

Para mejorar tu formación
y tu ocio



Cursos y Talleres



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

1º SEMESTRE
2021



Ignacio Vázquez Casavilla
Álcalde

Estimado/a vecino/a:

Empieza el año 2021 y es un buen momento para realizar una nueva actividad formativa, emprender algún taller de aquella afición que te apasiona o iniciar alguna práctica deportiva. Por eso, la oferta de cursos y talleres que proporciona el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz se renueva y también informamos de las últimas plazas que hay disponibles para inscribirse. Hemos hecho un gran esfuerzo para poder compaginar estas actividades con la actual situación de pandemia. Para ello, se han reducido el número de participantes por clase, incrementado las labores de limpieza en las aulas, así como potenciar las medidas higiénico-sanitarias y de distanciamiento social, porque lo más importante para nosotros es tu salud y que participes en los cursos y talleres con seguridad.

La formación para el Empleo es prioritaria en esta nueva programación para el primer semestre de 2021. Se sigue impulsando la formación online en algunas concejalías ante la nueva situación sanitaria, y se vuelve a dar prioridad a todo lo relacionado con el Empleo con un total de 159 cursos programados. El Centro de Formación de Excelencia ofrece a los torrejoneños los recursos necesarios para mejorar su empleabilidad. Para este primer semestre de 2021 se han programado cursos de diferente temática como Organización del Transporte y la distribución, Atención Socio-sanitaria y Seguridad Informática, entre otros a través de los itinerarios de información para el empleo, certificados de profesionalidad para jóvenes y desempleados

También destaca la variada oferta de la séptima edición de la Escuela Virtual de Formación, con 141 cursos on line gratuitos, 22 cursos más que

el año pasado, incorporando algunos nuevos como “Seguridad Informática”, “Gestión efectiva del teletrabajo” o “Atención al cliente online”, entre otros.

Se ha realizado un importante esfuerzo por mantener la variada oferta de talleres y cursos, que siempre ha caracterizado a los centros culturales, para que se puedan desarrollar con seguridad ante la situación de pandemia existente. En este primer semestre de 2021 existe un amplio abanico de talleres y cursos para que los vecinos practiquen sus aficiones e inquietudes culturales o artísticas, así como sus intereses formativos. Mención aparte merece la programación realizada desde La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, centrada en las disciplinas de Danza, Música y Teatro.

Por otro lado, la actividad en los centros deportivos municipales continúa con una gran aceptación, tanto en las disciplinas deportivas colectivas, como en las individuales, así como la natación. Para la realización de nuevas inscripciones será necesario solicitar cita previa en los centros deportivos donde los solicitantes quieran apuntarse. Esta variada programación se complementa con los talleres organizados por otras concejalías como Mujer, Juventud y Mayores que abarcan actividades para estos sectores de la población.

Con esta nueva oferta de cursos y talleres tratamos siempre de adaptarnos a las nuevas inquietudes y necesidades formativas existentes y, por supuesto, cuidando ahora más que nunca las medidas higiénico-sanitarias que requiere la situación actual para que sólo te preocupes de escoger el curso que más te guste o se adapte a tus necesidades. Participa.

MEDIDAS SANITARIAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO EN LOS TALLERES Y CURSOS POR LA COVID-19

Los centros municipales seguirán las medidas del Ministerio de Sanidad y de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, adaptando el protocolo según sea necesario.

- Es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento dentro del edificio.
- Todas las aulas serán desinfectadas o ventiladas al finalizar cada clase.
- Todos los alumnos deben traer su propio material personal (esterillas, pesas...)
- No se pueden compartir instrumentos de viento. La escuela dispone de algunos instrumentos que podrán ser cedidos a los alumnos por un periodo escolar, mediante sorteo si hubiese mucha demanda.
- En las aulas de informática se limpiarán los equipos al finalizar cada clase.
- Aforo limitado y distancia de seguridad Mantenimiento de distancia interpersonal de 1,5 metros.
- Se dispone de geles hidroalcohólicos, para la desinfección de las manos en las entradas de los centros, para todos los participantes antes y después de las actividades.
- No se puede permanecer en los pasillos del centro, salvo el tránsito de entrada/salida de clase y baños.
- Los alumnos deberán asistir al centro con la indumentaria adecuada para la realización del curso, no pudiéndose cambiar de ropa en las instalaciones.
- La entrada y salida en los centros municipales se debe realizar de manera respetuosa, siguiendo las indicaciones del personal del centro, facilitando la convivencia y tratando de no tocar en exceso las superficies comunes.



EMPLEO

CURSOS DE FORMACIÓN PRIMER SEMESTRE 2021 EN EL CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

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: Desde el 25 de enero de 2021 hasta completar plazas

FECHAS DE INICIO: A lo largo del primer semestre de 2021

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES

Oficina Municipal de Empleo

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

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-torreon.es

Web: www.ayto-torreon.es

Concejalía de Empleo

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA A PRESENTAR CON LA SOLICITUD

- Fotocopia de la demanda de empleo actualizada.
- Fotocopia del DNI.
- Si se requiere, fotocopia de la titulación homologada.

NO SE RECOGERÁ NINGUNA SOLICITUD A LA QUE LE FALTE ALGUNO DE LOS DOCUMENTOS REQUERIDOS.

LA CONTINUIDAD Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS PODRÁ VERSE AFECTADA EN FUNCIÓN A LA NORMATIVA DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

ITINERARIOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO (POEFE)

1. ORGANIZACIÓN DEL TRANSPORTE Y LA DISTRIBUCIÓN (465 horas con certificado de profesionalidad)

2. ATENCIÓN COMERCIAL (547 horas con certificado de profesionalidad)

REQUISITOS: Los destinatarios de los itinerarios formativos del proyecto serán personas desempleadas, inscritas como demandantes de empleo en los servicios

públicos de empleo, que pertenezcan a colectivos vulnerables. Todos los itinerarios tienen: Formación ESPECÍFICA, Formación TRANSVERSAL, PRÁCTICAS NO LABORALES en empresas, TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS, ORIENTACIÓN Y BECA ECONÓMICA. **Número de plazas por itinerario:** 15 alumnos.

Ayudas del Fondo Social Europeo 2014-2020
Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación



CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA JÓVENES

1. OPERACIONES AUXILIARES DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y GENERALES (430h)

2. OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS (440h)

3. ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES (450h)

4. GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA (310h)

REQUISITOS: Jóvenes que tengan 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.



Dirección General de Formación
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD



ESTRATEGIA DE
EMPRESARIADO Y
EMPLEO JUVENIL
garantía juvenil



CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. SEGURIDAD INFORMÁTICA (500h)

2. ASISTENCIA DOCUMENTAL DE GESTIÓN EN DESPACHOS Y OFICINAS (750h)

3. GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA (310 h)

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.



Dirección General de Formación
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD



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) y de la bolsa de empleo (www.bolsaempleotorrejón.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.

| CURSO | HORAS |
|--|-------|
| Calculo de prestaciones a la seguridad social | 30 |
| Cómo interpretar nóminas y seguros sociales | 40 |
| Cómo leer e interpretar las cuentas de una empresa | 30 |
| Contabilidad | 50 |
| Contabilidad financiera | 30 |
| Contabilidad para no contables | 30 |
| Contabilidad previsional | 35 |
| Contratación laboral | 60 |
| Creación de empresas | 25 |
| Facturación y control de stock | 20 |
| Gestión de costes | 30 |
| Gestión de nóminas y seguros sociales | 50 |
| Marketing y plan de negocio de la microempresa | 40 |
| Proyecto y viabilidad del negocio o microempresa | 40 |
| Retribuciones salariales, cotización y recaudación | 90 |
| ÁREA COMERCIAL | |
| Atención al cliente | 30 |
| Atencion al cliente on line | 15 |
| Comercio electrónico | 40 |
| Community manager (nociones básicas) | 20 |
| Como conseguir mas ventas en tu tienda on line | 20 |
| Como gestionar una tienda on line con prestashop | 15 |
| Iniciacion a la analitica web | 20 |
| Iniciacion al posicionamiento en buscadores | 20 |
| Marketing | 50 |
| Marketing digital | 20 |
| Técnicas de relación comercial | 80 |
| Técnicas de venta | 30 |
| Tienda virtual: prestashop | 60 |
| Venta on line | 30 |
| ÁREA DE DISEÑO | |
| Como retocar tus fotos con photoshop | 20 |
| Dreamweaver | 60 |
| Flash | 60 |
| Iniciacion a illustrator | 20 |
| Photoshop | 60 |
| Wordpress | 30 |
| ÁREA DE IDIOMAS | |
| Álemán básico (A2) | 100 |
| Álemán 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 | 40 |
| Inglés intermedio alto (B2) | 100 |

| CURSO | HORAS |
|---|-------|
| ÁREA ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS | |
| Actitud emprendedora y oportunidades de negocio | 40 |
| Análisis contable y financiero | 45 |
| Análisis contable y presupuestario | 105 |
| Aplicaciones informáticas de administración de rr.hh. | 30 |
| Básico de fiscalidad | 40 |
| Básico de gestión empresarial | 30 |

| CURSO | HORAS |
|---|-------|
| Inglés intermedio bajo (B1) | 100 |
| Inglés para principiantes (A1) | 100 |
| Inglés para viajar | 30 |
| Inglés: atención telefónica | 30 |
| Inglés: escritura | 30 |
| ÁREA INDUSTRIAL | |
| Electricidad | 80 |
| Electrónica | 80 |
| ÁREA DE LEGISLACIÓN | |
| Cumplimiento de 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 |
| ÁREA DE OFIMÁTICA | |
| Access (xp) | 30 |
| Access 2016 | 30 |
| Access avanzado (2010) | 25 |
| Access básico (2010) | 25 |
| Base de datos access (2010) | 50 |
| Básico de internet | 30 |
| Básico de redes sociales | 5 |
| Competencias digitales avanzadas | 60 |
| Competencias digitales básicas | 60 |
| Excel (xp) | 30 |
| Excel 2016 | 30 |
| Excel avanzado (2010) | 25 |
| Excel básico (2010) | 25 |
| Experto en ofimática (2003) | 30 |
| Gestión remota de documentos y archivos | 20 |
| Hoja de cálculo excel (2010) | 50 |
| Internet para expertos | 30 |
| Ofimática (2010) | 190 |
| Ofimática avanzada (xp) | 40 |
| Ofimática básica (xp) | 40 |
| Outlook | 20 |
| Power point (2007) | 30 |
| Power point 2016 | 20 |
| Power point básico (2007) | 15 |
| Procesador de textos word (2010) | 30 |
| Seguridad informática básica | 20 |
| Sincronización y copia de seguridad | 20 |
| Windows + internet | 30 |
| Windows + word | 50 |
| Word (xp) | 30 |
| Word 2016 | 30 |
| Word avanzado (2010) | 15 |
| Word básico (2010) | 15 |

| CURSO | HORAS |
|--|-------|
| ÁREA DE PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE | |
| Alérgenos e intolerancias alimentarias | 30 |
| Básico de calidad | 20 |
| Básico de medioambiente | 20 |
| Básico de prevención de riesgos laborales | 30 |
| EFQM (v. 2020) | 30 |
| Función del mando intermedio en la prevención de riesgos laborales | 30 |
| ISO 9001:2015 | 30 |
| Manipulador de alimentos (homologado) | 10 |
| Prevención de riesgos laborales en el teletrabajo | 15 |
| Primeros auxilios (nociones básicas) | 15 |
| ÁREA DE PROGRAMACIÓN | |
| Programación .net I | 50 |
| Programación .net II | 50 |
| ÁREA RECURSOS HUMANOS | |
| Apoyo administrativo a la gestión de rr.hh. | 60 |
| Cómo mejorar la autoestima | 20 |
| Comunicación | 20 |
| Comunicación efectiva y trabajo en equipo | 60 |
| Comunicaciones entre equipos de trabajo | 20 |
| Creación de equipos de trabajo | 20 |
| Dirección de proyectos | 20 |
| Dirección de reuniones | 20 |
| Dirección por objetivos | 20 |
| Experto en e-learning | 70 |
| Fijar objetivos para teletrabajar | 20 |
| Formación de formadores | 20 |
| Formación de teleformadores | 20 |
| Gestión del tiempo | 20 |
| Gestión efectiva del teletrabajo | 30 |
| Habilidades para crecer (profesional y personalmente) | 30 |
| Habilidades sociales | 20 |
| Inteligencia emocional. control del estrés | 20 |
| Liderazgo eficaz | 20 |
| Mediación y resolución de conflictos | 20 |
| 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 productividad personal | 15 |
| El teletrabajo: ¡me quedo! | 10 |
| Teletrabajo reuniones por videoconferencia | 20 |

TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

Información e inscripciones en el teléfono 916781910 y en el correo electrónico inmigracion@ayto-torrejon.es. Plazo de Inscripción hasta cubrir plazas.

CURSO DE TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN HOSPITALARIA (IMPARTIDO POR AIDE)

FECHA: martes y jueves del 16/02/2021 al 11/03/2021 de 10 a 13 horas. DURACIÓN CURSO: 120h (24h presenciales más temario plataforma educativa - 80h prácticas). CUOTA: 100 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas). LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MONITOR DE COMEDOR ESCOLAR + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (IMPARTIDO POR AIDE)

FECHA: miércoles y viernes del 17/02/2021 al 12/03/2021 de 10 a 13 horas. DURACIÓN: 120h (24h presenciales más temario plataforma educativa - 80h prácticas). CUOTA: 100 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos). LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE ATENCIÓN Y EDUCACIÓN INFANTIL + CERTIFICADO MANIPULADOR DE ALIMENTOS (IMPARTIDO POR AIDE)

FECHA: martes y jueves del 16/03/2021 al 13/04/2021, de 10 a 13 horas. DURACIÓN: 120 h (24h presenciales más temario plataforma educativa - 80h prácticas). CUOTA: 100 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos). LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MOZO DE ALMACEN- OPERADOR AUXILIAR DE ALMACEN + CARNET CARRETILO (IMPARTIDO POR AIDE)

FECHA: miércoles y viernes del 17/03/2021 al 16/04/2021 de 10 a 13 horas DURACIÓN: 120 h (24 h presenciales más temario plataforma educativa - 80 horas prácticas).

CUOTA: 160 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas y carnet de carretillero). LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE CELADOR EN INSTITUCIONES HOSPITALARIAS (Impartido por AIDE)

FECHA: lunes y jueves del 12/04/2021 al 10/05/2021 de 10 a 13 horas. DURACIÓN: 120h (24h presenciales más temario plataforma educativa - 80h prácticas. CUOTA: 160 € el curso completo (Incluye Seguro en Prácticas) LUGAR: C.C. Las Fronteras.

CLASES DE ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

FECHA: De Lunes a Viernes de 12:00 a 13:30 horas

DURACIÓN CURSO: Hasta el mes de junio.

CUOTA: Gratuito (Personas empadronadas en Torrejón de Ardoz). LUGAR: C.C. Las Fronteras.

TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONAL Y SOCIOLABORAL

Para la adquisición de conocimientos básicos sobre la cultura española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

FECHA: miércoles y viernes del 17 de Marzo al 16 de Abril del 2021 de 10 a 13 horas DURACIÓN: Curso escolar. (Se imparte un día a la semana). CUOTA: Gratuito (Personas empadronadas en Torrejón de Ardoz) LUGAR: Concejalía de Inmigración. Paseo de la Estación nº2.

TALLER DE INTEGRACIÓN INTERLINGÜÍSTICO Y ALFABETIZACIÓN PARA MUJERES MARROQUÍES

DURACIÓN: Curso escolar. LUGAR: Se imparte en dos centros. Centro Cultural Rafael Alberti y Concejalía de Inmigración. CUOTA: Gratuito. (Personas empadronadas en Torrejón de Ardoz)

CÓMO ESTUDIAR DE MANERA EFECTIVA: CONOCE TUS CAPACIDADES, MEJORA TUS NOTAS (Impartido por E-CUBO)

DURACIÓN Y FECHAS: Curso escolar. Se imparte los miércoles por la tarde. CUOTA: 25 €/ mes. LUGAR: Centro Polivalente Abogados de Atocha (calle Londres 11).

CULTURA

INSCRIPCIONES: desde el 14 de diciembre en el Centro Cultural donde se vaya a realizar la actividad.

Los 21, 22, 23, 28, 29, 30 de Diciembre y 4, 5, 7 y 8 de enero en horario de 9:30 a 13:30 h., la matrícula de cualquier centro, podrá realizarse únicamente en la Casa de la Cultura y en la Caja del Arte. Las plazas se adjudicarán por riguroso orden de llegada. A partir del 11 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán

la actividad en su horario habitual. **REQUISITOS:** impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. **HORARIO:** Del 14 al 18 de diciembre y desde el 11 de enero, de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 h.

LA CONTINUIDAD Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS PODRÁ VERSE AFECTADA EN FUNCIÓN A LA NORMATIVA DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

C.C. Rafael Alberti C/ Cañada, 50

Teléfono: 91 655 77 28 · E-mail: rafaelalberti@centrosculturalestorrejonardoz.com

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO |
|---|-----------|-----------|-------------|----------------|
| CATA DE VINOS | Martes | | 19:00 21:00 | 60€ / periodo |
| DIBUJO Y PINTURA INFANTIL I (7-12 AÑOS) | Lunes | Miércoles | 17:45 19:15 | 72 € / periodo |
| HABILIDADES DE COACHING | Lunes | | 19:30 21:30 | 60€ / periodo |
| NUTRICIÓN Y DIETÉTICA MODULO 2 (Del 12/01 AL 23/03/2021) | Miércoles | | 19:30 21:30 | 60€ |
| PILATES | Lunes | Miércoles | 18:00 19:00 | 60€ / periodo |
| PILATES | Lunes | Miércoles | 19:15 20:15 | 60€ / periodo |
| ROBÓTICA LEGO WEDO 2 + SCRATCH 6-9 años (Del 14/01 AL 04/03/2021) | Jueves | | 17:45 19:15 | 50 € |
| YOGA | Lunes | Miércoles | 11:45 13:15 | 72 €/ periodo |

PLAZAS LIBRES: Cata de vinos, Danza bollywood, Danza oriental, Dibujo y pintura adultos, Escritura creativa, GAP, Inglés A2+, Pilates, PNL, Técnicas para el bienestar, Yoga, Yoga nidra, Zumba y Zumba en familia.

Casa de cultura C/ Londres, 5

Teléfono: 91 674 98 70 · E-mail: casadecultura@centrosculturalestorrejonardoz.com

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO |
|--------------------------------|---------|--------|-------------|---------------|
| CERÁMICA | Viernes | | 10:00 13:00 | 72€ / periodo |
| CORTE Y CONFECCIÓN | Martes | Jueves | 16:15 17:45 | 72€ / periodo |
| LENGUA DE SIGNOS Iniciación | Lunes | | 19:00 21:00 | 60€ / periodo |
| NUTRICIÓN DEPORTIVA | Martes | | 19:00 21:00 | 60€ |
| PINTURA INFANTIL (7 a 12 años) | Martes | | 17:30 19:30 | 60€ / periodo |
| PINTURA INFANTIL (7 a 12 años) | Sábado | | 11:00 13:00 | 60€ / periodo |

PLAZAS LIBRES: Diseño web y e-commerce, Hipopresivos, Inglés 0, Inglés a1+, Inglés a2+, Inglés conversación, Taichi, Yoga.

La Caja del Arte

C/ Joaquín Blume con c/ Eos

Teléfono: 91 235 31 98 · E-mail: centrocultural@cajadelarte.com

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO |
|---|-------------------|-------|-------|---------------|
| CAPOEIRA | Lunes y miércoles | 19:30 | 21:30 | 28€/ mes |
| INGLES A1 | Viernes | 19:15 | 21:15 | 60€ / periodo |
| LETTERING (Niños a partir de 10 años) | Viernes | 17:00 | 18:30 | 48€ / periodo |
| MAQUILLAJE (Avanzado) | Sábados | 10:00 | 12:00 | 60€ / periodo |
| PRODUCCIÓN MUSICAL INICIACIÓN (16 a 35 años) | Sábados | 10:30 | 13:30 | 67€ / periodo |
| PROYECTOS DE DISEÑO E INTERIORES Y DECORACIÓN | Viernes | 17:15 | 18:45 | 60€ / periodo |
| RETOQUE PHOTOSHOP CON FOTOS DE ESTUDIO (iniciación) | Miércoles | 17:30 | 19:30 | 60€ / periodo |
| ROBÓTICA: STOP MOTION 6 a 8 años (Del 16/01 al 6/03/2021) | Sábados | 10:00 | 11:30 | 50€ |
| ROBÓTICA: PROGRAMACIÓN DE APPs 9 a 14 años (Del 16/01 al 6/03/2021) | Sábados | 11:30 | 13:30 | 50€ |

PLAZAS LIBRES: Dibujo, gap, hipopresivos, ilustración digital, inglés conversación, pilates, pole dance, retoque photoshop avanzado, yoga.

C.C. Las Fronteras

C/ Salvador Allende, 7

Teléfono: 91 674 97 72 · E-mail: lasfronteras@centrosocialesstorrejonardo.com

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO | |
|------------------------|---------|-----------|-------|--------|---------------|
| COMO HABLAR EN PÚBLICO | Martes | | 18:00 | 20:00 | 60€ / periodo |
| HIPOPRESIVOS | Martes | Jueves | 19:30 | 20:30 | 60€ / periodo |
| HIPOPRESIVOS | Lunes | Miércoles | 10:00 | 11:00 | 60€ / periodo |
| PILATES | Martes | Jueves | 10:00 | 11:00 | 60€ / periodo |
| PILATES | Lunes | Miércoles | 17:30 | 18:30 | 60€ / periodo |
| REDES SOCIALES* | Martes | | 10:00 | 12:00 | 60€ / periodo |
| YOGA | Lunes | Miércoles | 11:15 | 12:45 | 72€ / periodo |

PLAZAS LIBRES: Cata de vinos, Pilates, Yoga.

*Imprescindible que el alumno traiga su propio móvil o tablet

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO |
|--|-----------|-----------|-------------|---------------|
| ARREGLOS COSTURA BÁSICO | Miércoles | 17:15 | 19:15 | 60€ / periodo |
| CORTE Y CONFECCIÓN | Lunes | 17:15 | 19:15 | 60€ / periodo |
| CURSO BÁSICO DE MÓVIL Y TABLETS: E-MAIL, REDES SOCIALES, NUBE...* | Miércoles | 16:30 | 18:30 | 60€ / periodo |
| INGLÉS 0 | Lunes | Miércoles | 11:15 12:15 | 60€ / periodo |

PLAZAS LIBRES: Alemán, Fotografía, Gestión administrativa y secretariado, Hipopresivos, Inglés, Ofimática, Pilates, Yoga, Zumba.

*Imprescindible que el alumno traiga su propio móvil o tablet

Escuelas de Danza, Teatro y Música

C/ Joaquín Blume con c/ Eos · Tel.: 91 235 31 99

E-mail: escuelademusica@cajadelarte.com



Escuela de Danza

| TALLER | HORARIO | | | | PRECIO |
|----------------------------------|---------|-----------|-------|-------|---------------------------------|
| AFRO | Sábado | | 12:00 | 14:00 | Consultar precios en secretaría |
| BARRA AL SUELO - FLEXIBILIDAD | Martes | Jueves | 20:50 | 21:50 | |
| EXPERIMENTAL DANCE | Viernes | | 19:00 | 20:30 | |
| IMPRO-DANZA | Martes | Jueves | 19:40 | 20:40 | |
| LADY- STYLE HEELS. DANZA MODERNA | Lunes | Miércoles | 20:50 | 21:50 | |
| PEQUEMODERNO | Sábado | | 10:30 | 11:30 | |

PLAZAS LIBRES: Baile Español, Danza Contemporánea, Danza Clásica, Swing.

Escuela de Teatro

| TALLER | HORARIO | | | PRECIO |
|--|-----------|-------|-------|---------------------------------|
| INTERPRETACIÓN FRENTE A LA CÁMARA / PREPARACIÓN AL CASTING | Miércoles | 17:30 | 19:30 | Consultar precios en secretaría |
| MATCH DE IMPRO- TEATRO | Lunes | 17:30 | 19:30 | |
| TEATRO DE LA DIVERSIÓN (RISOTERAPIA) | Miércoles | 18:30 | 20:00 | |

PLAZAS LIBRES: Preparación para la RESAD, Teatro adultos, Teatro juvenil.

Escuela de Música

Plazas libres en todas las disciplinas de instrumento y lenguajes musicales, música y movimiento, agrupaciones. Consultar precios en secretaría.

DEPORTES

CLASES COLECTIVAS DEPORTES INDIVIDUALES DEPORTES DE EQUIPO NORMAS DE MATRÍCULA

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 € en concepto de matrícula (6,00 € 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 € 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 actividad 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 en un 25% para los no empadronados y en 3 € la matrícula.

3. BAJAS O RENUNCIAS

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja.

La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del mes en curso. 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/as alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre 20/21 podrán optar por reservar su plaza para el curso 21/22 (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 15 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.

ESTA NORMATIVA SERÁ APLICABLE A TODAS LAS ACTIVIDADES SALVO EN LAS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

LA CONTINUIDAD Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS PODRÁ VERSE AFECTADA EN FUNCIÓN A LA NORMATIVA DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

CLASES COLECTIVAS

NUEVAS INSCRIPCIONES

- Complejo Deportivo "El Juncal" (c/ Londres, 25)
- Concertando cita previa tlf: 91 677 90 70
- Ciudad Deportiva "Joaquín Blume".
Complejo Deportivo "Londres"
- Concertando cita previa tlf: 91 656 31 11 y 91 656 14 83.

3. Complejo Deportivo "J.A. Samaranch"

- Concertando cita previa tlf: 91 677 33 08.

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

BAILE INFANTIL Nacidos desde 2013 a 2015

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

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 €).

FUNKY-JAZZ INFANTIL I Nacidos desde 2009 a 2012

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

L-X 17:30 - 18:15

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

M-J 17:15 - 18:00

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

FUNKY-JAZZ INFANTIL II Nacidos desde 2005 a 2008

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS HORA

L-X 18:15 - 19:00

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

M-J 18:00 - 18:45

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

DANCE FITNESS Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

L-X 19:00 - 19:45

M-J 19:00 - 19:45

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

L-X 20:30 - 21:15

M-J 19:45 - 20:30 / 20:30 - 21:15

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

1 día (45 minutos) - 19,38€/trimestre (ADM 14,70€).

AERO-FUSSION Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

M-J 19:45 - 20:45

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

PILATES MAT Nacidos en 2004 y anteriores

INSTALACIÓN: C.D EL JUNCAL

L-X-V 11:15 -12:00 / 12:00 -13:00

L o X 19:45 -20:30 / 20:30 - 21:45

M o J 10:00 - 11:00 / 13:00 - 13:45 / 18:45 - 19:45

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

M-J 09:15-10:00 / 11:00-12:00 / 12:00-13:00

L-X-V 16:15-17:00

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

L-V 09:15-10:00 / 10:00-10:45

L-X-V 16:15-17:00

X 10:00-10:45

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 €)

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

1 día (1 hora) - 23,10€/trimestre (ADM 16,80€)

ESPALDA SANA Nacidos en 2004 y anteriores

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

X 10:00 - 10:45

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

CARDIOTONO Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN: C.D EL JUNCAL

L-X-V 10:00-11:00

M-J 11:00-12:00

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

L-X 19:45-20:45

1 día (1 hora) - 23,10€/trimestre (ADM 16,80€)

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

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

QUEMACALORÍAS (INTERVAL TRAINING)

Nacidos en 2004 y anteriores

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

L -X 17:45 - 18:45 / 18:45 - 19:45

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

M-J 10:00 - 11:00 / 20:45 - 21:45

V 17:00 - 18:00

INSTALACIÓN: M-4

L -X 19:15 - 20:15

M-J 19:15 - 20:15

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

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre (ADM 16,80 €).

DEPORTES INDIVIDUALES

BIENESTAR Nacidos en 2004 y anteriores

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

M-J 09:00 - 10:00

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

ZUMBY-GYM Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN: C.D. LONDRES

L o X 20:45 - 21:45

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

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN: PABELLÓN M-4 SONIA ABEJÓN

L-X 20:15 - 21:15

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

RUNNING Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN: C.D. JOAQUÍN BLUME

M-J 18:15 - 19:15 / 19:15 - 20:15

2 días - 32,20 €/trimestre (ADM 20,40 €).

PSICOMOTRICIDAD Nacidos desde 2014 a 2016

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

L-X 16:45 - 17:45

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

TAI-CHI CHUAN Nacidos en 2004 y anteriores

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00)

pakua.chang@telefonica.net

INSTALACIÓN: C.D. EL JUNCAL

DÍAS HORA

V 18:00 - 19:30 / 19:30 - 21:00

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

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz.

VER NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIONES

Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas). La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

ESGRIMA

PREINSCRIPCIÓN: ccasanel27@gmail.com. Teléfono: 661 77 49 91. Pabellón Jorge Garbajosa. Horario: 17:00 a 18:00 h. Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|---------------------------------|------|---------------|
| PABELLÓN JORGE GARBAJOSA | L-X | 17:00 - 18:00 |
| ESGRIMA ADULTO (ESGRIMA OCIO) | | 19:00 - 21:00 |
| ESGRIMA ADULTO (ESGRIMA OCIO) V | V | 19:00 - 21:00 |

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

BOXEO DEPORTIVO Desde 18 años

INSCRIPCIONES: joseboxx@msn.com. Tlf: 639 08 02 18.

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--|------|-----------------------------|
| GIMNASIO | | |
| SAKURA | M-J | 19:00 - 20:00 / 20:00-21:00 |
| C/ San Ildefonso, 7 (Barrio San José) | | |
| BOXEO INFANTIL: 2 días - 35€/trimestre (ADM 25€) | | |
| BOXEO ADULTO: 2 días (1 h) - 46,20€/trimestre (ADM 33,20€) | | |

CICLISMO Desde 4 años

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.

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|----------------|--------------------------|------|
| C.D. EL JUNCAL | L a V según edad y nivel | |

2 días - 28 €/trimestre (ADM 19 €).

FRONTENIS Desde 6 años

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades.

dajugon@hotmail.com. Tlf: 677 65 27 77

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|------|---------------|
| C.D. JOAQUÍN BLUME | M-J | 17:00 - 18:00 |

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

CLASES COLECTIVAS

TRIATHLON Infantil de 6 a 18 años

PREINSCRIPCIÓN: Triatlontorrej@hotmai.com

Horario: 18:00 a 20:00 horas.

A partir de 19 años consultar en: 605 623 149

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X según edad y nivel

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

ATLETISMO ADULTOS Desde 16 años

PREINSCRIPCIÓN: dominguezmarcos@yahoo.es. Tlf: 659

00 98 71 en C.D. Joaquín Blume. Horario: 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L a V según edad y nivel

2 días - 32,20 €/trimestre (ADM 20,40 €).

ATLETISMO INFANTIL De 6 a 15 años

PREINSCRIPCIÓN: los días 3 y 5 de septiembre en C.D.

Joaquín Blume. Horario: 17:30 a 19:30 horas.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L a V según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: los días 9 y 11 de septiembre en la Sede

del Club C.D. Parque Cataluña. (C/ Hilados, s/n). Horario:

18:00 a 20:00 horas.

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña

C.D. PARQUE CATALUÑA L a J según edad y nivel

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

AJEDREZ Según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: escuelas.ajedrez.torrej@ gmail.com

Tlf: 687 86 87 94. En la Sede del Club. C/ Granados, 29.

Horario: 11:00 a 12:00 horas.

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C/ Granados, 29 X 17:30 - 18:30

V 17:30 - 18:30

S 10:00 - 12:00

ESCUELA MULTIDEPORTE Nacidos desde 2012 A 2016

INSCRIPCIONES:C.D. Joaquín Blume y C.D. Londres, desde el 28 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 1 de octubre.

Pequeños Olímpicos Actividad multidisciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...)

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. JOAQUÍN BLUME L-X 17:15 - 18:15

M-J 16:15 - 17:15

17:15 - 18:15

Pabellón M-4 M-J 17:15 - 18:15

"SONIA ABEJÓN" 18:15 - 19:15

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

GIMNASIA RÍTMICA A partir de 5 años

INSCRIPCIONES:escuelas@ritmicatorrejón.es

www.ritmicatorrejón.es

Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad.

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

M-J 16:30 - 17:15 según edad y nivel

17:15 - 18:00 según edad y nivel

18:00 - 19:00 según edad y nivel

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

L-X 17:15 - 18:15 según edad y nivel

18:15 - 19:15 según edad y nivel

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

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

ARTES MARCIALES

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

JUDO ADULTOS Desde 16 años

INSCRIPCIONES: andelaosa@yahoo.es, Tlf: 666493081

Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

Actividad promovida por Club Corredor del Henares

INSTALACIÓN DÍAS HORA

C.D. EL JUNCAL L-X 21:00 - 22:00

PABELLÓN M4 M-J 21:00 - 22:00

"Sonia Abejón"

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

3 días (1 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €).

JUDO INFANTIL Según edad y nivel

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción

cumplimentada. En C.D. El Juncal y en Pabellón M4-Sonia

Abejón. Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

Tlf: 666493081. andelaosa@yahoo.es

Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

INSTALACIÓN C.D. EL JUNCAL

L-X 17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00

19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00

20:00 - 21:30

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "SONIA ABEJÓN"

M-J 17:00 - 18:00

18:00 - 19:00 / 19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

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

3 días (1 hora) - 52,50 €/trimestre (ADM 37,50 €).

2 días (1,5 horas) - 69,30€/trimestre (ADM 50,40€).

KARATE ADULTOS Desde 16 años

INSCRIPCIONES: solicitud a rellenar y entregar en el momento. En C.D. El Juncal y en Pabellón M4-Sonia Abejón. Horario: de 18:00 a 20:00 horas. karatetorrejon@yahoo.es. Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--|------|---------------|
| C.D. EL JUNCAL | M-J | 19:30 - 21:00 |
| 2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €). | | |
| 2 días (1,5 hora) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €). | | |

KARATE INFANTIL Según edad y nivel

INSCRIPCIONES: solicitud a rellenar y entregar en el momento. En C.D. El Juncal y en Pabellón M4-Sonia Abejón. Horario: de 18:00 a 20:00 horas. karatetorrejon@yahoo.es Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

| INSTALACIÓN | C.D. EL JUNCAL |
|-------------|--|
| M-J | 16:30 - 17:30 / 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 |

INSTALACIÓN PABELLÓN M4 "Sonia Abejón"

| L -X | 16:30 - 17:30 / 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 / 19:30 - 20:30 |
|---|--|
| 2 días (1 hora) - 35 €/trimestre (ADM 25 €). | |
| 3 días (1 hora) - 52,50 €/trimestre (ADM 37,50 €). | |
| 2 días (1,5 horas) - 69,30 €/trimestre (ADM 50,40 €). | |

INICIACIÓN AL PATINAJE DESDE 4 AÑOS

INSCRIPCIONES: acudir con hoja de inscripción cumplimentada. En C.D. Londres. Tlf: 677 50 74 16 de 18:00 a 21:00 h. Desde el 15 de octubre en el horario de la actividad

PATINAJE INFANTIL 4 a 15 años

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA | |
|--------------|------|--|--|
| C.D. 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 - 19:00* |

PATINAJE ADULTO DESDE 16 AÑOS

Tlf: 677 50 74 16 (18:00 a 21:00).

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--|------|----------------|
| C.D. LONDRES | V | 16:30 - 18:00* |
| 2 días (1 hora) - 28 €/trimestre (ADM 19 €). | | |
| 1 día (1 h. 30 min.) - 21 €/trimestre (ADM 14,25 €). | | |
| 2 días (45 min.) - 21 €/trimestre (ADM 14,25 €). | | |

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

PÁDEL

INSCRIPCIONES: sólo para empadronados. C.D. EL JUNCAL. Horario: de 18:00 a 20:00 horas. Tlf: 696 63 09 05 (12.00-14.00 h. y 16.00-19.00 h.) Tlf: 666 16 97 52 (16.00-20.00 h.)

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--|-------|-------------|
| C.D. LONDRES | L a D | según nivel |
| C.D. EL JUNCAL | L a D | según nivel |
| Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña | | |
| PREINSCRIPCIONES: en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados). | | |
| Horario: 17:30 a 19:30 h. | | |

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--|-------|--------------------|
| C.D. PARQUE CATALUÑA | L a J | según edad y nivel |
| Infantil: 2 días (1 hora) - 38 €/bimestre (ADM 27,80 €). | | |
| Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre (ADM 100,20 €). | | |

TENIS

INSCRIPCIONES: sólo para empadronados. C.D. Joaquín Blume (ofi cina Club Tennis Torrejón). Horario: de 18:00 a 20:00 horas. clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com Tlfs: 91 675 66 79 - 629 87 25 25

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|---|------------|-------------|
| C.D. EL JUNCAL | L -X o M-J | según nivel |
| C.D. 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 €). | | |

DEPORTES DE EQUIPO

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
- Los clubes ofertan, a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas). La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

BALONCESTO Según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: de 11:00 a 13:00 y de 18:00 a 20:00 h.
C.D. Joaquín Blume. Tlf: 670 78 87 72.

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|---------------------------|-----------|---------------|
| C.D. Joaquín Blume | L-X o M-J | según nivel |
| Pabellón M-4 SONIA ABEJON | L-X o M-J | según nivel |
| C.D. El Juncal | L-X o M-J | según nivel |
| PAB. NURIA FERNÁNDEZ | L-X | 17:00 - 18:00 |
| PAB. JAVI LIMONES | M-J | 18:30 - 19:30 |

PREINSCRIPCIÓN: de 18:00 a 20:00 h.

C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n).
PARQUE DE CATALUÑA L-X o M-J según nivel

PREINSCRIPCIÓN: de 18:00 a 20:00 h.

C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3).

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|----------------------|-----------|-------------|
| C.P. SEVERO TORREJÓN | L-X o M-J | según nivel |

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

VOLEIBOL Según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: De 18:00 a 20:00 h.

Pabellón M4-Sonia Abejón. Tlf: 653 21 30 40 (Coordinador)
Tlf: 678 56 78 23 (Presidenta) - ramonvoley@hotmail.com
Voleiboltorrejon@hotmail.com

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|----------------------|-----------|-------------|
| Pabellón M4 | L-X o M-J | según nivel |
| C.D. ZONA CENTRO | L-X o M-J | según nivel |
| JOSÉ ANTONIO PARAÍSO | L-X o M-J | según nivel |

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

BALONMANO Según edad y nivel

PREINSCRIPCIÓN: de 17:00 a 19:00 h. C.D. Joaquín Blume
Colegios interesados pueden ponerse en contacto con:
info@balonmanotorrejon.com

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|-------|---------------|
| C.D. JOAQUÍN BLUME | L-X-V | 16:30 - 18:30 |

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

FÚTBOL Según edad y nivel

INSTALACIONES: A.D JUVENTUD - U.D. PARQUE GRANADA
PEÑA TORREJONENSE - A.D. LA PLATA - FUTBOLELLAS C.F.F.
TORREJON SPORT - C.D. ARDOZ - A.D. TORREJÓN C.F.
2 días (1h) - 27,80 €/trimestre (ADM 19 €).

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

INSCRIPCIÓN: Tlf: 605 37 65 67 de 18:00 a 20:00 h. C.D.
El Juncal.

Actividad promovida por Torrejón Sala Five Play

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|-----------|-------------|
| C.D. JOAQUÍN BLUME | L-X o M-J | según nivel |

INSCRIPCIÓN: Tlf. 669 60 36 83 de 18:00 a 20:00 h. C.D.
Joaquín Blume.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|-----------|-------------|
| C.D. JOAQUÍN BLUME | L-X o M-J | según nivel |

INSCRIPCIÓN: Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3).

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón

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

INSCRIPCIÓN: Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h. C.D.
Joaquín Blume.

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|-----------|-------------|
| C.D. JOAQUÍN BLUME | L-X o M-J | según nivel |

INSCRIPCIÓN: Tlfs: 687 42 79 01 / 91 656 85 37 de 17:30
a 19:30 h. C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n)..

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|----------------------|-----------|-------------|
| C.D. PARQUE CATALUÑA | L-X o M-J | según nivel |

INSCRIPCIÓN: If: 600 52 36 92 de 17.00 a 20.00 h.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal

| INSTALACIÓN | DÍAS | HORA |
|--------------------|------|-------------|
| CIUDAD DE TORREJÓN | L-X | Segun nivel |

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

1. NUEVAS INSCRIPCIONES

1.1 Natación Bebé, Natación Pre-Infantil y resto de Actividades Acuáticas

Del 28 de septiembre al 9 de octubre de lunes a viernes, sólo empadronados, concertando cita previa en los teléfonos: 91 656 31 11 C.D. Joaquín Blume / 91 656 14 83 C.D. Londres / 91 677 90 70 C.D. El Juncal

La prueba de nivel sellada y firmada es necesaria para los grupos de aprendizaje de Natación Adulto, Natación Infantil-I y Natación Infantil-II y se realizará también concertandocita previa.

Hoja de inscripción e importe necesario para el pago del primer mes, matrícula y carnet en su caso.

1.3 Atención Normalizada

— Con CITA PREVIA desde 13 de octubre (para empadronados y no empadronados).

C.D. LONDRES: Con CITA PREVIA Tlf: 91 656 14 83.

C.D. JOAQUÍN BLUME: Con CITA PREVIA Tlf: 91 656 31 11.

C.D. J.A. SAMARANCH: Con CITA PREVIA Tlf: 91 677 33 08.

C.D. EL JUNCAL: CON 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.

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

— Concertando CITA PREVIA en los Teléfonos señalados en el punto 1.3.

— 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.

3 GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: nacidos en 2019 y 2020 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

PRE-INFANTIL: nacidos en 2017 y 2018

INFANTIL I: nacidos desde 2012 a 2016

INFANTIL II: nacidos desde 2005 a 2011

ADULTO: nacidos desde 1961 a 2004

TERCERA EDAD: las clases que pertenecen a este grupo de edad no se ofertan temporalmente hasta ver cómo evoluciona la pandemia.

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2019 y 2020 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS HORA

S ó D 11:00 - 11:45 / 12:00-12:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

L ó X 16:30 - 17:00 / 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

11:45 - 12:30 / 12:30 - 13:15

1 día (45 min.) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €)

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

NATACIÓN PRE-INFANTIL Nacidos en 2017 y 2018

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

DÍAS HORA

L ó X 16:30 - 17:00 / 17:00 - 17:30

17:30 - 18:00 / 18:00 - 18:30

M ó 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 - 10:30 / 10:30 - 11:00 / 12:45 - 13:15

13:15 - 13:45

D 09:45 - 10:30

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

L ó 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 ó 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 /

19:30 - 20:00

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 10:00 - 10:45 / 10:45 - 11:30 / 11:45 - 12:30 /

12:30 - 13:15 / 13:15 - 14:00

D 17:00 - 17:45 / 17:45 - 18:30

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

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

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

NATACIÓN INFANTIL I Nacidos desde 2012 a 2016

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

NIVEL DÍAS HORA

/I1 /I2 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 - 12:00 / 11:00 - 12:00

12:00 - 13:00 / 13:00 - 14:00

NATACIÓN

| | | |
|--|--------|---|
| /I3/A1 | 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 / 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 |
| /A2 /A3 | 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 | 16:00 - 17:00 / 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 | 10:30 - 12:00 / 12:30-13:30 |
| /P1 /P2 /P3 | 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 | 16:00 - 17:00 / 19:00 - 20:00 |
| | D | 10:30 - 11:30 |
| INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH | | |
| /I1 /I2 | L -X 1 | 17:30 - 18:00 |
| | L | 16:30 - 17:30 |
| | M-J | 17:30 - 18:00 |
| | V | 16:00 - 17:00 / 17:00 - 18:00 |
| | S 1 | 11:00 - 12:00 / 12:00 - 13:00 |
| /I3/A1 | L -X | 17:30 - 18:00 |
| | L | 16:30 - 17:30 |
| | M-J | 17:30 - 18:00 |
| | V | 16:00 - 17:00 / 17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00 |
| | S | 11:00 - 12:00 / 12:00 - 13:00 |
| /A2 /A3 / | L -X | 17:30 - 18:00 |
| | L | 16:30 - 17:30 |
| | M-J | 17:30 - 18:00 |
| | M | 16:30 - 17:30 |
| | V | 16:00 - 17:00 / 17:00 - 18:00 / |
| 19:00 - 20:00 | S | 11:00 - 12:00 / 12:00 - 13:00 |
| /P1 /P21 /P3 | L -X | 17:30 - 18:00 / 18:00 - 18:30 |
| | L | 16:30 - 17:30 |
| | M-J | 17:30 - 18:00 |
| | M | 16:30 - 17:30 |
| | V | 19:00 - 20:00 |
| | S | 11:00 - 12:00 |

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

Los niveles A2 A3 y P123 no se imparten en esta instalación.

| | | |
|---------|-------|---|
| /I1 /I2 | 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 |
| /I3/A1 | 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 | 09:30 - 10:30 / 10:30 - 11:30 11:30 - 12:30 / 12:30 - 13:30 |
| | D | 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 INFANTIL II Nacidos desde 2004 a 2010 INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| NIVEL | DÍAS | HORA |
|-------------|------|-------------------------------|
| /I3/A1 | L -X | 18:30 - 19:00 / 19:00 - 19:30 |
| | M-J | 18:30 - 19:00 / 19:00 - 19:30 |
| | S | 11:00 - 12:00 / 12:00 - 13:00 |
| | D | 10:00 - 11:00 / 12:00 - 13:00 |
| /A2 /A3 | 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 - 19:00 |
| | S | 09:30 - 10:30 / 11:30 - 12:30 |
| | D | 11:30 - 12:30 |
| /P1 /P2 /P3 | L-X | 19:00 - 19:30 |
| | M-J | 18:30 - 19:00 / 19:00 - 19:30 |
| | V | 17:30 - 18:30 / 18:30 - 19:30 |
| | S | 11:00 - 12:00 |
| | D | 11:30 - 12:30 |

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

| | | |
|-------------|-------|--|
| /I3/A1 | L | 18:30 - 19:30 |
| | M ó J | 18:00 - 18:30 |
| | V | 16:00 - 17:00 / 19:00 - 20:00 |
| | S | 11:00 - 12:00 / 12:00 - 13:00 |
| /A2 /A3 | L | 18:30 - 19:30 |
| | M ó J | 18:30 - 19:30 |
| | V | 17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 |
| | S | 11:00 - 12:00 |
| /P1 /P2 /P3 | L | 18:30 - 19:30 |
| | M ó J | 18:30 - 19:30 |
| | V | 18:00 - 19:00 |

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

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

AQUAEROBIC NACIDOS Desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| DÍAS | HORA |
|-------------|---------------|
| M-J | 19:00 - 19:30 |
| INSTALACIÓN | C.D. LONDRES |
| L-X | 19:30 - 20:00 |
| 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 €)

AQUADINAMIC Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| DÍAS | HORA |
|------|---------------|
| V | 19:00 - 20:00 |

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

NATACIÓN ADULTOS Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| NIVEL | DÍAS | HORA |
|---------|---------------|---|
| /11 /12 | L-X | 15:30 - 16:00 / 19:30 - 20:00 |
| | M-J | 09:30 - 10:00 / 12:00 - 12:30 |
| | | 19:00 - 19:30 / 20:00 - 20:30 |
| /13/A1 | L-X | 11:00 - 11:30 / 19:30 - 20:00 |
| | M-J | 10:30 - 11:00 / 11:00 - 11:30 |
| | | 15:30 - 16:00 / 19:30 - 20:00 |
| /A2 /A3 | V | 19:30 - 20:30 |
| | L-X | 10:30 - 11:00 / 20:00 - 20:30 |
| | | 20:30 - 21:00 |
| M-J | | 11:00 - 11:30 / 15:30 - 16:00 |
| | | 19:00 - 19:30 / 19:30 - 20:00 |
| | | 20:00 - 20:30 / 20:30 - 21:00 / 21:00 - 21:30 |
| V | 19:30 - 20:30 | |
| S | 09:30 - 10:30 | |
| D | 09:30 - 10:30 | |

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

| | | |
|---------|-----|-------------------------------|
| /11 /12 | L-X | 10:00 - 10:30 |
| | M-J | 10:30 - 11:00 |
| | M | 18:30 - 19:30 |
| /13/A1 | L-X | 09:30 - 10:30 / 10:00 - 10:30 |
| | M-J | 10:30 - 11:00 / 17:00 - 17:30 |
| | M | 18:30 - 17:30 |
| | X | 18:30 - 19:30 |
| /A2 /A3 | L-X | 09:30 - 10:00 |
| | M-J | 10:00 - 10:30 / 17:00 - 17:30 |
| | M | 19:30 - 20:30 |
| | X | 18:30 - 19:30 |

| | | |
|-------------|-----|---------------|
| /P1 /P2 /P3 | L-X | 09:30 - 10:00 |
| | M-J | 10:00 - 10:30 |
| | M | 19:30 - 20:30 |
| | X | 18:30 - 19:30 |

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

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

AQUAPILATES Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| DÍAS | HORA |
|------|-------------------------------|
| L-X | 19:00 - 19:30 / 20:00 a 20:30 |
| M-J | 11:30 - 12:00 / 19:00 - 19:30 |
| | 19:30 - 20:00 |
| V | 18:00 - 18:45 |

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| | |
|-----|--|
| L-X | 19:00 - 19:30 |
| M-J | 11:30 - 12:00 |
| V | 09:30 - 10:30 / 18:00 - 18:30 / |
| | 1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre - (ADM 25,50 €) |
| | 2 días (30 min.) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €) |
| | 1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €) |
| | 1 día (1 hora) - 49 €/bimestre - (ADM 34 €) |

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Nacidos en 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| NIVEL | DÍAS | HORA |
|-------|------|---------------|
| P3 | L-X | 20:30 - 21:30 |
| | V | 20:00 - 21:00 |

3 días (1 hora) - 66 €/bimestre - (ADM 50 €)

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

PREPARACIÓN FÍSICA Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

| DÍAS | HORA |
|------|---------------|
| M | 09:30 - 10:30 |

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

NATACIÓN CORRECTIVA Nacidos en 2004 y anteriores

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| DÍAS | HORA |
|------|-------------------------------|
| L-X | 12:00 - 12:30 |
| M-J | 10:00 - 10:30 / 18:30 - 19:00 |

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

NATACIÓN Adaptada

Inscripción previa consulta

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

INSTALACIÓN C.D. J.A. SAMARANCH

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

NATACIÓN

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| DÍAS | HORA |
|------|---------------|
| L -X | 18:30 - 19:00 |

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| | |
|------------------|------------------------------|
| M-J | 19:00 - 19:30 |
| 2 días (30 min.) | - 49 €/bimestre - (ADM 34 €) |

AQUAGYM Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| DÍAS | HORA |
|------|---------------|
| M-J | 21:00 - 21:30 |

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| | |
|------------------|---------------------------------|
| L -X | 18:30 - 19:00 / 19:30 - 20:15 |
| M-J | 09:30 - 10:00 / 18:30 - 19:00 |
| V | 18:30 - 19:00 |
| 2 días (30 min.) | - 49 €/bimestre - (ADM 34 €) |
| 1 día (30 min.) | - 24,50 €/bimestre - (ADM 17€) |
| 2 días (45 min.) | - 73,50 €/bimestre - (ADM 51 €) |

AQUASALUD Nacidos desde 1961 a 2004

INSTALACIÓN C.D. LONDRES

| DÍAS | HORA |
|-------|-------------------------------|
| L - X | 16:00 - 16:30 |
| V | 10:00 - 10:30 / 10:30 - 11:00 |
| | 11:00 - 11:30 |

INSTALACIÓN C.D. JOAQUÍN BLUME

| | |
|------------------|------------------------------------|
| L-X | 10:30 - 11:15 |
| M-J | 10:00 - 10:30 / 11:00 - 11:30 |
| | 12:00 - 12:30 / 16:00 - 16:30 |
| 2 días (30 min.) | - 49,00 €/bimestre - (ADM 34,00 €) |
| 1 día (30 min.) | - 24,50 €/bimestre - (ADM 17,00 €) |
| 2 días (45 min.) | - 73,50 €/bimestre - (ADM 51,00 €) |

ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

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

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2020 al 30/06/2021

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

60 €/bimestral (ADM 30,00 €)

| | | |
|---------|-------|---------------|
| Medium* | L a V | 09:00 - 17:00 |
| | S | 09:00 - 21:30 |
| | D - F | 09:00 - 14:00 |

46 €/bimestral (ADM 23,00 €)

• En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 € a estos precios.

Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2020 al 31/08/2020

| TURNOS | DÍAS | HORA |
|--------|-------|---------------|
| VERANO | L a V | 09:00 - 22:00 |
| | S-D-F | 09:00 - 14:00 |

36 €/bimestral (ADM 18 €)

INSCRIPCIONES:

C.D. Joaquín Blume.
C/ Joaquín Blume s/n - T 91 656 31 11
C.D. El Juncal.
C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70
C.D. Londres.
C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83
C.D. J.A. Samaranch.
C/ San Fernando, s/n - T- 91 677 33 08

DEPORTES DE EQUIPO

- Fútbol 11 y fútbol 7 (Octubre a junio)

Organiza: Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tfno.: 916 561 921
Lunes a jueves, de 18 h. A 20 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). Tfno.: 916 778 403
Lunes a jueves, de 18 h. a 20 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). Tfno.: 916 771 870
Lunes a jueves, de 18 h. a 20 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). Tfno.: 916 779 070
Lunes a jueves, de 18 h. a 20 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). Tfno.: 916 779 070 / 916 600 440

- Lunes a jueves, de 18 h. a 20 h.



- Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- 3 modalidades de pago*: anual, semestral y cuatrimestral.
- 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.

MÁS INFORMACIÓN EN LOS CENTROS DEPORTIVOS WWW.DEPORTES-TORREJON.COM

CUOTAS ADM

| | | |
|--|----------|-----------|
| INFANTIL (hasta 17 años) | 67,20 € | 95 €** |
| JOVEN (de 18 a 29 años) | 103,80 € | 145 €** |
| ADULTO (desde 30 años) | 142,20 € | 200 €** |
| MAYORES DE 65 AÑOS | 31,80 € | 45 €** |
| FAMILIAR (Independiente del número de hijos/as) hasta 17 años | 271,20 € | 380 €** |
| DISCAPACITADO*** | 31,80 € | 45 €** |
| INDIVIDUAL EMPRESAS | | 142,20€** |

*El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición, en las opciones de pago fraccionado no se podrá dejar de abonar ninguna cuota hasta completar dicho periodo. **Precio no empadronados. ***La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

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

INSCRIPCIONES:

C.D. Joaquín Blume. C/ Joaquín Blume s/n - T. 91 656 31 11
 C.D. El Juncal. C/ Londres, 25 - T. 91 677 90 70
 C.D. Londres. C/ Londres, 11 - T. 91 656 14 83
 C.D. J.A. Samaranch. C/ San Fernando, s/n - T. 91 677 33 08

ENTRADAS PISCINA

| | VERANO | | | INVIERNO | |
|------------------------|-------------|----------------|-------------------------------------|-------------|----------------|
| | EMPADRONADO | NO EMPADRONADO | | EMPADRONADO | NO EMPADRONADO |
| | | Lunes a jueves | V,S,D, festivo y víspera de festivo | | |
| Bebés (0 a 2 años) | GRATIS | GRATIS | GRATIS | 1,20 € | 3 € |
| Infantil (3 a 14 años) | 3,20 € | 7 € | 12,10 € | 3,20 € | 6,10 € |
| Juvenil (15 a 17 años) | 3,80 € | 8 € | 13,40 € | 3,80 € | 6,70 € |
| Adultos (18 a 64 años) | 4,90 € | 9 € | 14,60 € | 4,90 € | 7,30 € |
| Mayores (+65 años) | 1,20 € | 4 € | 6 € | 1,20 € | 3 € |
| Discapacidad *** | 1,20 € | 4 € | 6 € | 1,20 € | 3 € |

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 € a estos precios. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento.

Los poseedores de ADM pasarán gratis.

Nota: 50% de bonificación de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial

MUJER

PRIMER SEMESTRE CURSO 2020/2021

INSCRIPCIONES: A partir del 14 de diciembre en Casa de Cultura, C/ Londres, 5. Tfno. 91 6749870 en horario de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

A partir del 22 de diciembre de 2020 al 8 de enero de 2021 en horario de 9:30 a 13:30 h.

REQUISITOS: impreso debidamente cumplimentado y datos bancarios firmados con fotocopia del DNI. Las plazas se adjudicarán por orden de llegada. Lugar de realización de los cursos: Concejalía de Mujer, Centro Abogados de Atocha, C/Londres 11B, 1ª Planta.

INICIO DEL CURSO: 11 de enero de 2021.

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

LA CONTINUIDAD Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS PODRÁ VERSE AFECTADA EN FUNCIÓN A LA NORMATIVA DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

COMO HABLAR EN PÚBLICO

Jueves de 18 a 20 h. Precio: 31,50 €. Plazas: 12
Duración: de 7 de enero a 25 de marzo de 2021

APRENDE A USAR EL ORDENADOR

Lunes de 11:30 a 13:30 h. Precio: 31,50 €. Plazas: 10
Duración: de 11 de enero a 14 de junio de 2021.

INGLÉS A1

Miércoles de 17:30 a 19:30 h. Precio: 31,50 €
Plazas: 12. Duración: de 13 de enero a 16 de junio de 2021.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES: DANZAS ORIENTALES

TALLERES Y PROGRAMAS DE LA CONCEJALÍA DE MUJER 2021. GRATUITOS

Para estos cursos, el proceso de inscripción es el siguiente: A partir del 11 de enero de 2021, INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DE TALLERES, CURSOS Y PROGRAMAS EN CONCEJALÍA DE MUJER, Abogados de Atocha, C/ Londres 11B, 1ª planta, Tel: 91 678 38 63 o través de e-mail: concejaliamujer@ayto-torrejón.es. Hasta cubrir plazas.

TALLER APRENDE A QUERERTE

Curso presencial. **Lunes de 10.30 a 12.30 h.**
Del 12 de abril al 31 de mayo de 2021.

MUJERES EN EL ARTE. MUJERES EN LA HISTORIA

Curso online. Dirigido a población en general.

Miércoles de 10 a 12 h.

27 de enero, 24 de febrero y 24 de marzo de 2021.

PADRES CUIDADORES

Curso online. **Viernes de 18 a 20 h. 29 de enero, 12 y 26 de febrero y 12 de marzo de 2021**

TOMATE UNA PAUSA CON....

Curso online dirigido a población en general. **Jueves de 17.30 a 18.30 h. 11 y 25 de marzo, 8 y 22 de abril de 2021**

SCAPE ROOM “el viaje de Egeria”

Taller online dirigido a familias. **Viernes de 18.00 a 19.00 h. 12 y 26 de febrero de 2021**

MINDFULNESS. DISFRUTANDO DE MI VIDA SIN ESTRÉS

Población en general. Online. **Dos cursos: Miércoles de 17.00 a 19.00 h., 27 de enero, 3, 10 y 17 de febrero de 2021 y jueves de 10:30 a 12:30, 15, 22 y 29 de abril y 6 de mayo de 2021.**

TALLER DE CINE Y GÉNERO

Online. **Martes de 17:30 a 19:30 h. Del 2 al 23 de febrero de 2021**

TIEMPO PARA REÍR

Taller online dirigido a población en general. **Martes de 17:00 a 19:00 h. Del 2 al 23 de marzo de 2021.**

EL CAMINO DE LAS DIOSAS PARA LA COMUNICACIÓN EN LA MUJER

Taller online. **Dos cursos: martes y jueves de 18 a 20 h de 2 de febrero a 5 de marzo de 2021 y, miércoles y viernes de 10 a 12 h de 14 de abril al 14 de mayo de 2021.**

CÍRCULO DE CRIANZA EN FAMILIA, gestión del tiempo y educar en igualdad en familia.

Taller online. **Viernes de 18:00 a 20:00 h. Del 16 de abril al 28 de mayo de 2021.**

SALUD SEXUAL FEMENINA

Curso online. **Jueves de 18:00 a 20:00 h. De 6 a 27 de mayo de 2021.**

TALLER “ORGANIZA TU TIEMPO ¡teniéndote también a ti en cuenta!”

Taller online. **Lunes y miércoles de 16:30 a 18:30 h del 1 al 24 de marzo de 2021.**

TALLER JURÍDICO INFORMATIVO

Curso presencial. **Martes de 17:00 a 19:00 h, previa inscripción. Fecha de inicio: a partir de enero 2021.**

Talleres PARA MUJERES

ESCUELA DE FAMILIAS.

Curso presencial. **Jueves de 11:00 a 13:00 h**
A partir de enero 2021.

ESPACIO PARA MUJERES AULA CAFÉ.

Curso presencial. **Martes de 10:00 a 12:00 h**
A partir de enero 2021.

ESPACIO EMPLEO

El espacio de Empleo, se presenta como un programa de atención individual a mujeres desempleadas donde asesorar para la búsqueda de empleo, a través de itinerarios personalizados de inserción sociolaboral adaptados a las necesidades de cada mujer, se abordaran capacidades y potencialidades personales, sociales, profesionales y herramientas de inserción laboral, (CV, entrevista, búsqueda de canales y bolsas de empleo) formación y capacitación profesional.

Promovemos el acceso al mercado laboral, fomentando su autonomía, mediante procesos de formación y de acompañamiento personalizado y de estructuras adaptadas a sus necesidades.

¿Qué servicios ofrecemos en el Espacio de Empleo?

- Diseño de itinerarios personalizados de empleo.
- Formación y capacitación profesional para el acceso al empleo de mujeres.
- Taller de informática aplicada sobre herramientas de búsqueda de empleo.
- Formación para empoderamiento digital.

TALLER INFORMÁTICA APLICADA A LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Para usuarias del programa de empleo de la Concejalía de Mujer. Curso presencial. **Jueves de 10:00 a 13:00 horas.**
Primer taller: del 21 de enero al 11 de febrero.
Segundo taller: del 08 al 29 de abril

CAMINANDO HACIA MI NUEVO FUTURO PROFESIONAL: "CURSO DE CELADORA EN INSTITUCIONES SANITARIAS"

Para usuarias del programa de empleo de la Concejalía de Mujer. Curso presencial. Duración: 220 horas con 160 horas de prácticas en hospitales.
Comienzo curso presencial: marzo 2021

EMPODERAMIENTO DIGITAL

Curso presencial. **Martes de 10:00 a 13:00 horas.**
Fechas: Del 02 de febrero al 23 de marzo del 2021.

PROGRAMA DE MEJORA PERSONAL, EMPODERAMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL PARA EL EMPRENDIMIENTO, LA INSERCCIÓN LABORAL, O LA REINVENCIÓN.

ABRIENDO CAMINO JUNTAS PARA EMPRENDER: renovarse o reinventarse

Para Mujeres en proceso de emprender, liderar un proyecto, empresarias, jefas de equipos, mujeres liderando proyectos sociales o empresariales, que quieran mejorar su conocimiento en redes sociales, o su marketing de contenidos.

Es una ACCIÓN FORMATIVA enmarcada en el Programa de Dinamización del pequeño comercio y microempresa y apoyo al emprendimiento femenino.

El programa consta de:

- Talleres "Abriendo camino juntas".
- Mentoring/tutorización en grupo pequeño.
- 4 seminarios.
- 2 jornadas: networking y sinergias.
- Sesiones de presentación y cierre del programa.
- Apoyo on-line de dinamización, coordinación y corrección de ejercicios.

El programa se desarrollará de febrero a abril de 2021 de forma online.



Punto Municipal
del Observatorio Regional de la
Violencia de Género

Desde **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Torrejón de Ardoz**, trabajamos para proporcionar, a las mujeres que lo necesitan, los recursos que les permitan superar la violencia e iniciar una nueva etapa en sus vidas, una vez libres de la angustia, la frustración y el dolor que produce la violencia.

En el **Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de Torrejón de Ardoz – PMORVG** ofrecemos un espacio amable y comprensivo donde tratar de alejar el malestar y acompañamos a las mujeres en el proceso para salir de la violencia de género, con un **servicio integral de asesoramiento jurídico, asistencia psicológica, apoyo social y servicio psicológico para niñas y niños inmersos en situaciones familiares de violencia de género.**

JUVENTUD

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

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

Horario de invierno: del 21 de diciembre al 8 de enero, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Del 11 de enero al 31 de mayo de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h. y Viernes de 10:00 a 14:00 h

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

FORMACIÓN

Nuevos Cursos:

• **Técnicas de estudio.** Miércoles de 17:30 a 19:30.

55 €/periodo

• **Producción musical iniciación:** Sábados de 10:30 a 13:30. 67 € / periodo

Cursos con plazas disponibles: Cómic, manga e ilustración (Casa de la Cultura), Producción musical avanzado e Ilustración digital (Caja del Arte),

ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES

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

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD

Horario: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h. NOVEDAD: efectos Covid-19

ASESORÍA DE VIAJES – VIAJETECA

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

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

TRAMITACIÓN DE CARNÉS PARA JÓVENES

Carné Joven – ¡GRATUITO!

Carné de alberguista

Carné Internacional de Estudiante

CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0

Para jóvenes de 14 a 35 años

Modalidades: Fotografía / Pintura o graffiti en lienzo
Poesía / Relato corto / Mini video / Customización de zapatillas / Pintura de miniaturas

Premios: 1er premio 175€, 2º premio 125€ y 3er premio 75€

Plazo de presentación de obras: del 8 al 26 de febrero

Información y Bases del Concurso: Concejalía de Juventud

EL PROGRAMA JUVENIL DE OCIO NOCTURNO “LA NOCHE ABIERTA” Y EL AULA DE LIBRE ACCESO A INTERNET “AuLia” se mantienen en suspenso y reanudarán su actividad cuando se establezca la situación sanitaria generada por la Covid-19

¡¡PRÓXIMAMENTE!!

SALIDAS Y EXCURSIONES

Ruta a caballo, piragua, actividades multiaventura...

TEMPORADA DE NIEVE

Viaje de fin de semana a la nieve, excursiones por la sierra, raquetas de nieve, curso intensivo de esquí y snow en Xanadú-Snowzone....

Y ADEMÁS...

¿Te gustaría realizar el curso de Premonitores o de Monitores de Ocio y Tiempo Libre? Preinscríbete en la Concejalía de Juventud

MÁS INFORMACIÓN EN LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD Y EN NUESTRAS REDES SOCIALES:

- Facebook: Torrejón Joven 

- Twitter: @TorrejonJoven 

- Instagram: @torrejonjoven 

MAYORES

CURSOS 2021-2022

Debido a la situación actual provocada por la crisis sanitaria de la Covid-19 y teniendo en cuenta los diferentes escenarios que se pueden presentar en los próximos meses, estamos trabajando para ofrecer diferentes actividades específicas para las personas mayores a través de una nueva plataforma digital. Podrás suscribirte al **Canal Mayores Torrejón de Ardoz** y seguir las distintas actividades programadas.

CANAL MAYORES TORREJON ON LINE

La Concejalía de Mayores seguirá ofreciendo a través de este Canal mayores actividades gratuitas on line, llevando información y entretenimiento a todos hasta el momento de poder abrir de nuevo los centros municipales de mayores.

Se ha activado un código QR para poder acceder más fácilmente con el dispositivo móvil.



Para cualquier información puede llamar al Teléfono de la concejalía de mayores de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h.

Teléfonos petición de cita previa e información: 916566514 // 620 478 174
Correo electrónico para información y consulta mayores@ayto-torrejon.es

Todo el material de los talleres de cocina, mandalas, memoria se podrán solicitar y recoger en la Concejalía de Mayores previa petición de cita.

NOVEDAD CLASES DE COCINA MEDITERRANEA ON LINE

Cocina fácil y saludable.

Aprendizaje de las técnicas básicas de cocina

Recetas en el propio canal

ACTIVIDADES FISICAS ON LINE (MAYORES ACTIVOS)

- Sesiones de: Yoga, Equilibrio, Relajación, Molestias caderas, Ejercicio lumbar, Relajación cuello, Gimnasia de mantenimiento.
- Senderismo: Naturaleza Mayores. Nuevos caminos que recorrer....

ACTIVIDADES DE BAILE DE SALÓN

- Sesiones de bailes latinos, clásicos (pasodoble, vals vienés e inglés, bolero, tango, bachata, merengue cumbia, etc.)

ACTIVIDADES DIGITALES ON LINE (MAYORES CONECTADOS)

- Sesiones de manejo de móviles, uso de apps más destacadas(recordatorio medicación,podómetro) Whatsapp, etc.
- Redes sociales, internet, google, correo electrónico, etc.

ACTIVIDADES BIENESTAR EMOCIONAL (MAYORES RELACIONADOS)

- Actividades de Memoria - Refréscame la memoria.
- Bienestar Emocional – Paseo contemplativo, meditación con mandalas, Lecturas con alma, ¿Cómo gestionar este momento?,Una palabra,una frase para la semana desde la práctica del mindfulness (atención al momento).
- Mi yo emocional.
- Rompiendo soledades.

MANUALIDADES

- Sesiones en diferentes materiales y técnicas.

1º SEMESTRE
2021

Cursos y Talleres

**EMPLEO | CULTURA | DEPORTES
MUJER | JUVENTUD | MAYORES**

Más información en www.ayto-torreon.es



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

Diciembre 2020