

Avance informativo de algunas de las actividades para el próximo curso 2010-2011



ACUAERÓBIC:

Deporte que combina del aerobio y la natación, aporta tanto beneficios físicos como psicológicos –previene el estrés, aumenta la vitalidad, favorece la circulación sanguínea, mejora la capacidad respiratoria...



ARABE:

Taller de cultura árabe, dirigidos a adultos y jóvenes, coordina una persona nativa, para conocer su lengua en particular y la cultura árabe en general...



AULA DE ARTE:

Nivel I, Prehistoria, Egipto, Mesopotamia, Mediterráneo Oriental, Grecia, Helenismo, Roma, Bizancio, Cristianismo, Nacimiento de Europa...

Nivel II, Islam, Carolingio, Prerrománico- Asturiano, Románico, Mudejar, Gótico...

Nivel III, Goya. S XIX, Realismo, Impresionismo, Modernismo, Picasso, Dalí, Escuelas Modernas, Escuelas Figurativas, Abstractos, Contemporáneos...



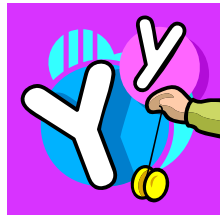
AULA COCINA:

Para compartir e intercambiar recetas y hacerlas de forma participativa, enseñas la tuya y aprendes otras de otras personas, después serán publicadas en Internet...



AULA DE HISTORIA:

Para conocer los orígenes históricos de las principales cuestiones y problemas de actualidad a nivel mundial; conocer la historia de España... Conocer la Historia como herramienta para comprender el contexto en que viven hoy día...



AUTOESTIMA:

Para lograr herramientas que permitan un estilo de vida positivo donde la felicidad no sea algo que se necesite...



BAILES CHARROS:

Aprendizaje de las diferentes variantes de nuestros bailes tradicionales. Incluye parte técnica y otra dedicada a la cultura charra...



BAILES LATINOS:

Salsa, Bachata...para que descubras lo que es capaz de hacer tu propio cuerpo al ritmo de la música latina actual ...



BAILES SALÓN:

Iniciación en el mundo de los bailes de salón en pareja, a través de sesiones prácticas de diferentes modalidades: vals, pasodoble, tango...



BATUKA:

Gimnasia, música, baile, ponerte en forma mientras te diviertes bailando y escuchando música favorita...



BOLLYWOOD:

Danza india, con coreografías y mucha sensualidad...como Sakira



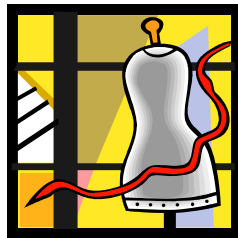
CHINO:

Para aprender chino mandarín. Además de la enseñanza de la lengua; gastronomía, economía china, cultura, tradiciones ¡con profesorado nativo! ...



COCINA:

Para incrementar los conocimientos en cocina saludable y nuevas recetas que capacitan para mejorar la cocina diaria...



CORTE Y CONFECCIÓN:

Podrás hacerte tu propia ropa además permite aplicar la creatividad y las habilidades técnicas al mundo de la moda: diseño de prendas, combinación de colores tejidos, reparación de prendas...



DANZA VIENTRE:

La danza del vientre es una danza que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con otros del Norte de África, con movimientos principalmente de cadera ...



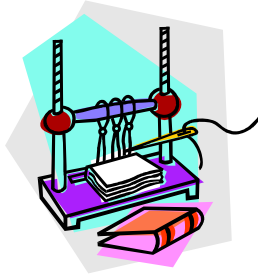
DIBUJO: Iniciación al dibujo artístico

Con ejercicios sencillos para aprender el manejo de la línea y el uso del lápiz frente al caballete. Representar el plano en el espacio tridimensional para llegar a las figuras geométricas básicas como el cuadrado, triángulo y círculo, posteriormente aplicadas en composiciones simples de objetos mecánicos y orgánicos y figura humana...



DEFENSA PERSONAL:

La defensa personal se basa en los fundamentos de algunos deportes o artes marciales, ofreciendo aplicaciones tanto a nivel físico como emocional.
Aplicaciones y respuestas tanto a nivel físico como emocional.



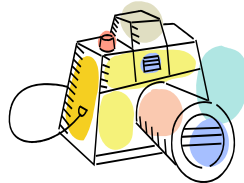
ENCUADERNACIÓN:

Para aprender a encuadernar y/o restaurar libros, coleccionables de manera artesanal, sencilla y práctica utilizando diferentes materiales y técnicas...



GIMNASIA TOTAL:

Actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física, particularmente la resistencia aeróbica y anaeróbica...



FOTOGRAFÍA ANALÓGICA:

Manejo de la cámara, salidas por la ciudad; enfoque, composición, características de la fotografía nocturna, otros soportes, flash...



FOTOGRAFÍA DIGITAL:

Para iniciarse en las técnicas de la fotografía digital y llegar a manejar la cámara con soltura, almacenamientos, retoques, prácticas de fotografías, dudas...



GIMNASIA de MANTENIMIENTO:

A través de ejercicios que contribuye al mantenimiento de una buena forma física mediante ejercicios localizados de piernas, glúteos, brazos, abdomen, pectoral, espalda hombros, adaptándose a los niveles de cada participante...



GIMNASIA CUERPO – MENTE:

Combinación de diferentes ejercicios para el cuerpo y la mente tales como estiramientos, tonificación muscular (abdomen y extremidades principalmente), relajación y meditación. Estiliza y fortalece los músculos. Quema calorías; mejora la flexibilidad, la forma física y favorece el buen humor...



INGLÉS:

Taller dedicado al aprendizaje y práctica de inglés. Se conocerán tanto aspectos lingüísticos como socioculturales...



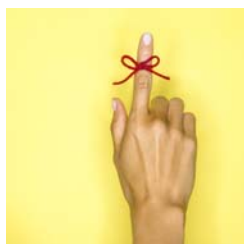
MANUALIDADES:

Gran variedad de técnicas y materiales: vidrio, escayola, marmolina, pintura en tela, estaño...



¡ME SEPARO! ¿Y AHORA QUÉ?:

Destinado a personas separadas o en proceso de ruptura de pareja. Para tener un espacio de reflexión contando con un equipo de profesionales y la Universidad Salamanca



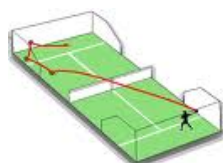
MEMORIA:

Desarrollaremos ejercicios prácticos que estimulen la atención, la concentración, el cálculo, la percepción, la memoria, para mantener la mente en forma...



NATACIÓN:

Adquisición de la habilidad para nadar con un aprendizaje en dos niveles: iniciación y perfeccionamiento, a partir de 7 años, los sábados en la Piscina Municipal de Garrido.



PADEL:

Aprendizaje y práctica de este deporte que es una variante del tenis, para mantenerse en forma a cualquier edad...



PILATES:

Trabaja la flexibilidad y tonificación muscular y la fluidez, basándose en la respiración y la relajación activa...



PINTURA AL OLEO:

Conocimiento de la técnica al óleo y todo el conjunto de procedimientos técnicos estimulando la imaginación y creatividad...

PSICOMOTRICIDAD:

Actividad motriz y ejercicios de gimnasia que pretenden el mantenimiento del movimiento y flexibilidad, así como la autonomía personal...



RELAJACIÓN/ ESTIRAMIENTOS:

Momentos, técnicas que contribuyen a liberar tensiones, relajar los músculos, tonificarlos y evitar lesiones...



RESTAURACIÓN:

Restauración de elementos decorativos y de muebles. Se practicarán las técnicas que permiten devolver utilidad y vistosidad a muebles, enseres y objetos en mal estado...



SEVILLANAS:

Conocimiento y practica de los pasos y ritmos de esta modalidad de baile...



TAICHI:

Ejercicio físico que consta de movimientos lentos, suaves, coordinados con respiración abdominal y seguidos con la mirada. Se libera la tensión diaria, disminuyendo el estrés y logrando aumento de la elasticidad.



YOGA:

Actividad en la que se realizan unas posturas o Asanas que aportan relajación, flexibilidad y control adecuado de la respiración...



YOGILATES:

Mezcla de yoga y pilates, se combina el aumento de la flexibilidad y resistencia de la columna vertebral que aporta el método Pilates, con la mayor flexibilidad en las diferentes articulaciones del yoga.

OBSERVACIONES...

- **Las inscripciones darán comienzo a partir del lunes 20 de septiembre**
- **Esta información será completada al detalle a partir del 1 de septiembre**