

EMPLEO

LA CAJA DEL ARTE

CULTURA

DEPORTE

MUJER

JUVENTUD

MAYORES



Para mejorar tu formación y tu ocio



Índice

06 EMPLEO

- 06 Cursos de formación para el empleo
- 08 VIII edición Escuela Virtual de Formación
- 11 Talleres de alfabetización digital
- 12 Talleres y herramientas sociales

14 CULTURA

- 15 La Caja del Arte
- 19 Casa de la Cultura
- 20 Centro Cultural El Parque
- 22 Centro Cultural Rafael Alberti
- 23 Centro Cultural Las Fronteras



27 DEPORTE

- 28 Clases colectivas
- 35 Deportes individuales
- 40 Deportes de equipo
- 42 Natación
- 48 Actividades acuáticas
- 52 Competiciones deportivas municipales
- 53 Actividad física integral
- 54 Abono deportivo municipal
- 55 Tarjeta Fitness

56 MUJER

- 57 Talleres de mujeres

63 JUVENTUD

- 64 Programa de actividades y salidas
- 65 Cursos y talleres

66 MAYORES

- 66 Programación 2023

estimado/a vecino/a:



**Ignacio Vázquez
Casavilla**
Alcalde

Con la llegada del nuevo año estamos deseosos de emprender nuevos proyectos, bien sea adquirir mayores conocimientos de alguna afición, mejorar tu formación académica, o simplemente iniciar alguna actividad deportiva para recuperar la forma física después de los excesos navideños. Todas esas posibilidades y muchas más puede encontrarlas en esta nueva oferta de cursos y talleres que hemos preparado desde el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz a través de sus diferentes concejalías. En esta publicación te acercamos todo el catálogo de posibilidades a tu servicio, un amplio abanico de disciplinas, así como inscribirte en ellas.

Que encuentren empleo aquellas personas desempleadas es una prioridad principal. 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 7 certificados de Profesionalidad para Desempleados en profesiones muy demandadas, desde la atención sanitaria a la seguridad informática, entre otras. 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 5 talleres de formación.

Los centros culturales son el principal motor de la vida artística, didáctica y también formativa de nuestra ciudad. En

**EN ESTA PUBLICACIÓN TE ACERCAMOS
TODO EL CATÁLOGO DE POSIBILIDADES
A TU SERVICIO, UN AMPLIO ABANICO
DE DISCIPLINAS, ASÍ COMO INSCRIBIRTE
EN ELLAS.**

ellos se ofrecen numerosos cursos y talleres relacionados con las aficiones e inquietudes culturales y artísticas que tan buena aceptación tienen, con alumnos que año tras año destinan mucho esfuerzo a superarse a sí mismos en aquellas materias que cursan. 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 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, FORMACIÓ **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

N de NCIA

A R D O Z

A PARTIR DE FEBRERO:
NUEVOS CURSOS PRESENCIALES
DE DIFERENTE DURACIÓN

Además, un total de 7 certificados de profesionalidad para desempleados con duración entre 380 y 880 horas. Una formación encaminada a atender las demandas de trabajo efectivas de las empresas de Torrejón de Ardoz y el Corredor del Henares.



empleo

CURSOS DE FORMACIÓN PRIMER SEMESTRE 2023 EN EL CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA

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 16 de enero al 10 de febrero de 2023

Fechas de realización: a concretar por la Concejalía de Empleo

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



CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. **ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES** (450 horas)
2. **GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA** (310 horas)
3. **OPERACIONES AUXILIARES DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS Y GENERALES** (430 horas)
4. **SEGURIDAD INFORMÁTICA** (500 horas)
5. **ACTIVIDADES DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA** (880 horas)
6. **DOCENCIA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO** (380 horas)
7. **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



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



VIII 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) 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.

CURSO	HORAS
ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
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 PREVISIONAL	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
COMERCIAL	
ATENCIÓN AL CLIENTE	30

CURSO	HORAS
COMERCIAL	
ATENCIÓN AL CLIENTE	30
ATENCIÓN AL CLIENTE ONLINE	15
ATENCIÓN AL CLIENTE Y CALIDAD DEL SERVICIO	25
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
DISEÑO	
CÓMO RETOCAR TUS FOTOS CON PHOTOSHOP	20
INICIACIÓN A ILLUSTRATOR	20
PHOTOSHOP	60
WORDPRESS	30
IDIOMAS	
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

CURSO	HORAS
IDIOMAS	
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
INDUSTRIAL	
ELECTRICIDAD - CORRIENTE ALTERNA	40
ELECTRICIDAD: CORRIENTE CONTINUA	40
ELECTRÓNICA 1: DIODOS	40
ELECTRÓNICA 2: TRANSISTORES	40
ELECTRÓNICA 3: AMPLIFICADORES	40
LEGISLACIÓN	
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
OFIMÁTICA	
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

CURSO	HORAS
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
POWER POINT: APLIC. INFORMATICAS PRESENTACIONES	15
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
PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE	
BÁSICO DE CALIDAD	20
BÁSICO DE MEDIOAMBIENTE	20
BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	30
CURSO DE ALÉRGICOS 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

CURSO	HORAS
PROGRAMACIÓN	
INTRODUCCIÓN A PHP	20
RECURSOS HUMANOS	
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
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

CURSO	HORAS
RECURSOS HUMANOS	
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

TALLERES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

APRENDER A COMPRAR POR INTERNET CON SEGURIDAD (10 horas)

Enseñar a los participantes a moverse con seguridad por Internet y a comprar o vender artículos por ese medio.

INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO (10 horas)

Dotar al alumnado de las herramientas necesarias para utilizar correctamente Internet y el correo electrónico. Abrir archivos adjuntos, enviar documentos...

MICROSOFT WORD (10 horas)

Acercamiento y profundización a las herramientas de word para facilitar el trabajo diario a través de la creación, la edición y el diseño de documentos.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL (20 horas)

Curso de iniciación al uso del PC y funciones principales. Nivel de inicio destinado a personas que no tengan habilidad con el ordenador y principiantes. Primeros pasos con las herramientas esenciales: ratón, teclado, así como Word y Powerpoint básico.

EJERCITA TU MEMORIA (5 horas)

Actividad dirigida a los más mayores para fomentar el uso de las nuevas tecnologías como herramienta de mejora de cualidades intelectuales. Numerosos juegos de creatividad, inteligencia...

GESTIONA Y CREA TU CUENTA DE CORREO (10 horas)

Destinado a aquellos que deseen aprovechar al máximo las posibilidades que ofrece esta forma de comunicación.

DISEÑA TUS VACACIONES (10 horas)

Planifica y reserva tus vacaciones desde casa. A través de la web encontrarás multitud de ofertas para viajar a lugares maravillosos y emblemáticos de todo el mundo.

BÚSQUEDA DE EMPLEO ON LINE (20 horas)

Enseñar a los participantes a crear su CV en digital, elaborar cartas de presentación, así como inscribirse y localizar ofertas a través de diversos portales de empleo y redes sociales.

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

A través del software libre los niños encontrarán un conjunto de juegos educativos que comprenden diferentes áreas como las matemáticas, lenguaje, geografía... completándose con juegos de aprendizaje del uso del ordenador o juegos para el entretenimiento.

REDES SOCIALES (10 horas)

En esta actividad, los alumnos, realizarán una primera aproximación a la comunicación por Internet con el uso de facebook, reconociendo las diferentes partes que lo conforman y las principales operaciones que nos permiten su manejo. A través de este curso se dotará al alumno de las necesarias herramientas para el uso eficaz de la red social más extendida.

HERRAMIENTAS COLABORATIVAS: TEAMS Y ZOOM (10 horas)

Descubre el funcionamiento de estas populares herramientas para hacer reuniones virtuales, videoconferencias o impartir webinars. También para compartir la pantalla de tu ordenador, audios o videos, o utilizar una pizarra virtual.

CERTIFICADO ELECTRÓNICO, DNI E Y CLAV@ (5 horas)

Aprende a identificarte de forma segura por internet y empieza a realizar tus trámites con administraciones públicas, entidades bancarias, etc. En este curso básico aprenderás cómo obtener de forma gratuita un certificado, cómo instalarlo en tu ordenador o cómo darte de alta en Clav@, entre otras cosas más.

Información e inscripciones:

Telecentro Ciudadano - Torrejón Conect@
C/ Ferrocarril, 27. Tel. 916 75 12 04.

Horario de navegación libre y cursos: De lunes a viernes de 17:00 a 20:00 h.
telecentro@dayto-torrejon.es

TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

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

Búsqueda de empleo. Legislación actual de los comedores escolares en España. Funciones y reglamento del Monitor/a de Comedor. La nutrición y el comedor: su importancia en el rendimiento escolar y su influencia sobre la salud actual y futura. Menús escolares. Enfermedades y alergias. Primeros auxilios. El comedor escolar como recurso didáctico. Atención y educación de los niños y jóvenes en las diferentes edades. Juegos y juguetes. Resolución de conflictos y mediación escolar. Certificado manipulador de alimentos.

Fecha: martes y jueves del 28 de Febrero al 23 de Marzo del 2023 de 10 a 13 horas.

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

Cuota: 120€ 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 AUXILIAR DE SERVICIOS DE LIMPIEZA EN COLECTIVIDADES (Gratuito) (Impartido por AIDE-Formación)

Búsqueda de empleo. Prevención de riesgos laborales en limpieza. Productos de limpieza. Interpretación de etiquetas. Técnicas de limpieza y desinfección de materiales y maquinaria. El comedor escolar. Regulación de la Comunidad de Madrid. Planificación y gestión del comedor escolar, servicio y demanda de dietas especiales. Certificado de manipulador de alimentos. Clasificación de residuos. Comunicación y resolución de conflictos. El trabajo en equipo.

Fecha: miércoles y viernes del 8 de Febrero al 3 de Marzo del 2023 de 10 a 13 horas.

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid en comedores escolares.

Cuota: GRATUITO (Incluye Seguro en Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos) (No incluye uniformidad ni prueba COVID-19).

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE CELADOR/A EN INSTITUCIONES SANITARIAS (Impartido por AIDE-Formación)

Para trabajar como celador/a en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y habilidades necesarias para desempeñar las funciones propias de esta 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/a. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias Comunes. Actuaciones del celador/a con pacientes terminales/ unidades psiquiatría. Aseo del paciente. Posiciones Anatómicas. Traslado y movilización de enfermos.

Fecha: lunes del 7 de Febrero al 28 de Marzo de 2023 de 10 a 13 horas.

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 - 166 horas 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.

CURSO DE MOZO/A DE ALMACÉN- OPERADOR/A 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 logístico. Búsqueda de empleo. Operaciones auxiliares de almacenaje. Preparación de pedidos. Prevención de riesgos laborales. Manipulación de cargas con carretilla elevadora.

Fecha: martes y miércoles del 14 de Febrero al 8 de Marzo del 2023 de 10 a 13 horas.

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas 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.

“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.

Realización: Virtual (se realizará a través de un cuestionario Online).

Inscripciones:

Tel: 91 678 19 10

Mail: inmigracion@ayto-torrejon.es

Inscripción: hasta cubrir plazas

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



| cultura

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2023

NORMAS DE MATRÍCULA (PARA LOS CENTROS CULTURALES)

INSCRIPCIONES:

Durante el mes de diciembre. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y La Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 9 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

9 DE ENERO DE 2023





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

LA CAJA DEL ARTE

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Mejora la agilidad y el equilibrio, desarrolla la salud cardiovascular, corrige la postura, fortalece la masa muscular, etc.)

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00

Cuota: 60 € /periodo

Duración: de 9 de enero a 14 de junio de 2023

INGLÉS REFUERZO PARA NIÑOS

Jueves de 17:30 a 19:00

Cuota: 48 € /periodo

Duración: de 12 de enero a 15 de junio de 2023

PROTOCOLO Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

Miércoles de 10:00 a 12:00

Cuota: 60 € /periodo

Duración: de 11 de enero a 14 de junio de 2023

MAQUILLAJE AVANZADO

Martes de 17:30 a 19:30

Cuota: 60€/periodo

Duración: de 10 de enero a 12 de junio de 2023

PERSONAL SHOPPER (Asesorar a una persona o empresa sobre los productos que debe adquirir)

Martes de 19:35 a 21:05

Cuota: 48€/periodo

Duración: de 10 de enero a 12 de junio de 2023

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DIBUJO INFANTIL 7-9 AÑOS, LETTERING NIÑOS, HIPOPRESIVOS, POLE DANCE Y YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

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

ESCUELAS DE DANZA, MÚSICA Y TEATRO DEL CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE MÚSICA

PLAZAS LIBRES:

Lenguaje musical infantil / Juvenil / Adulto
Clases particulares de instrumento para adultos
Horarios preguntar en secretaría

NUEVOS CURSOS:

Clases de batería y percusión
Percusión latina (Congas, Bongó, Timbales)
Percusión brasilera (Varios instrumentos)
Percusión sinfónica (Caja, Marimba, Xilófono, Timbales)
Horarios preguntar en secretaría

ESCUELA DE TEATRO

PLAZA LIBRES:

Juego escénico de 4 a 5 años
Teatro creativo de 6 a 8 años de 9 a 11 años
Teatro juvenil de 12 a 17 años
Teatro en inglés infantil y juvenil
Teatro musical juvenil viernes 19.20 A 21:30 h.
Teatro musical adulto martes 19:30 a 21:30 h.
Teatro adulto iniciación / intermedio
Teatro infantil / juvenil en inglés sábados de 10 a 12.00 h.
Horarios preguntar en secretaría

NUEVOS CURSOS:

Interpretación ante la cámara y cine
Martes 19:30 a 21:30 h.
30 + 25€ matrícula



Juego escénico (4 a 6 años)
Viernes de 17:20 a 19:20 h.
30+25 € matrícula

ESCUELA DE DANZA

PLAZA LIBRES:

Predanza
Danza Clásica Infantil/ Juvenil / Adulto
Danza Contemporánea Infantil/ Juvenil/ Adulto
Danza Española Iniciación Infantil
Danza Española Adulto@ Iniciación / Intermedio
Danza Urbana Infantil / Juvenil
Swing Iniciación / Intermedio Sábado
K_pop Infantil / Juvenil / Adulto
Horarios preguntar en secretaría

ESCUELA DE CIRCO

PLAZA LIBRES:

Telas aéreas Infantil / Juvenil / Adulto

Horarios preguntar en secretaría

NUEVOS CURSOS:

Aro aéreo infantil

Jueves de 18:30 a 20:00 h.

40 + 25 € matrícula

Aro aéreo adultas

Jueves de 20:10 a 21:10 h.

40 + 25 € matrícula

Pole dance aereo adultas

Jueves de 20:10 a 21:40 h.

40 + 25 € matrícula

RAFAEL ALBERTI

PLAZA LIBRES:

Teatro musical infantil



NUEVOS CURSOS DE

CIRCO

TORREJÓN DE ARDOZ

MULTIACTIVIDAD INFANTIL (Telas, Aro, Acrobacias)

MULTIACTIVIDAD ADULTO (Telas, Aro, Acrobacias)

TÍTERES - ZANCOS - MALABARES ARO AEREO INFANTIL - PINTACARAS
MAQUILLAJE ARTÍSTICO - CARACTERIZACIÓN - TEATRO DE CALLE - PASACALLES
CUENTACUENTOS - ANIMACIÓN DE CALLE (Globoflexia, Pintacaras, Cuentacuentos)

Información: La Caja del Arte

C/ Joaquín Blume, esq C/ Eos - 28850 Torrejón de Ardoz - T. 91 235 37 99

Horario de Secretaría: Lunes a viernes de 15:30 a 20:30 h.



C/ Londres, nº 5. Tel. 916 74 98 70
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

CASA DE CULTURA

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

CONOCE MADRID

Viernes de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio de 2023

DESCIFRANDO EL ARTE: curiosidades e historia, más allá de la superficie de la obra.

Miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2023

LENGUA DE SIGNOS INICIACIÓN

Martes de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 13 de junio de 2023

MIXED MEDIA: utilización de diferentes técnicas artísticas para decoración de tus álbumes, tarjetas...

Martes de 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 60 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 13 de junio de 2023

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

APRENDE MÓVIL, APRENDE ORDENADOR Y MÓVIL, CERÁMICA, DIBUJO INFANTIL, HISTORIA DE LA FILOSOFÍA MODERNA, INGLÉS 0, INGLÉS A2, INGLÉS B1+, LENGUA DE SIGNOS Avanzado, PATCHWORK.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

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

C.C. EL PARQUE



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

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

AEROZUMBA

Lunes y miércoles de 20:35 a 21:35

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

COCINA REGIONAL (MAÑANA)

Martes de 10:00 a 13:00

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 13 de junio de 2023

COCINA BÁSICA NIVEL 0 (MAÑANA)

Jueves de 10:00 a 13:00

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 15 de junio de 2023

DIBUJO Y PINTURA

veves de 17:30 a 19:30

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 15 de junio de 2023

FOTOGRAFÍA INICIACIÓN

Lunes y miércoles de 19:35 a 21:05

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

FOTOGRAFÍA INICIACIÓN

Martes y jueves de 19:35 a 21:05

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 15 de junio de 2023

FRANCÉS 0

Miércoles de 17:00 a 19:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2023

INFORMÁTICA BÁSICA PARA EL HOGAR

Martes de 11:35 a 13:35

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 13 de junio de 2023

INGLÉS 0

Lunes y miércoles 11:00 a 12:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 15 de junio de 2023

NOTAS:

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

SEVILLANAS INICIACIÓN

Martes y jueves de 19:35 a 20:35

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

YOGA VI

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

COCINA INTERNACIONAL (TRIMESTRAL)

Miércoles de 10:00 a 13:00

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2023

COCINA INTERNACIONAL (TRIMESTRAL)

Miércoles de 18:30 a 21:30

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2023

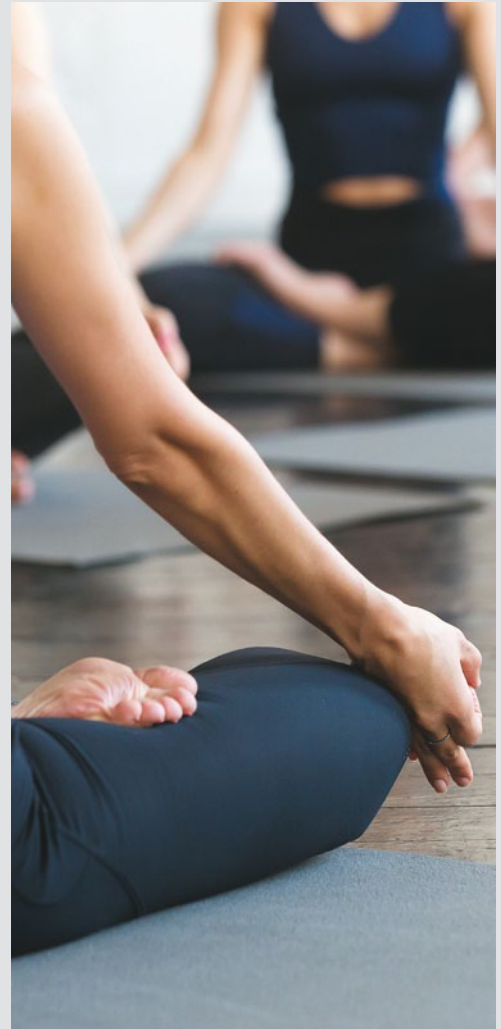
CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BOLLYWOOD, COCINA AVANZADA, COCINA REGIONAL, COCINA BÁSICA NIVEL 0, CORTE Y CONFECCION, DIBUJO Y PINTURA, FOTOGRAFIA, GESTION ADMINISTRATIVA Y SECRETARIADO, FRANCES, GUITARRA, HISTORIA DE ESPAÑA, HISTORIA DEL ARTE, INGLES VIAJEROS, LITERATURA UNIVERSAL, PILATES, SEVILLANAS AVANZADO, TALLER NARRATIVA, USO BÁSICO DE MOVIL Y TABLETS Y YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

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



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.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

CATA DE CERVEZAS

Viernes de 17:25 a 18:55

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 16 de junio de 2023

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL

Jueves de 17:30 a 19:00

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 15 de junio de 2023

MANUALIDADES CREATIVAS INFANTIL 7 A 12 AÑOS (LETTERRING, D.I.Y.S., SCRAPBOOKING...)

Miércoles de 17:15 a 18:45

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 14 de junio de 2023

MAQUILLAJE INICIACIÓN

Jueves de 17:25 a 18:55

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 15 de junio de 2023

PILATES

Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

YOGA

Lunes y miércoles de 11:35 a 12:35

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio de 2023

REIKI NIVEL II (TRIMESTRAL)

Miércoles de 17:15 a 19:15

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: 11 de enero a 22 de marzo de 2023

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CATA DE VINOS, DANZA BOLLYWOOD, DANZA BOLLYWOOD EN FAMILIA, DIBUJO Y PINTURA ADULTOS, ESCRITURA CREATIVA, GAP, INGLÉS B1, INGLÉS CONVERSACIÓN, MAQUILLAJE AVANZADO, MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE, PILATES, YOGA, YOGA EN FAMILIA, ZUMBA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

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



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

C.C. LAS FRONTERAS

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

APRENDE RUMANO (BÁSICO)

Jueves de 19:00 a 21:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 15 de junio 2023

APRENDE ESPAÑOL (BÁSICO)

Lunes y miércoles de 13:00 a 14:30

Cuota: 72,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio 2023

BAILE MODERNO: ZUMBA, BAILES LATINOS, URBANO, ETC.

Viernes de 12:00 a 13:30

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio 2023

BAILES TRADICIONALES RUMANOS PARA NIÑOS

Sábado de 15:00 a 17:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio 2023

TALLER DE TIKTOK (JUVENTUD)

Viernes de 17:00 a 18:30

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio 2023

TEATRO RUMANO

Sábado de 10:00 a 12:00

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 14 de enero a 17 de junio 2023

YOGA

Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30

Cuota: 60,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 14 de junio 2023

ZUMBA

Viernes de 17:00 a 18:30

Cuota: 48,00 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 16 de junio 2023

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BOLILLOS, CORTE Y CONFECCION, MAY. BAILES REGIONALES, MAY. DIBUJO Y PINTURA, MAY. GIMNASIA, MAY. MEMORIA, MAY. PATCHWORK, MAY. TAICHI, MAY. YOGA-PILATES(YOGILATES), PILATES, PILATES REHABILITACION, YOGA-MINDFULNESS, RITMOS LATINOS, SEVILLANAS.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

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

TALLERES DE VOLUNTARIADO

Los talleres se impartirán en el Centro Polivalente Abogados de Atocha, salvo en las que específicamente se indique lo contrario.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 16 de enero, de 10:00 a 14:00 horas

Departamento de VOLUNTARIADO. Centro Polivalente Abogados de Atocha.

C/ Londres 11 B. 2ª planta. Tel. 91 678 38 68

movilidadyvoluntariado@ayto-torreon.es

Hasta finalizar plazas. Las actividades que no se indica que son gratuitas tienen coste.

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

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 de Ardoz, Fibromialgia (AFTA), Runners de Torrejón de Ardoz, Trastorno de la alimentación PLATA, Mírame Torrejón de Ardoz, Ada Byron...

Talleres	Días	Horario	Precio
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 9 al 30 de enero	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Meditación- Avanzado	Del 9 de enero al 26 de junio	Lunes 19:00 - 20:00 h.	Con coste
Curso Ho'oponopono	10 de enero a 23 de mayo	Martes 19:00 - 20:00 h.	Gratuito
Prevención de incendios en el hogar	25 de enero	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Tarde de bailes de salón	31 de enero	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Taller: Tu mejor tú, (monográfico Ho'oponopono 3)	31 de enero	19:00 - 20:00 h.	Gratuito
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 04 al 27 de febrero	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Primeros auxilios en familia	09 de febrero	18:00 - 19:30 h.	Gratuito

Talleres	Días	Horario	Precio
Nutrición: Publicidad engañosa	23 de febrero	17:00 - 18:00 h.	Gratuito
Tarde de bailes de salón	28 de febrero	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Taller: Tu mejor tú (monográfico Ho´oponono 4)	28 de febrero	19:00 - 20:00 h.	Gratuito
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 06 al 27 de marzo	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Como dar de alta a una asociación sin ánimo de lucro	7 de marzo	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
La importancia del voluntariado en las asociaciones y en nuestra ciudad	14 de marzo	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Tarde de bailes de salón	28 de marzo	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Taller: Tu mejor tú (monográfico Ho´oponono 5)	28 de marzo	19:00 - 20:00 h.	Gratuito
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 03 al 24 de abril	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito



Talleres	Días	Horario	Precio
Tarde de bailes de salón	25 de abril	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Taller: Tu mejor tú (monográfico Ho'oponono 6)	25 de abril	19:00 - 20:00 h.	Con coste
Nutrición: Falsos mitos de la alimentación: alimentos buenos y alimentos malos	27 de abril	17:00 - 18:00 h.	Gratuito
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 08 al 29 de mayo	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Tarde de bailes de salón	30 de mayo	18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Taller: Tu mejor tú (monográfico Ho'oponono 7)	30 de mayo	19:00 - 20:00 h.	Gratuito
Aprende a relajarte y meditar para tu bienestar. Taller de iniciación	Del 05 al 26 de junio	Lunes 18:00 - 19:00 h.	Gratuito
Tarde de bailes de salón	13 de junio	18:00 - 19:30 h.	Gratuito

ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD

(Los horarios pueden sufrir cambios).

• Actividades de socialización:

- Caminar para estar en forma y socializar.
- After work - inglés.
- Tardes para charlar y hacer amigos.

• CURSOS ESPECÍFICOS DE FORMACIÓN DE VOLUNTARIADO (consultar en el Departamento de Voluntariado).

• VISITAS CULTURALES Y EXCURSIONES (consultar en el Departamento de Voluntariado).

• OTROS TALLERES: La programación se complementará con diversas acciones formativas y lúdicas para las cuales deberán contactar con el departamento de voluntariado):

- Clases de iniciación de guitarra.
- Chi-kun.
- Defensa personal.
- Defensa personal adaptado.

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. 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. 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.

5. Edades

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

CLASES COLECTIVAS

Ver normativa general de inscripciones.

CLASES COLECTIVAS

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

RUNNING

Nacidos desde 1963 a 2006.

	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 2006.

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

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

ACTIVIDADES DE CUERPO 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	16:15 - 17:00
	X	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.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (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 de 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.	M-J	13:45-14:15
	X	21:15-21:45

1 días (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 DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
	M-J	19:45 - 20:30

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.

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

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

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

BIENESTAR

Nacidos en 2004 y anteriores.

	DÍAS	HORA
	M-J	09:00 - 10:00

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.

Lléname de energía!

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

GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre (ADM 17,00 €)

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2004 y anteriores.

Preinscripción 10 y 17 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 €)

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	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	19:45 - 20:30 20:30 - 21:15
	M-J	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 **(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	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****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	10:00 - 11:00 17:00 - 17:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**1 día (30 minutos) - 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 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 V	15:30 - 16:00 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 2005t4.

	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-X17:30 - 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 - 19:00

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

ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

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 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 V	16:00 - 16:30 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) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

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

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 HIIT + TÁBATA STRETCH

Nacidos desde 1963 a 2004.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	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.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (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.

Por la situación excepcional de COVID-19, el cobro de las actividades se realizará de forma mensual.

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.

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: Gimnasio Sakura. C/ San Alfonso 7.

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.

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.

Hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25), escuelaclub-ciclistatorrejón@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.

Inscripciones: en el correo triathlonatorrejón@hotmail.com

A partir de los 19 años consultar en 605 623 149 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 €)**

TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

Inscripciones: en el correo triptorrejón@gmail.com

A partir de los 19 años consultar en 605 623 149 y 630 590 693.

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.

Inscripciones: CD Joaquín Blume. Horario de 17:15 a 18:30 h.

En el horario de actividad. 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 €)**

Inscripciones: 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.

Inscripciones: Club Ajedrez. C/ Granados, 29.

escuelas.ajedrez.torrejón@gmail.com.

Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	X	17:30 - 18:30
	V	17:30 - 19:30
	S	10:00 - 12:00

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

GIMNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

Inscripciones: escuelas@ritmicatorrejón.es

www.ritmicatorrejón.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: Sonia. Tlf: 666 49 30 81.

judocorredor@gmail.com

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) 52,50€/trimestre (ADM 37,50 €)

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

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. A partir de 5 años.

Inscripciones: karatatorrejon@yahoo.es

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 €)**

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

KARATE ADULTOS

Año 2006 en adelante.

Inscripciones: karatatorrejon@yahoo.es.

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) - 69,30 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

INICIACIÓN AL PATINAJE

Desde 4 años.

Curso de octubre a junio

Inscripciones: C.D. Londres. Tlf: 677 507 416 de 18:00 a 20:00 h.

clubpatintorrejon@gmail.com.

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*
V		19:00 - 20:00*
		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: en el horario de la actividad.

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.

Inscripciones: 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 €)**

Infantil: 1 día (1,5 hora) - 28,50 €/bimestre **(ADM 20,85 €)**

Adulto: 1 día (1,5 hora) - 104,90 €/trimestre **(ADM 85,50 €)**

TENIS

Inscripciones: 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 €)**

ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

Inscripciones: a través del correo club@nemus.org o 619 801 526.

Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X-M-J	
ADULTO	LX	
	M-J	

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".

TENIS DE MESA

Inscripciones: Contactar con el club tenisdesatorrejonardo@clubdetenis.com

Teléfonos: 621 206 232 / 686 064 874

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

2 días (1 hora) 38€/bimestre **(ADM 27,80 €)**

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.

Inscripciones: Personas interesadas pueden ponerse en contacto con info@balonmanotorrejón.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 ALEIXANDRE	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.

Inscripciones: C.D. Joaquín Blume, 601 982 360. De 18:00 a 20:00 h.
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

Inscripciones: 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 CATALUÑA	L-X o M-J	Según nivel

Inscripciones: 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.

Inscripción: 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		

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, FUTBOLELLAS 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.

Inscripción: Tlf: 696 86 71 93.

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

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

Inscripción: Tlf. 646 01 96 88 / 645 818 557.

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.

Inscripción: C.E.I.P. Severo Ochoa. (C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12.

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

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

Inscripción: C.D. Joaquín Blume. Tlf: 656 92 21 89.

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

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

Inscripción: Tlf: 600 52 36 92.

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. Incripciones

Complejo Deportivo “El Juncal” (C/ Londres, 25)

Teléfono: 91 677 90 70. De lunes a viernes de 8.30 a 14.30 h.

Ciudad Deportiva “Joaquín Blume”. Complejo Deportivo “Londres”.

Teléfonos: 91 656 31 11 y 91 656 14 83. De lunes a viernes de 8.30 a 21 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.

Complejo Deportivo “J.A. Samaranch”. Teléfono: 91 677 33 08. De lunes a

viernes de 8.30 a 21 h. Sábados, domingos y festivos de 8.00 a 21.00 h.

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.

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

- 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 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.
- Por la situación excepcional de COVID-19, el cobro de mensualidades se realizará de forma mensual.

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 2018 y 2019.

	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

	DÍAS	HORA
	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	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	16:30-17:30 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	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 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
	D	10:30-11:30 12:30-13:30 12:30-13:30

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

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2007 a 2012t3.

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
		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
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
V	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	19:30-20:30	
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 CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad preventivat 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 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 ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

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

DÍAS	HORA
S	13:15-14:00

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

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 19:00-19:30
	S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30 11:30-12:15 12:15-13:00 13:00-13:45
	D	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	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
Iniciación		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		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 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
	L	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
	V	16:00-17:00 17:00-18:00
Aprendizaje		18:00-19:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 17:00-18:00
Perfeccionamiento		19:00-20:00
	S	10:00-11:00 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	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 12:00-13:00
Aprendizaje	L	18:30-19:30
	M	18:30-19:30
	M-J	18:00-18:30
	V	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00
Perfeccionamiento	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 SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:00-10:30 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 €)

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1963 a 2006.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:15-09:45 09:45-10:15
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00 09:45-10:15
	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 €)



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 19:30-20:00
	V	18:00-18:45

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

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

AQUAEROBIC

Nacidos desde 1962 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

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

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

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
	S	09:30-10:30
	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 €)**

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 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

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 €/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 €/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	20:30- 21:00

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

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

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

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

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 €/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 €/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 1963 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 16:00-16:30
	V	10:00-11:30

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 €)**

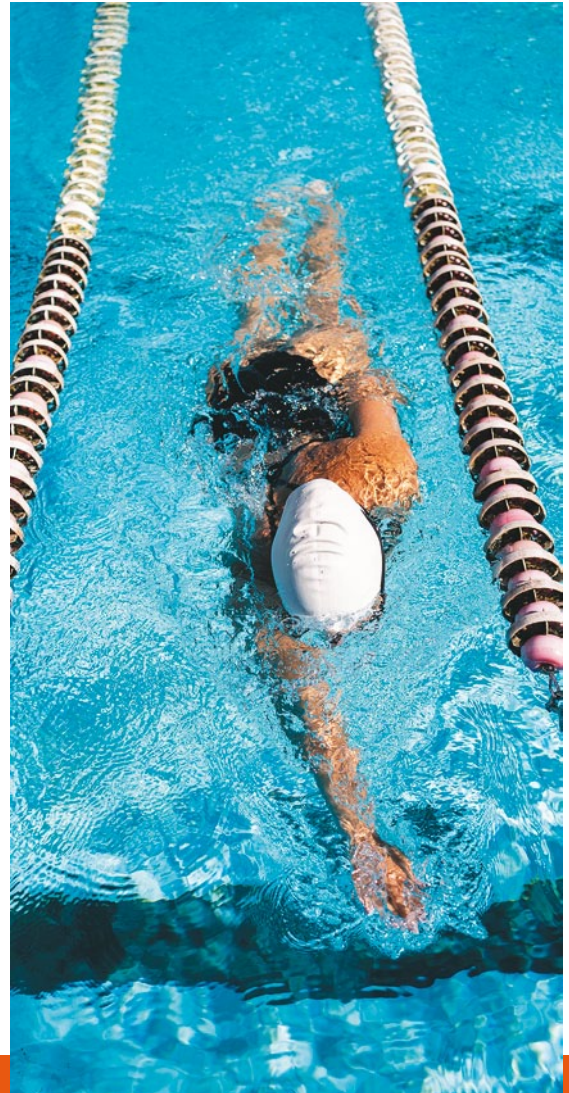
COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1963 a 2006.

	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 €)

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 €)

Entrada de día: 5 €

TEMPORADA DE VERANO

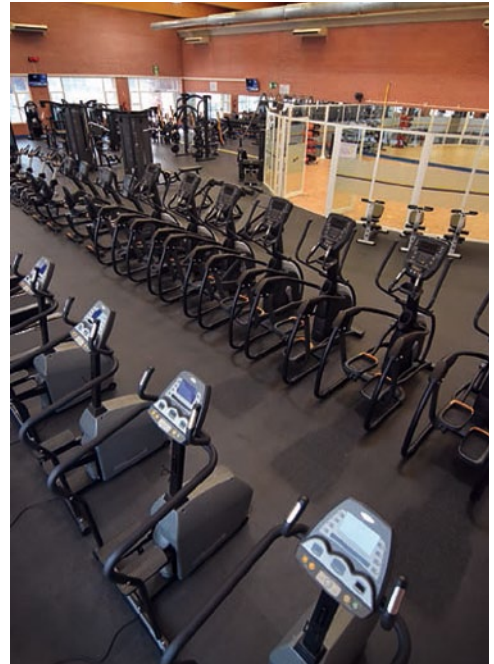
UN BIMESTRE 01/07/2021 al 31/08/2022

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 €)

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



- 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 (de 18 a 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (desde 30 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES 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 vispera 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)

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI**

USO LIBRE ROCÓDROMO**

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN
INSTALACIONES AL AIRE LIBRE

* 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, Activate, Activate Plus+, Body Training, GA.P, GA.PPlus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

CARDIOVASCULAR

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

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

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

| mujer

1º SEMESTRE CURSO 2023

INSCRIPCIONES:

A partir del 12 de diciembre en Casa de Cultura. C/ Londres, 5 Tfno.: 91 674 98 70 en horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00. Del 26 de diciembre al 5 de enero, solo podrá realizarse en horario de 9:30 a 13:30 horas.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

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

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS:

Concejalía de Mujer, Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/ Londres 11B, 1ª planta.

INICIO DEL CURSO:

9 de enero de 2023

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

ABOGADOS DE ATOCHA

APRENDE ORDENADOR INICIACIÓN

Miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 31,50 €/periodo

Duración: de 11 enero a 14 junio de 2023



PROGRAMA DE TALLERES DE LA CONCEJALÍA DE MUJER

Información e inscripciones:

Del 10 al 27 de enero de 2023.

A partir del 27 de enero en aquellos cursos que queden plazas disponibles.

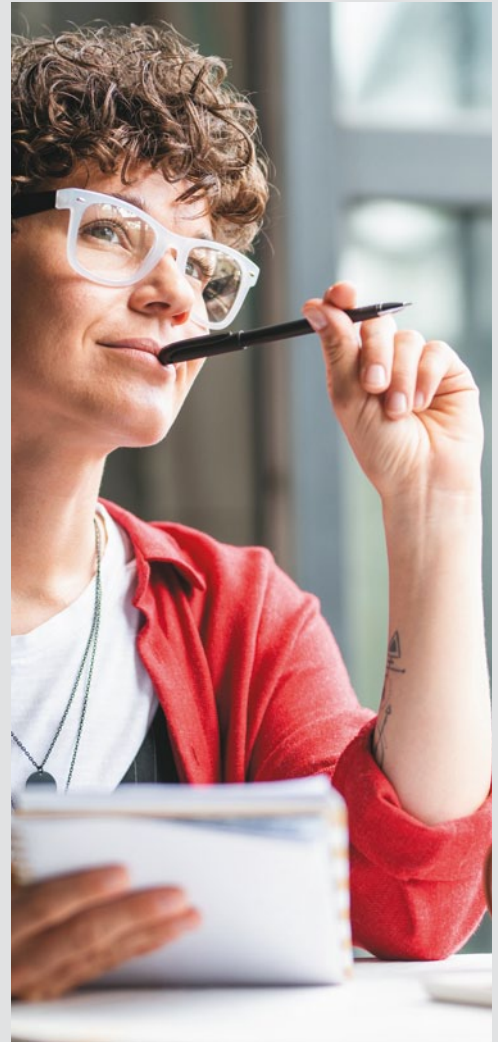
INSCRIPCIONES:

- En Concejalía de Mujer, Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/Londres 11B, 1ª planta, tel. 916783863. en horario de lunes a viernes de 9:30 a 12:30 y de 17:00 a 19:00 h.
- A través de correo electrónico: cursosmujer@ayto-torreon.es
- A través de los siguientes códigos QR:

Cursos Concejalía de Mujer



Cursos para familias Concejalía de Mujer



Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Taller de Risoterapia: “Tiempo para reír”. Recuperar el tiempo, recuperar la risa. Dedicarnos un tiempo para fomentar y activar la Autoestima desde la alegría, a través de la risa, el sentido del humor, los juegos y la creatividad.	Miércoles	17:00-19:00 h.	Abril y mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
Taller ONLINE de Mindfulness: Gestión del tiempo en igualdad. El objetivo es conseguir una gestión del tiempo equilibrado y atender a la salud corporal y emocional.	Jueves	10:30-12:30 h.	Del 16 de febrero al 23 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
Taller: “Yo soy mi voz”. Taller de empoderamiento a través de la voz y el canto. Dirigido especialmente a las Asociaciones de Mujeres del municipio y al público adulto en general. Un espacio y un tiempo donde poder jugar y explorar nuestra musicalidad a través de nuestro cuerpo, con el baile y la expresión corporal, y nuestra voz. Ampliando nuestras capacidades creativas y musicales desde una mirada feminista. Nuestra voz es el reflejo del alma y nuestro canto la manera más hermosa de conectar con nosotras mismas.	Jueves	17:30-19:30 h.	Del 9 de febrero al 9 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
Taller sobre Espacios Virtuales y Redes. Uso seguro de internet en familia y nuevos retos. Riesgos y oportunidades del entorno virtual para la infancia/adolescencia. Proteger y acompañar sin ansiedad en el uso de Tic en un entorno igualitario. Ciberacoso, cyberbullying, sexting.	Viernes	17:30-19:30 h.	Del 21 de abril al 12 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE AUTOCUIDADO. “Júzgate menos, Abrazate más”. En este taller trabajamos la autoestima dando las herramientas necesarias para una mejora en el autocuidado. Incluyendo técnicas de relajación.	Martes	10:00-12:00 h.	Del 7 de febrero al 28 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER EL PODER DE LAS CONVERSACIONES. Este curso tiene como objetivo mejorar la capacidad y el poder de las conversaciones a través del repaso de los factores emocionales, lingüísticos y corporales que intervienen en el proceso de comunicación. Duración: 8 sesiones	Jueves	18.30 a 20.30 h.	Del 9 de marzo al 4 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
TALLER CONECTANDO CON TU ESENCIA, “un espacio que te cedas a ti misma para brillar” . Taller de relajación y bienestar. En la actualidad las prisas y preocupaciones nos provocan una vida estresante. Aprenderemos la práctica de relajación para mantener el equilibrio entre PENSAR, SENTIR y HACER como mujeres.	Jueves	10:00-12:00 h.	Del 23 de febrero al 30 de marzo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER EN FAMILIA 3.0: TALLER DE CINE Y CIENCIA “PROYECTA TU LUZ INTERIOR” . Usaremos la electricidad basado en el concepto de la “fuerza interior” a través de Star Wars. La princesa Leia guiará el taller libre de roles y estereotipos a través del “lado luminoso de la fuerza”. Edades de 8 a 12 años.	Viernes	17:30-19:30 h.	10 de febrero	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER EN FAMILIA 3.0: RISOTERAPIA para la igualdad. Mediante divertidas dinámicas cooperativas, abordaremos el concepto de felicidad y experimentaremos el beneficio de la risa, de la responsabilidad y de la comunicación en familia. Edades de 4 a 8 años.	Viernes	17:30-19:30 h.	17 de febrero	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER EN FAMILIA 3.0: MUSICOTERAPIA para la igualdad. Taller donde a través de herramientas musicales, voz y juegos, romperemos estereotipos y conoceremos a figuras como Rudolf Nuréyev (ballet) y a Idola Rodríguez (break dance). Edades de 4-8 años.	Viernes	17:30-19:30 h.	3 de marzo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER EN FAMILIA 3.0: ARTETERAPIA para la igualdad. Taller de juego y creación en familia donde expresarse sin estereotipos de género y conocer diferentes figuras femeninas de las artes a través de dinámicas teatralizadas, plastilina, construcción de máscaras y/o pasta de modelado. Edades de 4 a 8 años.	Viernes	17:30-19:30 h.	10 de marzo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
ESPACIO PARA MUJERES AULA CAFÉ. Busca reforzar desde la Psicología positiva aquellas estrategias personales que cada una de las mujeres dispone a través de herramientas y dinámicas para llegar a ser más felices en nuestro día a día.	Jueves	10:00-12:00 h.	13 abril - 25 mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción

PROGRAMA DE CURSOS, DENTRO DEL MARCO DEL 28 DE MAYO, DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
CÁNCER DE MAMA. (Impartido por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz)	Martes	18:00-20:00 h.	16 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
PATOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO. (Impartido por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz)	Jueves	18:00-20:00 h.	18 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
NUTRICIÓN. (Impartido por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz)	Martes	18:00-20:00 h.	23 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES. (Impartido por profesionales del Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz)	Jueves	10:00-12:00 h.	25 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
MASTER CLASS DE PRANAYAMAS Y YOGA SENSIBLE.	Viernes	17:00-19:00 h.	26 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
MASTER CLASS DE HIPOPRESIVOS Y SUELO PÉLVICO.	Viernes	10:00-12:00 h.	26 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción

ESPACIO EMPLEO Mediante cita previa

El espacio de 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 sociolaboral donde se trazarán un itinerario de empleo adaptado a las necesidades de cada mujer, se abordarán 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.

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Taller de informática básica para la búsqueda de empleo. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	Martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 21 de febrero al 16 de marzo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
Taller de informática básica para la búsqueda de empleo. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	Martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 18 de abril al 16 de mayo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
Curso Avanzando hacia mi futuro profesional. MOZA DE ALMACÉN: OPERADORA DE AUXILIAR DE ALMACÉN + CARNET DE CARRETILLA. Formación teórica de 24 horas presenciales y 80 horas prácticas en Centros Logísticos de la Comunidad de Madrid.	Lunes y miércoles	10:00-13:00 h.	Del 12 de abril al 10 de mayo parte teórica	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
COACHING PARA EL EMPRENDIMIENTO: Mentorización de mujeres emprendedoras. Un programa para emprendedoras y empresarias que quieran afianzar y escalar en su negocio, utilizando herramientas digitales y apoyo profesional.	Miércoles	10:00-12:00 h.	De febrero a mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción

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.**

Horario del PMORVG de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h previa cita. Posibilidad de cita telefónica o por mail: citaspuntovgl@ayto-torreon.es



| juventud

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres 11-B, planta baja.

Tel.: 91 678 38 65

www.torrejonejoven.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.

INSCRIPCIONES:

A partir del 12 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y La Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 9 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

A partir del día 9 de enero de 2023.

NOTAS:

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(*)

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(*)

- 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.

(*) Cita Previa en el 91 678 38 65 o enviando un email a sij@ayto-torrejon.es



TRAMITACIÓN DEL CARNÉ JÓVEN

¡GRATUITO!

TEMPORADA DE NIEVE

Inscripciones desde el 16 de enero

RUTAS POR LA NIEVE: Raquetas de Nieve - Senderismo Invernal

Actividad a determinar según las condiciones meteorológicas.

Precio 5 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados.

11 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

18 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

25 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

11 DE MARZO Edades: 14 a 17 años

18 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

FORMIGAL

3 AL 5 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

Alojamiento de dos noches en Hotel Aragón Hills 4*

Jóvenes de 18 a 35 años empadronados en Torrejón de Ardoz: 235 €

Mayores de 35 años o no empadronados en Torrejón de Ardoz: 295 €

AULA DE OCIO Y NATURALEZA

Inscripciones desde el 16 de enero

Precio 5 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados

RUTA A CABALLO (18-35 años)

Fecha: sábado 22 de abril

PIRAGÜISMO (18-35 años)

Fecha: sábado 3 de junio

PARQUE AVENTURA EN LOS ÁRBOLES: DE PINO A PINO (14-17 años)

Fecha: sábado 10 de junio

PIRAGÜISMO (14-17 años)

Fecha: martes 11 de julio

XXXIII CONCURSO MARI PURI EXPRESS 2.0

Para jóvenes de 14 a 35 años

Modalidades: Fotografía / Mini Video / Pintura o graffiti en lienzo / Poesía / Relato Corto / Customización de Zapatillas / Pintura de Miniaturas

Premios: 1er premio: 250 €, 2º premio: 125 €, 3er premio: 75 €, premio especial Artista de Torrejón: 30 €

Plazo de presentación de obras: del 1 al 28 de febrero

Información y bases del Concurso: Concejalía de Juventud

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



Torrejón Joven



@TorrejonJoven



@torrejonjoven

JUVENTUD

CURSOS Y TALLERES

ENERO - JUNIO 2023

INSCRIPCIONES:

A partir del 12 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 9 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. 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.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

A partir del día 9 de enero de 2023

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

NOTAS:

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

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

LAS FRONTERAS

TALLER DE TIK TOK (13 -18 AÑOS)

Viernes de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 55 €/periodo

Duración: de 13 de enero a 16 de junio de 2023

ABOGADOS DE ATOCHA

CAPOEIRA

Viernes de 18:00 a 20:00 h.

Cuota: 55 €/periodo

Duración: de 13 de enero a 16 de junio de 2023



CALENDARIO DE MATRICULACIONES

Talleres gratuitos de la Concejalía de Mayores

Información: Avda. Virgen de Loreto, 2
de 9:00 a 14:00 h.

A partir del 12 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 9 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI. Es necesario presentar el carnet de la Concejalía de mayores.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

9 de enero de 2023.

NOTAS:

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

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

- **CENTRO DE MAYORES 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, Petanca, Apoyo a Memoria, Respiración y Relajación Zumba.
- **PROGRAMA DE MAYORES EN LÍNEA.** Para reducir la brecha digital. Talleres de Móviles los lunes y Miércoles varios niveles, inicio y avanzado.
- **SERVICIO DE APOYO PSICOLÓGICO - NUEVO.** Taller "Autobiografía Terapéutica". La importancia de la salud emocional y afectiva en nuestra vida.
- **CENTRO DE MAYORES CAJA DEL ARTE.** Taller de Armónica, Apoyo a Memoria, Bailes de Salón.
- **CENTRO DE MAYORES AVENIDA DE MADRID.** Sevillanas, Baile coreográfico, Bailes de Salón, Baile en Línea, Ajedrez, Relajación con Mandalas.
- **CENTRO DE MAYORES LAS FRONTERAS.** Relajación y Respiración, Baile Español, Cocina para principiantes.
- **PARQUE LAS VEREDILLAS - GIMNASIA AL AIRE LIBRE**
Lunes y Miércoles de 10 a 11 h de 11 a 12 h y de 17 a 18 h.
Nuevo Grupo. Martes y Jueves de 9:30 a 10:30, de 10:30 a 11:30 h y de **11:30 a 12:30 h.**

OTROS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA** en C.M LA CAJA DEL ARTE y C.M. VEREDILLAS
Teléfono Citas. 650 29 30 27
- **SERVICIO DE FISIOTERAPIA** EN C.M. LA CAJA DEL ARTE y AVDA DE MADRID
Teléfono Citas. 91 523 47 86

- **SERVICIO DE PODOLOGÍA en C.M. AVDA. DE MADRID y LA CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 677 570 193
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA - LA CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 91 002 62 53
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA AVDA. DE MADRID**
Teléfono Citas. 91 648 78 11
- **PROGRAMA DE SENDERISMO MAYORES TORREJÓN**
WhatsApp 620 47 81 74. Inscripciones de lunes a miércoles de la semana de la salida.
- **PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL (VACACIONES, BALNEARIOS, EXCURSIONES)**
- **BAILE EN LOS CENTROS DE MAYORES 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@ayto-torrejon.es, talleresmayores@ayto-torrejon.es

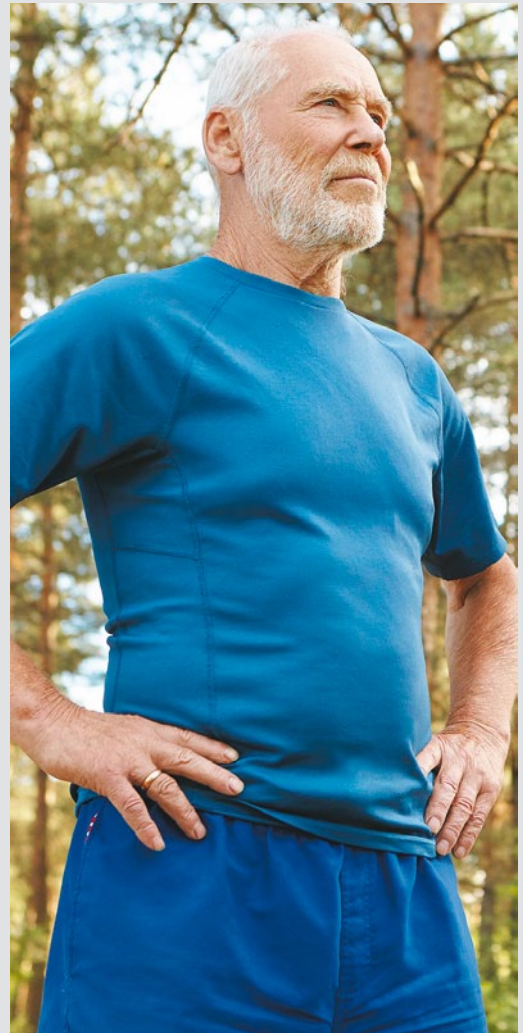
Redes sociales:

Facebook:

<https://www.facebook.com/mayorestorrejon>

Canal YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCbfrgOLTiu-ZFAoKOMGSuBw>



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