Talleres de informática aplicada sobre herramientas de búsqueda de empleo

**Atención:** martes, miércoles y jueves de 10:00-13:00 h., mediante cita previa que se podrá solicitar presencialmente o a través del correo: [empleomujer@dayto-torrejón.es](mailto:empleomujer@dayto-torrejón.es)

Cursos/Talleres	Días	Horario	Precio	Plazas
Del 4 al 27 de octubre. <b>TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA EL EMPLEO.</b> Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet. Curriculum vitae, carta de presentación y portales de empleo.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	Gratis	Para usuarias del espacio Empleo de la Concejalía de Mujer
Del 8 al 17 de noviembre. <b>TALLER DE COMPETENCIAS DIGITALES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO.</b> Impartido por Fundación Mujeres.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	Gratis	Para usuarias del espacio Empleo de la Concejalía de Mujer
Del 17 de octubre al 14 de noviembre. <b>CURSO DE AUXILIAR DE SERVICIOS PARA COLECTIVIDADES.</b> Formación teórica de 24 horas presenciales y 80 horas prácticas en Centros para colectivos de la Comunidad de Madrid. Centros educativos, residencias de la tercera edad, empresas de catering etc.	lunes y miércoles	10:00-13:00 h.	Gratis	Para usuarias del espacio Empleo de la Concejalía de Mujer
Del 3 al 24 de noviembre. <b>TALLER DE EMPODERAMIENTO PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO.</b> Se realizarán dinámicas de presentación, encuentro, donde tener el foco cuando buscamos empleo, que nos gusta, estar en equilibrio con nuestros valores y creencias. Dejaremos un espacio para la relajación hacia el bienestar y la calma.	jueves	10:00-12:00 h.	Gratis	Para usuarias del espacio Empleo de la Concejalía de Mujer
 <b>ENCUENTRO DE EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO: CREANDO OPORTUNIDADES.</b> Experta invitada Sol Aguirre. Salón de Actos C.P Abogados de Atocha	6 de octubre	18:00-20:30 h.	Gratis	Entrada libre hasta completar aforo previa inscripción en el siguiente código QR



# | juventud



## NORMAS DE MATRÍCULA

### CALENDARIO DE MATRICULACIONES

- Del 5 al 16 de septiembre, **recogida de solicitudes**
- 19 de septiembre, **sorteo de grupos.**  
Salón de Actos Casa de la Cultura. C/ Londres, 5. 12:00 horas.  
El sorteo consiste en extraer una letra (A-Z) que determinará el apellido por el cual se va a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.
- 22 de septiembre, **exposición listas de admitidos.**
- Del 23 al 27 de septiembre, **plazo para presentar bajas.**
- **Horario:** de lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- **Inicio del curso:** semana del 10 de octubre de 2022.
- **Calendario del curso:**
  - \* PERIODO I:  
Del 10 de octubre al 23 de diciembre de 2022.
  - \* PERIODO II  
Del 9 de enero al 25 de marzo de 2023.
  - \* PERIODO III:  
Del 27 de marzo al 17 de junio de 2023.

NOTA: 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 Torrejón de Ardoz.

### NORMAS DE FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS

1. Todos los cursos que se imparten son de nivel iniciación, salvo los que claramente están identificados con niveles.
2. El Centro no se responsabiliza de la pérdida o deterioro de los objetos personales que se dejen en las aulas.
3. Los alumnos no podrán entrar en las aulas hasta que el profesor se encuentre dentro, ni permanecer en el interior del aula en ausencia de dicho profesor.
4. Para la correcta ejecución de las actividades es preciso tener la máxima puntualidad en la entrada y la salida. En el caso de los talleres infantiles, deberán entregar y recoger a los menores en la puerta del aula donde se imparten las actividades.
5. La persona que mantenga un comportamiento origen de conflictos, dificulte o interrumpa la marcha y correcto funcionamiento de los talleres, perjudique a sus compañeros y al profesorado en el cumplimiento de los objetivos establecidos, deberá abandonar el taller.
6. No se admiten actitudes, comportamientos o manifestaciones de carácter sexista, racista o xenófobo, o bien contraria a los Derechos Humanos.
7. El profesorado está autorizado para impedir el acceso a aquellas personas que, por alguna razón, no figuren en lista, debiendo aclarar esta circunstancia en la Secretaría del Centro correspondiente.
8. Para el buen desarrollo de las actividades, los alumnos deben colaborar con el personal del Centro en procurar dejar las aulas en condiciones óptimas para la ejecución de los talleres.
9. Los gastos generados con motivo de las salidas y/o visitas culturales que complementen alguno de los talleres serán, en todo caso, por cuenta de los alumnos.
10. No está permitido comer, fumar, beber...en ninguna de las instalaciones dedicadas al desarrollo de las clases.
11. La matriculación en los talleres de los Centros Culturales del Municipio, supone la aceptación íntegra de las presentes normas.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN EN CENTROS CULTURALES

1. La empresa adjudicataria será la encargada de establecer el número de grupos y participantes por curso/taller, teniendo la competencia de cerrar los grupos que no tengan un mínimo. Los talleres con menos de 10 alumnos podrán ser cerrados.
2. La MATRÍCULA queda automáticamente FORMALIZADA con la asignación de plazas en el SORTEO. El alumno que quiera renunciar a la plaza adjudicada en el sorteo, deberá hacerlo exclusivamente en el período establecido para ello. En caso contrario la matrícula quedará formalizada no siendo posible la devolución del importe.
3. Las solicitudes se recogerán y presentarán, en instancia formalizada, en el centro cultural en el que se vaya a realizar la actividad.
4. Podrán inscribirse en los cursos/talleres, los mayores de 18 años, y los menores de edad, con autorización del padre, madre o tutor.
5. Los cursos/talleres infantiles estarán debidamente especificadas en la programación, considerándose por tanto el resto, exclusivamente para adultos.
6. Todos los solicitantes deberán aportar junto con la solicitud debidamente cumplimentada, fotocopia del DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte, según corresponda y datos bancarios con acreditación de los mismos.
7. En el caso de inscripciones de menores de edad, deberán presentar Libro de Familia y DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte del padre, madre o tutor, según proceda.
8. Para los cursos/talleres de Mayores será necesario acreditarse con el carné de socio de centros de Mayores.
9. Una misma persona, podrá presentar las solicitudes correspondientes a dos o más personas, siempre que la solicitud esté debidamente cumplimentada.
10. Cada interesado puede solicitar la inscripción en un máximo de tres cursos o talleres. Una vez iniciado el curso si hay plazas disponibles el interesado podrá optar a más cursos.
11. Las plazas libres se adjudicarán por sorteo en los cursos/talleres programados con duración anual y en el primer período siempre que las solicitudes superen las plazas ofertadas. Para períodos sucesivos se adjudicarán por orden de llegada.
12. Los alumnos que no obtengan plaza, pasarán a formar parte de una lista de espera.
13. El pago de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria.
14. El impago de las actividades en el plazo indicado supondrá la baja automática del alumno en el curso o taller, dándose opción a participar al siguiente inscrito en la lista de espera.
15. En caso de baja o renuncia en un curso, con posterioridad al inicio del mismo, deberá ser solicitada la baja mediante el correspondiente impreso. Para que esta baja sea admitida y no se proceda a emitir el recibo del siguiente período, deberá realizarse 15 días antes de la finalización del período anterior.
16. Únicamente cabe derecho a la devolución del importe abonado, si el curso no pudiera llevarse a cabo por causas imputables a la administración de la empresa adjudicataria.
17. Las solicitudes presentadas en los talleres que se realizan por parejas, podrán ser presentadas conjuntamente, determinando cual de los dos apellidos quede adscrito al sorteo de plaza.
18. Para los cursos o talleres comprendidos en el área de mantenimiento físico (aerobic, danza oriental, gimnasia etc.) o para los que el Centro considere oportunos, podrá exigirse un certificado médico que acredite a la persona solicitante su capacidad para realizar tales actividades.
19. Cualquier incidencia (faltas, altas, bajas, cambios de horarios, etc.) deberá comunicarse en la Secretaría, no teniendo validez las modificaciones realizadas sin aprobación del Centro.
20. Al inicio de las actividades se informará a los alumnos del material y útiles que deberán aportar para el desarrollo de las clases. Los alumnos respetarán y llevarán a cabo la programación.
21. El material fungible para el correcto desarrollo de los cursos correrá a cargo de los alumnos.
22. Quien no esté al corriente de pago no podrá renovar su derecho a plaza.
23. Los recibos devueltos tendrán un recargo de 3 €.
24. La inscripción en los cursos y talleres de este centro, implica la aceptación de estas normas, de no ser así, la matrícula quedará anulada.

### CONCEJALÍA DE JUVENTUD

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

#### Horario general:

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h  
Tardes: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h

**Horario de verano:** del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado). Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.

**Horario de invierno:** del 19 de diciembre al 6 de enero.  
Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

### LA CAJA DEL ARTE

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

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días	Horario	Precio	Plazas
<b>CÓMIC E ILUSTRACIÓN</b>	Miércoles	17:00-19:00 h.	55 €	Sólo plazas disponibles

### CASA DE LA CULTURA

C/ Londres 5. Tfno: 91 674 98 70

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Horario	Horario	Precio	Plazas
<b>CÓMIC, MANGA</b>	Miércoles	19:30-21:30 h.	55 €	Sólo plazas disponibles
<b>DEFENSA PERSONAL (14 A 18 años)</b>	Viernes	17:30-19:30 h.	55 €	Sólo plazas disponibles

### FRONTERAS

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

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Horario	Horario	Precio	Plazas
<b>GRAFFITI</b>	Lunes	19:15-21:15 h.	55 €	Sólo plazas disponibles

### ABOGADOS DE ATOCHA

Centro Polivalente Abogados de Atocha. C/ Londres, 11-B, planta baja. Tel. 91 678 38 65

	Horario	Horario	Precio	Plazas
<b>CAPOEIRA</b>	Viernes	18:00-19:30 h.	55 €	Sólo plazas disponibles

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



## ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

### ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES (\*)

Horario: lunes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

### ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD (\*)

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

### ASESORÍA DE VIAJES – VIAJETECA (\*)

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

- Asesoramiento especializado para organizar viajes, rutas, búsqueda de alojamientos, espacios naturales...
- Servicio de préstamo de material de montaña
- Guías especializadas

(\*) Cita Previa en el 91 678 38 65 o enviando un email a [sijidayto-torrejon.es](mailto:sijidayto-torrejon.es)

### TRAMITACIÓN DEL CARNÉ JÓVEN - ¡GRATUITO!



### AULA DE OCIO Y NATURALEZA

Inscripciones desde el 3 de octubre

- **RUTA EN PIRAGUA + Curso de iniciación a la Piragua (18-35 años)**  
Fecha: 22 de octubre  
Precio: 5 euros  
Incluye: traslado en autobús, monitores especializados y actividad
- **RUTA A CABALLO + Curso de iniciación a la Equitación (18-35 años)**  
Fecha: 12 de noviembre  
Precio: 5 euros  
Incluye: traslado en autobús, monitores especializados y actividad
- **SENDERISMO INVERNAL (18-35 años)**  
Fecha: 10 diciembre  
Precio: 5 euros  
Incluye: traslado en autobús, monitores especializados y actividad
- **SENDERISMO INVERNAL (14-17 años)**  
Fecha: 17 diciembre  
Precio: 5 euros  
Incluye: traslado en autobús, monitores especializados y actividad

### PROGRAMA JUVENIL DE OCIO NOCTURNO “LA NOCHE ABIERTA”

- Para jóvenes de 14 a 25 años.
- Sábados de 18:00 a 00:00 h. Centro Polivalente Abogados de Atocha
- PS4 partidas multijugador, juegos de mesa y rol, fútbolín, mesa de ping pong... ¡y mucho más!

Más información en la Concejalía de Juventud  
y en nuestras redes sociales



# infancia



# ACTIVIDADES BEBETECAS, PEQUETECAS Y LUDOTECAS MUNICIPALES “LA CAÑADA” Y “GLORIA FUERTES”



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 15 de septiembre, de 10:00 a 13:00 h.  
Inicio de la actividad: lunes 3 de octubre.

Concejalía de Educación  
C/ Boyeros, 5. Tels. 652 392 019 - 916 78 25 60.  
info.ludotecastorrejon@gmail.com

Ludoteca Municipal “Gloria Fuertes”  
Avda. Madrid, s/n.



Ludoteca Municipal “La Cañada”  
C/ Cañada, 50 (Centro Cultural Rafael Alberti).

Inscripciones: Hasta finalizar plazas.

## ALGUNAS CONSIDERACIONES

- Los grupos no se abrirán si no existe un mínimo adecuado de participantes.
- Las inscripciones, una vez comenzado el curso, tendrán una reducción del 50% en la mensualidad si la incorporación es posterior al día 15.
- Las bajas tendrán efecto el mes siguiente de su comunicación.

La continuidad y funcionamiento de los cursos podrá verse afectada en función de la normativa de las autoridades sanitarias.



## BEBETECA

Niños/as de 3 a 15 meses (con padres).

## PEQUETECA

Niños/as de 1 a 3 años (con padres).

## PEQUETECA Mañanas

Niños/as de 1 a 3 años (sin padres).

## LUDOTECA

Niños/as de 4 a 6 años.

Las actividades, adaptadas a los tramos de edad de los niños, serán realizadas por profesionales titulados y con experiencia, ofreciendo así la mayor calidad y tranquilidad.

**LUDOTECAS LA CAÑADA Y GLORIA FUERTES**

Coordinación	Modalidad	Precio
<b>PEQUETECA Mañanas</b>	2 horas diarias (de lunes a viernes)	130 €/mes

**INNOVAPEQUES (ACTIVIDADES BÁSICAS)**

Actividad	Modalidad	Precio
<b>ESTIMULACIÓN LECTORA</b>	1 actividad (1 hora semanal)	22 €/mes
<b>ESTIMULACIÓN MUSICAL</b>	2 actividades	37 €/mes
<b>ESTIMULACIÓN PLÁSTICA</b>	3 actividades	49 €/mes
<b>EXPERIMENTA Y EXPLORA</b>	4 actividades	60 €/mes

**INNOVAKIDS (INGLÉS)**

Actividad	Modalidad	Precio
<b>MEETKIDS</b>	1 actividad (1 hora semanal)	26 €/mes
<b>FUNPHONICS</b>		

Las actividades se desarrollarán con el siguiente horario: Lunes a viernes: 09:15 a 13:45 h.  
Lunes a jueves: 16:15 a 18:30 h.  
Inicio de la actividad Lunes 3 de octubre.

**BEBETECA**

Modalidad	Precio
1 sesión de 45 minutos/semana	22 €/mes
2 sesiones de 45 minutos/semana	37 €/mes

| **mayores**



## CALENDARIO DE MATRICULACIONES

### Talleres gratuitos de la Concejalía de Mayores

#### Recogida de solicitudes:

Del 5 al 16 de septiembre en Avda. Virgen de Loreto 2,

#### Horario:

09:00 a 14:00 h.

#### Inicio del curso:

3 de octubre de 2022

### Cursos anuales para Mayores en Centros Culturales

#### Recogida de solicitudes:

Del 5 al 16 de septiembre en los diferentes centros

#### Horario:

De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 17 a 19 h.

#### Sorteo de grupos:

19 de septiembre. 12:00 h.

Salón de Actos Casa de la Cultura. C/ Londres, 5.

El sorteo consiste en extraer una letra [a-z] que determinará el apellido por el cual se va a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.

#### Exposición lista de admitidos:

22 de septiembre

#### Plazo para presentar bajas:

23-27 de septiembre

#### Inicio del curso:

Semana del 10 de octubre de 2022

### Teléfono de Información Concejalía de Mayores de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

# 91 656 65 14

Correo electrónico para información y consulta:  
talleresmayores@ayto-torrejon.es

## TALLERES GRATUITOS EN CENTROS DE MAYORES

Dinamizados por voluntarios/as para aprender, compartir y relacionarse

- **VEREDILLAS.** Gimnasia, Yoga, Sevillanas, Bailes de Salón, Baile en Línea, Baile y Coreografía, Marquetería, Patchwork, Memoria, Inglés, Cultura General, Armónica, Pintura al Óleo, Pintura en Tela, Dibujo, Bordados, Decoración, Estiramientos y Movilidad Articular, Punto y Ganchillo, Estaño, Cestería, Informática, Guitarra, Petanca.
- **PROGRAMA DE MAYORES EN LÍNEA.** Talleres y Cursos para reducir la brecha digital. Móviles y Tablet.
  - G1: lunes de 10 a 11:30 h.
  - G2: miércoles de 10 a 11:30 h.
 Punto de Apoyo digital "No te quedes con las dudas sobre tu móvil": lunes y miércoles de 11:30 a 12:30 h.
- **CAJA DEL ARTE.** Taller de Armónica y apoyo a memoria. Martes 10:30 h. y miércoles 17:00 h.
- **AVENIDA DE MADRID.** Sevillanas, Bailes de Salón, Baile en Línea, Ajedrez. **Talleres de Mindfulness:** Paseo Contemplativo, Mandalas, Lecturas con Alma, Círculo de Mujeres, En forma, Taller de Naturaleza, Atención.
- **FRONTERAS.** Taller de Tejedoras, Taller de Patchwork, Relajación y Respiración, Baile Español
- **PARQUE LAS VEREDILLAS - GIMNASIA AL AIRE LIBRE** Lunes y Miércoles de 10 a 11 h y de 11 a 12 h y de 17 a 18 h. Martes y Jueves de 10 a 11 h y de 11 a 12 h.
- **TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO.** En colaboración con Dirección General de Atención al Mayor de la Comunidad de Madrid y Fundación La Caixa **Taller jurídico, Móviles, En forma 2, WhatsApp.** A partir del 19 de Septiembre
- **CURSOS GRATUITOS DE COCINA SALUDABLE** **Asociación Torrafal (c/ Los Curas esquina c/ Madrid)** Lunes de 18:00 a 20:00 h.

## OTROS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA**  
C.M. La Caja del Arte y C.M. Veredillas. A partir de Octubre 2022.  
Teléfono 650 29 30 27
- **SERVICIO DE FISIOTERAPIA**  
C.M. La Caja del Arte y C.M. Avda. de Madrid. Septiembre 2022.  
Más información: teléfono 91 523 47 86
- **SERVICIO DE PODOLOGÍA**  
C.M. Avda. de Madrid y C.M. La Caja del Arte. Septiembre 2022  
Teléfono citas: 677 570 193
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA**  
C.M. Avda. de Madrid teléfono 91 648 78 11
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA**  
C.M. La Caja del Arte. Teléfono 91 002 62 53
- **TELÉFONO DE APOYO A MAYORES EN SOLEDAD**  
Teléfono 622 47 80 45
- **PROGRAMA DE SENDERISMO\_MAYORES TORREJON**  
Septiembre 2022. Teléfonos: 91 656 65 14 - 620 47 81 74
- **PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL (VACACIONES, BALNEARIOS, EXCURSIONES)**
- **BAILE EN LOS CENTROS DE MAYORES** (comienzo octubre 2022)  
De 18 a 20:30 h  
Caja del Arte, sábados y dos domingos al mes  
Avda de Madrid, sábados  
El Parque, domingos  
Calle Madrid, jueves
- **OBTENCIÓN DE LA TARJETA DE MAYORES - GRATUITA**

### Más información sobre estos servicios:

Tel. 91 656 65 14

Correo electrónico para información y consulta:  
mayores@dayto-torrejon.es, talleresmayores@dayto-torrejon.es

### Redes sociales:

Facebook <https://www.facebook.com/mayorestorrejon>  
Canal YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCbfrgDLTIu-ZFAoKOMGSuBw>

## CURSOS ANUALES

Del 10 de octubre de 2022 al 16 de junio de 2023

### LA CAJA DEL ARTE

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

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días		Horario	Precio	Plazas
<b>MAYORES GIMNASIA I</b>	Lunes	Miércoles	09:30-10:30 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES GIMNASIA II</b>	Martes	Jueves	09:30-10:30 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES GIMNASIA III</b>	Martes	Jueves	09:30-10:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES PILATES I</b>	Martes	Jueves	10:35-11:35 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES PILATES II</b>	Martes	Jueves	10:35-11:35 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES YOGA</b>	Lunes	Miercoles	10:35-11:35 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES ZUMBA</b>	Lunes	Miercoles	11:40-12:40 h.	21,00 €	Lista de espera

**CASA DE CULTURA**

C/ Londres 5. Tfno: 91 674 98 70

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días		Horario	Precio	Plazas
<b>BAILES DE SALÓN MAYORES grupo 1</b>	Lunes	Miércoles	16:45-17:45 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>BAILES DE SALÓN MAYORES grupo 2</b>	Lunes	Miércoles	17:50-18:50 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>BAILES DE SALÓN MAYORES grupo 3</b>	Martes	Jueves	16:45-17:45 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>BOLILLOS MAYORES</b>	Lunes		17:00-19:00 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>CREACIÓN LITERARIA MAYORES</b>	Jueves		10:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA MAYORES</b>	Viernes		10:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 1</b>	Lunes	Miércoles	09:30-10:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 2</b>	Lunes	Miércoles	10:35-11:35 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 3</b>	Lunes	Miércoles	11:40-12:40 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 4</b>	Lunes	Miércoles	12:45-13:45 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 5</b>	Martes	Jueves	09:25-10:25 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 6</b>	Martes	Jueves	10:30-11:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 7</b>	Martes	Jueves	11:35-12:35 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo 9</b>	Lunes	Miércoles	09:15-10:15 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo10</b>	Lunes	Miércoles	10:20-11:20 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo11</b>	Lunes	Miércoles	11:25-12:25 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA MAYORES grupo12</b>	Lunes	Miércoles	12:30-13:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA MAYORES grupo 1</b>	Lunes	Miércoles	09:00-10:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA MAYORES grupo 2</b>	Lunes	Miércoles	11:05-12:05 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA MAYORES grupo 3</b>	Martes	Jueves	09:00-10:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA MAYORES grupo 4</b>	Martes	Jueves	11:05-12:05 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>INFORMÁTICA MAYORES grupo 5</b>	Lunes		16:00-18:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MANUALIDADES MAYORES grupo 1</b>	Martes		11:00-13:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MANUALIDADES MAYORES grupo 2</b>	Martes		16:00-18:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MEMORIA MAYORES grupo 1</b>	Martes	Jueves	16:30-17:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MEMORIA MAYORES grupo 2</b>	Martes	Jueves	17:35-18:35 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>TAICHI MAYORES grupo 1</b>	Martes	Jueves	09:25-10:25 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>TAICHI MAYORES grupo 2</b>	Martes	Jueves	10:30-11:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles



## EL PARQUE

C/ Hilados, s/n. Tfno: 91 674 98 518

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días		Horario	Precio	Plazas
<b>MAYORES BAILE</b>	Martes	Jueves	16:45-17:45 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES COCINA</b>	Viernes		11:00-13:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES GIMNASIA I</b>	Lunes	Miercoles	09:30-10:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES GIMNASIA II</b>	Lunes	Miercoles	10:35-11:35 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES GIMNASIA III</b>	Lunes	Miercoles	11:40-12:40 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES GIMNASIA IV</b>	Lunes	Miercoles	12:45-13:45 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES PATCHWORK</b>	Martes		10:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
	Miercoles		15:30-17:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES PILATES</b>	Martes	Jueves	09:30-10:30 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES PINTURA</b>	Miercoles		10:00-12:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES GIMNASIA SUAVE</b>	Martes	Jueves	11:40-12:40 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES TAPICES</b>	Martes		16:00-18:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
	Jueves		10:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MAYORES YOGA</b>	Martes	Jueves	10:35-11:35 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>MAYORES ZUMBA</b>	Martes	Jueves	12:45-13:45 h.	21,00 €	Lista de espera





## FRONTERAS

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

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días		Horario	Precio	Plazas
<b>BAILES REGIONALES MAYORES</b>	Martes		16:30-18:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>DIBUJO Y PINTURA MAYORES</b>	Viernes		10:00-13:00 h.	31,50 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA DE MAYORES I</b>	Lunes	Miercoles	10:15-11:15 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA DE MAYORES II</b>	Lunes	Miercoles	11:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA DE MAYORES III</b>	Lunes	Miercoles	16:15-17:15 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>GIMNASIA DE MAYORES IV</b>	Lunes	Miercoles	17:30-18:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>MEMORIA DE MAYORES II</b>	Lunes	Miercoles	10:00-11:30 h.	31,50 €	Lista de espera
	Lunes	Miercoles	11:30-12:30 h.	21,00 €	Lista de espera
<b>PATCHWORK MAYORES</b>	Jueves		16:00-18:00 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>PILATES MAYORES</b>	Martes	Jueves	10:30-11:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>TAICHI MAYORES</b>	Martes	Jueves	11:30-12:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles
<b>YOGA MAYORES</b>	Martes	Jueves	10:30-11:30 h.	21,00 €	Plazas disponibles

## RAFAEL ALBERTI

C/ Cañada, 50. Tfno: 91 655 77 28

Horario de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00

	Días		Horario	Precio	Plazas
<b>MAYORES: GIMNASIA</b>	Martes	Jueves	16:15-13:15 h.	21,00 €	Plazas disponibles

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





AYUNTAMIENTO  
TORREJÓN  
DE ARDOZ

## cursosytalleres | 2022/2023

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA DEPORTE MUJER JUVENTUD INFANCIA MAYORES

Más información en [www.ayto-torrejón.es](http://www.ayto-torrejón.es)