



CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2025 - 2026

CURSOS Y
TALLERES



información



inscripción



AJUNTAMENT DE SAGUNT



Sagunt
CIUTAT
EDUCADORA



Serveis Socials Sagunt



Campus
Obert a la
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



UNIVERSITAT
JAUME I

ÍNDICE

MATRICULACIÓN

CONDICIONES DE MATRICULACIÓN	Pág. 4
INSCRIPCIÓN	Pág. 4
SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENEN LISTA DE ESPERA	Pág. 4
NOVEDADES CURSOS 2025-2026	Pág. 5
PAGO DE MATRÍCULA PARA PERSONAS QUE NO DISPONEN DE MEDIOS INFORMÁTICOS Y MAYORES DE 60 AÑOS	Pág. 6
CONDICIONES PAGO DE MATRÍCULA	Pág. 6
CALENDARIO DE MATRICULACIÓN	Pág. 7
OTRAS OBSERVACIONES IMPORTANTES	Pág. 10
GESIÓN DE LAS LISTAS DE ESPERA	Pág. 11

CURSOS 2025-2026

MATRICULACIÓN EN: LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA

ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL	Pág. 12
ÁREA DE CREACIÓN	Pág. 13
CURSO DE AUTOSUFICIENCIA	Pág. 15
CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD	Pág. 16
CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL	Pág. 18

MATRICULACIÓN EN: PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/ COC

MONOGRÁFICOS	Pág. 19
ÁREA DE CREACIÓN	Pág. 19
CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD Y DESARROLLO PERSONAL	Pág. 22
CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL	Pág. 23

CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO-MAYO 2026

Pág. 24

MATRICULACIÓN

1. CONDICIONES DE MATRICULACIÓN

- ▶ Pueden matricularse todas las personas mayores de 18 años.
- ▶ Las plazas serán limitadas y seguirán un procedimiento de sorteo público.

2. INSCRIPCIÓN

ADVERTENCIA: UNA PERSONA NO PODRÁ INSCRIBIRSE EN MAS DE DOS CURSOS. Si alguna persona se inscribe en más de dos cursos, se desestimarás su solicitud. Los cursos elegidos en ningún caso podrán ser de la misma materia.

En el caso de que en algún curso queden plazas vacantes, se podrán inscribir y matricular el día correspondiente según calendario de matrícula publicado.

- ▶ La inscripción se realizará on-line a través del siguiente enlace, <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> del 5 de mayo al 2 de septiembre. Si necesitara ayuda para realizar la inscripción o matriculación telemática pueden llamar al teléfono 96 265 58 68/ 666 178 647 (teléfono de soporte).
- ▶ La inscripción se podrá presentar presencialmente solo en aquellos casos en que la persona no pueda realizarla online por no tener medios informáticos disponibles:

FECHAS Y LUGARES para hacer la inscripción presencialmente:

El 1 de septiembre: Punto de información Educación / COC
C/ Camí Reial, 65. 1ª Planta. Sagunto.
Horario: de 9 a 13 h
Tel.: 96 265 58 68 / 666 178 647

El 2 de septiembre: Casa Municipal de Cultura.
C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto.
Horario: de 10 a 13 h y de 16 a 21 h
Tel.: 96 069 90 73

3. SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENEN LISTA DE ESPERA

Atención: novedad respecto al curso 2025-2026.

- ▶ **DÍA DEL SORTEO: viernes 5 DE SEPTIEMBRE.** Este año el sorteo será de manera telemática, a través de un cálculo matemático aleatorio. Las personas aceptadas recibirán un correo electrónico para realizar el pago de la plaza (TENDRÁ QUE ESTAR PENDIENTE DEL CORREO ELECTRÓNICO EN LAS FECHAS SEÑALADAS).

No obstante, se publicarán las listas resultantes en el tablón de anuncios del departamento, en los puntos de información expuestos en el anterior apartado (COC-Sagunto y Casa de Cultura-Pto).

- ▶ **LUGAR:** OFICINA DEL CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNTO.
- ▶ **PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS:** Día 10 de septiembre en el Tablón de anuncios de la Casa Municipal de Cultura, en el Tablón de anuncios del Departamento de Cultura y en la web del Ayuntamiento:

Publicación telemática en el siguiente enlace:

<https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/>

4. NOVEDADES CURSO 2025-2026

PROCEDIMIENTO DE MATRÍCULA POSTERIOR AL SORTEO.

Publicación de las listas del sorteo el 10 de septiembre, en los tabloneros de anuncios correspondientes: Sagunto, Centro Cívico y Camí Reial, 65-1ª planta. Puerto de Sagunto, Casa Municipal de Cultura C/ progreso, 9.

Las personas admitidas en el sorteo telemático recibirán un correo electrónico para confirmar que han sido seleccionadas y que, por tanto, podrán hacer efectivo el pago de la matrícula en el mismo momento de la confirmación si disponen de medios electrónicos.

AVISO IMPORTANTE: Las personas que realicen la gestión telemáticamente y utilizan el correo electrónico como medio de comunicación, TENDRÁN QUE ESTAR PENDIENTE DEL CORREO ELECTRÓNICO. No obstante, los resultados de las listas del sorteo, se publicarán en los tabloneros de anuncios correspondientes a partir del 10 de septiembre.

Las personas que no disponen de medios electrónicos deberán comprobar el resultado del sorteo en los tabloneros de anuncios determinados en los lugares de inscripción, para saber si está aceptada su solicitud y por tanto, saber si pueden realizar el pago de la matrícula. En caso de estar aceptada y considerando que no dispone de medios informáticos para hacer el pago de la matrícula, acudirán al lugar correspondiente de matriculación, conforme al día señalado. Esta opción solo la podrán hacer las personas mayores de 60 años. El resto de personas inscritas, necesariamente, deberán hacer el procedimiento de matrícula de manera telemática.

La organización dispondrá en la web un manual de ayuda. También se prestará ayuda telefónica para poder matricularse de manera telemática:

Teléfono de contacto y ayuda: 96 265 58 68 / 666 178 647

5. PAGO DE LA MATRÍCULA PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NO DISPONEN DE MEDIOS INFORMÁTICOS Y SEAN MAYORES DE 60 AÑOS, podrán acudir a los respectivos lugares de matrícula el día indicado y en el horario señalado en el siguiente cuadro.

Matriculación del 16 al 25 de septiembre

- ▶ **A partir del 16 DE SEPTIEMBRE:** Preferiblemente online: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> siempre que la persona inscrita haya sido aceptada en el curso y conste en los listados publicados.
- ▶ Si la persona no puede matricularse online por no disponer de medios informáticos disponibles podrá hacerlo presencialmente:

LUGARES Y HORARIOS:

Del 16 al 19 de septiembre: Casa Municipal de Cultura.
C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto.
Mañanas: de 9.30 a 13 h
Teléfono: 96 069 90 73

Del 23 al 25 de septiembre: Punto de Información Educación/COC.
C/ Camí Reial, 65. Sagunto.
Mañanas: de 9.30 a 13 h
Teléfonos: 96 265 58 68 y 666 178 647

- ▶ El no pago de la matrícula dentro del periodo especificado (del 16 al 25 de septiembre) implicará la renuncia al curso.

6. CONDICIONES PAGO DE MATRÍCULA

ADVERTENCIA DE MATRICULACIÓN: Una persona, si hay lista de espera, **NO PODRÁ MATRICULARSE EN MÁS DE DOS CURSOS**. Igualmente, si el curso trata sobre la misma materia el alumnado solo podrá matricularse en un solo curso.

- ▶ El pago de la tasa de matriculación se realizará una vez hecho el sorteo y de acuerdo con los listados publicados de personas aceptadas, o a la notificación enviada por correo electrónico.
- ▶ No se aceptará a ninguna persona que no esté incluida en el listado publicado. En caso de hacer el pago sin estar confirmada su plaza en el citado listado, la matrícula no será efectiva y se procederá a la devolución del mismo.
- ▶ Se podrá pagar la tasa de matrícula dentro del periodo publicado, del 16 al 25 de septiembre, y se podrá hacer el pago de tres maneras:

a) Preferentemente, online, del 16 al 25 de septiembre, siempre que esté incluido en el listado de personas admitidas. En este caso, deberá entrar en el enlace que se les enviará por correo electrónico para hacer el pago. (comprobar spam)

b) Presencialmente, con tarjeta de crédito, en los espacios y días señalados para la matrícula, **solo en caso de no disponer de medios informáticos** que impidan a la persona interesada realizar la matrícula online.

c) Presencialmente, con documento de autoliquidación que será facilitado por la administración en el mismo lugar de matrícula. Solo en caso de no disponer de medios informáticos que impidan a la persona interesada realizar la matrícula online.

7. CALENDARIO DE MATRICULACIÓN

MATRICULACIÓN EN LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRESO, 9. EL PUERTO DE SAGUNTO

MARTES, 16 DE SEPTIEMBRE

- ▶ EL PODER DE LA VOZ INTERIOR: autoconocimiento y autoestima (Microtaller UJI)
- ▶ TALLER LIBRE DE PATCHWORK
- ▶ BAILE EN LINEA A
- ▶ BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INICIACIÓN - INTERMEDIO A
- ▶ BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INTERMEDIO - AVANZADO A
- ▶ TALLER DE CHIKUNG
- ▶ GIMNASIA ORIENTAL TAICHÍ A1

MIÉRCOLES, 17 DE SEPTIEMBRE

- ▶ TALLER LIBRE LANA Y GANCHILLO
- ▶ CERÁMICA A. Mañanas
- ▶ CERÁMICA A. Tardes
- ▶ TALLER LIBRE DE PINTURA A
- ▶ BIBLIOTERAPIA: el poder curativo de la lectura (Microtaller UJI)

JUEVES, 18 DE SEPTIEMBRE

- ▶ DIBUJO Y PINTURA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO A
- ▶ FOTOGRAFÍA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
- ▶ TALLER LIBRE DE BOLILLOS
- ▶ COSTURA BÁSICA
- ▶ ENTRENA TU MENTE: técnicas para una memoria activa (Microtaller UJI)
- ▶ BIODANZA: movimiento y emociones. Desbloquéate a través del cuerpo (Microtaller UJI)
- ▶ ALFABETIZACIÓN DIGITAL: Domina el móvil y el ordenador (Microtaller UJI)

VIERNES, 19 DE SEPTIEMBRE

- ▶ TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS
- ▶ YOGA A1
- ▶ YOGA A2
- ▶ YOGA A3
- ▶ YOGA A3.1
- ▶ YOGA PERFECCIONAMIENTO
- ▶ ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A



MARTES, 23 DE SEPTIEMBRE

- ▶ DIBUJO Y PINTURA: B1, B2
- ▶ TALLER LIBRE DE PINTURA B
- ▶ BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B1
- ▶ BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B2
- ▶ BAILES EN PAREJA B2
- ▶ TALLER DE GUITARRA Y CANCIONES POPULARES (Microtaller UJI)

MIÉRCOLES, 24 DE SEPTIEMBRE

- ▶ CERÁMICA B. Mañanas
- ▶ CERÁMICA B. Tardes
- ▶ YOGA B
- ▶ GIMNASIA ORIENTAL TAICHÍ
- ▶ ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B1, B2
- ▶ AUTOCURA CONSCIENTE, Cuidate por dentro y por fuera (Microtaller UJI)

JUEVES, 25 DE SEPTIEMBRE

- ▶ DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA. Mañanas
- ▶ DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA. Tardes
- ▶ RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1, B2
- ▶ EL ARTE DE PONER LÍMITES: asertividad y bienestar personal (Microtaller UJI)

8. OTRAS OBSERVACIONES IMPORTANTES

- ▶ La matrícula incluye gastos de inscripción, asistencia a cursos y a talleres. Solo se expedirá el justificante de asistencia (no homologado) si la persona interesada lo solicita.
- ▶ El importe de matriculación no incluye el material de los cursos.
- ▶ En la matriculación, en caso de haber lista de espera, se dará prioridad a las personas residentes en este municipio, hecho que se justificará mediante la presentación del DNI o, si hace falta, la presentación del volante de empadronamiento.
- ▶ Los cursos no pueden iniciarse si no hay un mínimo de alumnos matriculados (14 alumnos por curso). El máximo de alumnos se adecuará al aforo específico de cada aula, según se detalla en el libro informativo.
- ▶ El alumnado tiene derecho a la devolución de la tasa de matriculación, cuando la prestación del servicio no haya podido realizarse por causas imputables al Ayuntamiento, siempre que se acredite el pago de la misma. Se entiende por causa imputable al Ayuntamiento aquella originada exclusivamente por voluntad municipal que no esté motivada, promovida, ocasionada o provocada por actuaciones, hechos, obras, conductas o comportamientos de las personas interesadas. Igualmente, se tiene derecho a la devolución del 50% del importe de la tasa, cuando la prestación del servicio no haya podido realizarse a causa del alumnado, siempre que se comunique al Ayuntamiento con una anticipación mínima de 48 horas al día fijado para el inicio del curso o actividad, por cualquier medio que permita tener constancia de la recepción por la entidad organizadora (instancia). La no comunicación de la baja, respecto a lo indicado anteriormente, conlleva la obligación de satisfacer la tasa. Los precios de las tasas del Campus Obert a la Ciudadanía, están regulados por la Ordenanza fiscal reguladora de la tasa por prestación de servicios de enseñanzas especiales, epígrafes 1 y 2.
- ▶ La Administración se reserva el derecho de modificar los horarios de los cursos que aparecen publicados en este boletín informativo.

9. GESTIÓN DE LAS LISTAS DE ESPERA

La gestión de las listas de espera se realizará una vez finalizado el proceso de inscripción y una vez confirmadas las matrículas.

- ▶ Una vez finalizado el periodo de pago de matrícula y una vez confirmado que la persona interesada tiene plaza, podrá haber una bolsa de lista de espera, siempre que se hayan ocupado todas las plazas ofertadas. En el caso que se produzca una vacante, las personas que no hayan obtenido plaza, se les comunicará por correo electrónico o telefónicamente la posibilidad de optar a dicha vacante. Siempre respetando el orden de lista de espera.
- ▶ **Solo se les telefonará dos veces a través de los siguientes teléfonos: 96 265 58 68 / 666 178 647 / 96 069 90 73 / 607 167 09 39. Si las personas inscritas reciben alguna llamada referente a esos teléfonos administrativos especificados, deberán llamar para confirmar la plaza. De no ser así, se desestimarán la solicitud y se pasará a llamar a la siguiente persona de la lista de espera.**
- ▶ LA MATRICULACIÓN DE LOS CURSOS que no se hayan completado una vez finalizado el proceso de matriculación, CONTINUARÁ ABIERTA a lo largo de todo el mes de octubre y los meses siguientes, hasta que se complete el número máximo de alumnado permitido en cada curso.
- ▶ COMIENZO DEL CURSO, SEGÚN SE ESPECIFICA EN LA PROGRAMACIÓN.
- ▶ **Información en los teléfonos 96 265 58 68 / 666 178 647.**

MATRICULACIÓN EN LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRESO, 9. EL PUERTO DE SAGUNTO.

*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de matriculación.

ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Curso: EL PODER DE LA VOZ INTERIOR: autoconocimiento y autoestima. Microtaller UJI
Matriculación: 16 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Martes. De 17:30 a 19:30 h. Del 14 de octubre al 18 de noviembre de 2025

Descripción: Trabajar la creatividad desde una vertiente relajante, reforzando la autoestima, la expresión y la comunicación.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso. 9. Puerto de Sagunto

Curso: BIBLIOTERAPIA: el poder curativo de la lectura. Microtaller UJI
Matriculación: 17 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/14 máximo

Horario: Miércoles. De 17:00 a 19:00 h. Del 15 de octubre al 19 de noviembre de 2025

Descripción: La lectura como herramienta de crecimiento personal. Creación de un espacio de reflexión y debate literario. La escritura como complemento terapéutico. "Primero tenemos que leer para saber escribir".

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio) Av. Hispanidad, s/n, El Puerto de Sagunto

Curso: ENTRENA TU MENTE: técnicas para una memoria activa. Microtaller UJI
Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Viernes. De 11:00 a 13:00 h. Del 17 de octubre al 21 de noviembre de 2025

Descripción: Taller de estimulación cognitiva y aprendizaje de técnicas para trabajar la memoria. Ejercicios prácticos que refuerzan la memoria.

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio) Av. Hispanidad, s/n, El Puerto de Sagunto

Curso: ALFABETIZACIÓN DIGITAL: domina el móvil y el ordenador. Microtaller UJI
Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Martes. De 9:30 a 11:30 h. Del 14 de octubre al 18 de noviembre de 2025

Descripción: Conoce tu ordenador y las funciones básicas de las herramientas. Conexión móvil-ordenador i funciones operativas de internet. **El alumnado debe llevarse su ordenador y el móvil personal para realizar el curso.**

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio) Av. Hispanidad, s/n, El Puerto de Sagunto

Curso: **BIODANZA: movimiento y emociones. Desbloquéate a través del cuerpo. Microtaller UJI**

Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 10:30 a 12:30 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2025

Descripción: Un trabajo corporal de conciencia individual y grupal. Desarrollo de nuestros potenciales físicos y emocionales a través de la música, el movimiento y propuestas grupales.

Lugar: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

ÁREA DE CREACIÓN

Curso: **TALLER LIBRE DE PATCHWORK. Técnica tradicional del tejido. Sin profesorado.**

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 15€. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16:00 a 19:00 h. Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Taller libre de confección de piezas grandes de telas, uniendo fragmentos más pequeños. Potencia la creatividad. Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula. **El alumno deberá llevar su propia máquina de coser.**

Lugar: CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES» C/ Claveles, 48. Puerto de Sagunto

Curso: **TALLER LIBRE DE LANA Y GANCHILLO. Sin profesorado.**

Matriculación: 17 de septiembre. Precio: 15€. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 16:00 a 19:00 h. Del 13 de octubre al 25 de mayo de 2026

Descripción: Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la lana y del ganchillo y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: **CERÁMICA A. Mañanas**

Matriculación: 17 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes. De 9:30 a 13:00 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2026

Descripción: En este curso de iniciación en el arte de la cerámica, aprenderás a realizar tus propias piezas con las principales técnicas de construcción de piezas cerámicas (plancha, churros y vaciado). Conocerás los métodos de decoración (esmaltes, engobes, óxidos). Se realizarán desde piezas artísticas a utilitarias.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: CERÁMICA A. Tardes

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 15:30 a 19:00 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: En este curso de iniciación en el arte de la cerámica, aprenderás a realizar tus propias piezas con las principales técnicas de construcción de piezas cerámicas (plancha, churros y vaciado). Conocerás los métodos de decoración (esmaltes, engobes, óxidos). Se realizará desde piezas artísticas a utilitarias.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: TALLER LIBRE DE PINTURA A. Sin profesorado

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 15€. **Aforo:** 12 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16:00 a 19:00 h. Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la pintura y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización, es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: TALLER LIBRE DE BOLILLOS. Sin profesorado

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 15€. **Aforo:** 12 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 15:30 a 19:30 h. Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de los bolillos, que ya conoce los puntos y que quiere continuar practicándolos, de forma libre, dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: DIBUJO Y PINTURA. INICIACIÓN / NIVEL MEDIO A

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/14 máximo

Horario: Martes. G1. De 15 a 18 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2026

Jueves. G2. De 15 a 18 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Iniciación al conocimiento y práctica del dibujo como antesala al trabajo pictórico. Aprender a ver, aprender a hacer. Trabajos en formatos grandes sobre caballetes. Técnicas secas: carboncillo, tiza, sanguina y pastel. Técnicas húmedas: óleo y acrílico.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: DIBUJO Y PINTURA PERFECCIONAMIENTO A

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/14 máximo

Horario: Martes. G1. De 18 a 21 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2026

Jueves. G2. De 18 a 21 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Profundizar en el conocimiento y la práctica del lenguaje pictórico. Color, perspectiva, composición, nuevos materiales... Seguimiento y tutela de propuestas personales. Técnicas: Pastel, óleo, acrílico, mixtas. Elaboración exposición temática a final de curso.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

Curso: FOTOGRAFIA INICIACIÓN

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 92€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 16:00 a 18:00 h. Del 13 de octubre al 18 de mayo de 2026

Descripción: El curso se fundamenta en el desarrollo de conocimientos teóricos y prácticos sobre la fotografía. Trabajaremos desde cómo se hace la fotografía hasta la edición de la imagen en postproducción. Se pondrá un interés especial en la composición y en la creatividad.

Lugar: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMIENTO

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 92€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16:00 a 18:00 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2026

Descripción: El curso pretende profundizar en el desarrollo de la técnica y de la creatividad. Se complementa con talleres específicos.

Lugar: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS

Matriculación: 19 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 15:30 a 19:30 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Encaje de bolillos técnica torchón. Aprendizaje de puntos, inicios, retos y múltiples diseños, abanicos, pañuelos y otros.

Lugar: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto



CURSO DE AUTOSUFICIENCIA

Curso: COSTURA BÁSICA

Matriculación: 18 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 15:30 a 19:30 h. Del 13 de octubre al 18 de mayo de 2026

Descripción: Aprende costura y confección de piezas de una manera básica y progresiva. Partiremos de la costura básica inicial a mano y a máquina. Continuaremos con la aplicación de estos conocimientos en arreglos y composturas (reciclando y costumizando) y finalmente terminaremos una pieza. **El alumno deberá llevar su propia máquina de coser.**

Lugar: CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Castellón, 36. Puerto de Sagunto

CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD

Curso: **TALLER DE CHIKUNG**

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 92€. Aforo: 14 mínimo/ 25 máximo

Horario: **Martes y jueves. De 9:10 a 10:10 h. Del 14 de octubre al 26 de mayo de 2026**

Descripción: El Chikung es una práctica milenaria de rutinas de ejercicios suaves de bajo impacto, basados en la Medicina China que mejoran la salud física/emocional y la higiene postural.

Lugar: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: **TAICHÍ A**

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/25 máximo

Horario: **Martes y jueves. De 10:30 a 12 h. Del 14 de octubre al 26 de mayo de 2026**

Descripción: Introducción a la práctica oriental del arte del Taichí. Mejora la salud general. Está basado en ejercicios suaves enlazados que fortalecen cuerpo, mente y mejoran la higiene postural.

Lugar: CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. Puerto de Sagunt

Curso: **YOGA A1**

Matriculación: 19 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: **Lunes y miércoles. De 9 a 10:15 h. Del 13 de octubre al 27 de mayo de 2026**

Descripción: El yoga es un método de trabajo integral que parte de la idea del cuerpo-mente como unidad y es el medio por el que podemos alcanzar el bienestar al que aspira el ser humano. Su práctica produce beneficios en los niveles: físico, mental y emocional. El objetivo es desarrollar actividades y hábitos que mejoren la condición psicofísica incrementando la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la armonía corporal, el equilibrio, la estabilidad emocional, la fortaleza e integración emocional.

Lugar: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: **YOGA A2**

Matriculación: 19 de septiembre. Precio: 92€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: **Lunes y miércoles. De 11:45 a 12:45 h. Del 13 de octubre al 27 de mayo de 2026**

Descripción: El yoga es un método de trabajo integral que parte de la idea del cuerpo-mente como unidad y es el medio por el que podemos alcanzar el bienestar al que aspira el ser humano. Su práctica produce beneficios en los niveles: físico, mental y emocional. El objetivo es desarrollar actividades y hábitos que mejoren la condición psicofísica incrementando la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la armonía corporal, el equilibrio, la estabilidad emocional, la fortaleza e integración emocional.

Lugar: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: YOGA A3

Matriculación: 19 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 19:30 a 20:45 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: El yoga es un método de trabajo integral que parte de la idea del cuerpo-mente como unidad y es el medio por el que podemos alcanzar el bienestar al que aspira el ser humano. Su práctica produce beneficios en los niveles: físico, mental y emocional. El objetivo es desarrollar actividades y hábitos que mejoren la condición psicofísica incrementando la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la armonía corporal, el equilibrio, la estabilidad emocional, la fortaleza e integración emocional.

Lugar: CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: YOGA A3.1

Matriculación: 19 de septiembre. **Precio:** 92€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y miércoles. De 10:30 a 11:30 h. Del 13 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: El yoga es un método de trabajo integral que parte de la idea del cuerpo-mente como unidad y es el medio por el que podemos alcanzar el bienestar al que aspira el ser humano. Su práctica produce beneficios en los niveles: físico, mental y emocional. El objetivo es desarrollar actividades y hábitos que mejoren la condición psicofísica incrementando la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la armonía corporal, el equilibrio, la estabilidad emocional, la fortaleza e integración emocional.

Lugar: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: YOGA PERFECCIONAMIENTO A

Matriculación: 19 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y miércoles. De 17:45 a 19:15 h. Del 13 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Avanzar en el trabajo postural mediante la prolongación del tiempo de permanencia y posiciones avanzadas. Curso recomendado para personas que ya llevan tiempo practicando Yoga.

Lugar: CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A

Matriculación: 19 de septiembre. **Precio:** 42€. **Aforo:** 14 mínimo/23 máximo

Horario: Martes. G1. De 15:45 a 16:45 h. Del 14 de octubre al 26 de mayo de 2026
Martes. G2. De 16:45 a 17:45 h. Del 14 de octubre al 26 de mayo de 2026

Descripción: Realización de una serie de estiramientos y ejercicios suaves con el objetivo de tratar y prevenir las patologías físicas más comunes como: lumbalgia, cervicalgia, dolores articulares y dolor muscular.

Lugar: CASAL JOVE. C/ Vent de Marinada. Puerto de Sagunto

Curso: BAILE EN LÍNEA A

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 16:15 a 17:30 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Se aprenden sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Da servicio a las personas que no tienen pareja de baile, o prefieren bailar individualmente. También sirven de iniciación al baile adquiriendo y practicando habilidades individuales. Se impartirán los siguientes ritmos latinos: bachata, salsa, cha-cha-cha, samba, kizomba y lindy hop.

Lugar: Martes: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto
Jueves: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INICIACIÓN-MEDIO A

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 112€.

Aforo: 7 parejas mínimo/9 parejas máximo

Horario: Martes y jueves. De 17:30 a 18:45 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Se amplía el repertorio de bailes a un nivel medio-avanzado, incluyendo técnicas de conducción y se añaden nuevos ritmos: salsa, bachata, bolero, samba, cha-cha-cha, lindy hop, tango, fox y pasodoble.

Lugar: Martes: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto
Jueves: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES MEDIO-AVANZADO A

Matriculación: 16 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 7 mínimo/18 máximo

Horario: Martes y jueves. De 18:45 a 20 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Perfeccionamiento de las figuras, técnica de baile, conducción, roles, en el baile de los ritmos siguientes: salsa, bachata, bolero, samba, cha-cha-cha, lindy hop, tango, fox y pasodoble.

Lugar: Martes: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto
Jueves: ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

MATRICULACIÓN EN PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN / COC C/ CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNTO.

*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de matriculación.

MONOGRÁFICOS

Curso: TALLER DE GUITARRA Y CANCIONES POPULARES. Microtaller UJI
Matriculación: 23 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 10 mínimo/12 máximo

Horario: Lunes. De 17 a 19 h. Del 13 de octubre al 17 de noviembre de 2025

Descripción: Haz sonar esa guitarra que tienes en casa. Iníciate en la guitarra moderna tocando y cantando las canciones más conocidas de la música popular con un método efectivo, alegre e intuitivo. **El alumnado deberá llevarse su propia guitarra.**

Lugar: CASAL JOVE. C/ Romeu, 1. Sagunto

Curso: AUTOCURA CONSCIENTE. Cúrate por dentro y por fuera. Microtaller UJI
Matriculación: 24 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 17 a 19 h. Del 15 de octubre al 19 de noviembre de 2025

Descripción: Estrategias para mejorar en base a la constancia y siguiendo algunos consejos la aceptación de nuestras virtudes y nuestros defectos. Empieza a pensar en positivo.

Lugar: CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunto

Curso: EL ARTE DE PONER LÍMITES: asertividad y bienestar personal. Microtaller UJI
Matriculación: 25 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 17 a 19 h. Del 14 de octubre al 18 de noviembre de 2025

Descripción: Técnicas para trabajar las emociones y superar las situaciones de estrés.

Lugar: CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunto

ÁREA DE CREACIÓN

Curso: DIBUJO Y PINTURA B1
Matriculación: 23 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 16 a 19 h. Del 13 de octubre al 18 de mayo de 2026

Descripción: Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas sobre papel en carboncillo y barras grasas.
Pintura: Se trabajan dos técnicas diferentes como son el óleo y el pastel sobre diferentes soportes.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: DIBUJO Y PINTURA B2

Matriculación: 23 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2026

Descripción: Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas sobre papel en carboncillo y barras grasas.

Pintura: Se trabajan dos técnicas diferentes como son el óleo y el pastel sobre diferentes soportes.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: TALLER LIBRE DE PINTURA B

Matriculación: 23 de septiembre. Sin profesorado. Precio: 15€.

Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 16 a 19 h. Del 16 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la pintura y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. **Para su viabilización, es necesario un/a alumno/a responsable por aula.**

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: CERÁMICA B Mañanas

Matriculación: 24 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 9:30 a 11:15 h. Del 14 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Aprendizaje de técnicas de modelado y decoración cerámica, por medio de diferentes superficies. Orientado a todas aquellas personas que, además de querer formarse en la cultura cerámica, buscan para su tiempo de ocio una actividad creativa, terapéutica, gratificante y de calidad. Donde aprenderán las diferentes técnicas de modelar y decoración a realizar diferentes proyectos cerámicos.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: CERÁMICA B Tardes

Matriculación: 24 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 16:30 a 18:15 h. Del 14 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Aprendizaje de técnicas de modelado y decoración cerámica, por medio de diferentes superficies. Orientado a todas aquellas personas que, además de querer formarse en la cultura cerámica, buscan para su tiempo de ocio una actividad creativa, terapéutica, gratificante y de calidad. Donde aprenderán las diferentes técnicas de modelar y decoración a realizar diferentes proyectos cerámicos.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto



Curso: DECORACIÓN DE PORCELANA. Mañanas

Matriculación: 25 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 9:30 a 11:30 h. Del 14 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Curso decorativo sobre porcelana. Aprenderemos varias técnicas entre ellas el pincel, dibujo a plumilla y un largo etc. Con cada una de ellas conseguiremos diversos acabados y procesos para poder crear piezas decorativas. También se dará a conocer con la actividad de taller, un conocimiento de la historia de la porcelana.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: DECORACIÓN DE PORCELANA. Tardes

Matriculación: 25 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 15:30 a 19:30 h. Del 14 de octubre al 21 de mayo de 2026

Descripción: Curso decorativo sobre porcelana. Aprenderemos varias técnicas entre ellas el pincel, dibujo a plumilla y un largo etc. Con cada una de ellas conseguiremos diversos acabados y procesos para poder crear piezas decorativas. También se dará a conocer con la actividad de taller, un conocimiento de la historia de la porcelana.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1

Matriculación: 25 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/25 máximo

Horario: Martes. De 16 a 20 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2026

Descripción: Curso destinado a personas que quieren aprender a conservar y restaurar sus muebles, así como renovarlos con técnicas más novedosas. Restauración rigurosa con materiales adecuados a la época del mueble (criterios de restauración). Pintura y Decoración del mueble, a través de diversas técnicas, opciones y materiales.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B2

Matriculación: 25 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/25 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 20 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2026

Descripción: Curso destinado a personas que quieren aprender a conservar y restaurar sus muebles, así como renovarlos con técnicas más novedosas. Restauración rigurosa con materiales adecuados a la época del mueble (criterios de restauración). Pintura y Decoración del mueble, a través de diversas técnicas, opciones y materiales.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: TAICHÍ

Matriculación: 24 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/25 máximo

Horario: Lunes y miércoles. De 10:30 a 12 h. Del 13 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Introducción a la práctica oriental del arte del Taichí. Mejora la salud general. Está basado en ejercicios suaves enlazados que fortalecen cuerpo, mente y mejoran la higiene postural.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: YOGA B

Matriculación: 24 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 9:30 a 11 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Reducir el nivel de estrés, mediante posiciones y técnicas sedantes.

- Meditación
- Higiene del cuerpo y de la mente
- Estira y fortalece
- Aprende a respirar

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B1

Matriculación: 24 de septiembre. **Precio:** 42€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. Grupo 1. De 17 a 18 h. Del 13 de octubre al 25 de mayo de 2026
Lunes. Grupo 2. De 18 a 19 h. Del 13 de octubre al 25 de mayo de 2026

Descripción: Realización de una serie de estiramientos y ejercicios con el objetivo de realizar un mantenimiento del cuerpo que permita mejorar la calidad de vida.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B2

Matriculación: 24 de septiembre. **Precio:** 42€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. Grupo 1. De 17 a 18 h. Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2026
Miércoles. Grupo 2. De 18 a 19 h. Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2026

Descripción: Realización de una serie de estiramientos y ejercicios con el objetivo de realizar un mantenimiento del cuerpo que permita mejorar la calidad de vida.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B1

Matriculación: 23 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/24 máximo

Horario: Martes y jueves. De 16 a 17:15 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Aprender y practicar sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Músicas actualmente muy variadas. Enfocado para personas que quieren bailar individualmente, tengan o no pareja de baile. Ambiente divertido y algunas salidas en grupo a bailar.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: BAILES EN PAREJA B

Matriculación: 23 de septiembre. **Precio:** 112€.

Aforo: 7 parejas mínimo/13 parejas máximo

Horario: Martes y jueves. De 17:15 a 18:30 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Aprender y practicar habilidades y recursos para poder disfrutar del baile de pareja con un amplio repertorio de los bailes de salón: latinos, caribeños y estándar. Variedad de rutinas y figuras según las necesidades. Atención a los principios de conducir y seguir. Salidas en grupo a bailar.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

Curso: BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B2

Matriculación: 23 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/24 máximo

Horario: Martes y jueves. De 18:30 a 19:45 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2026

Descripción: Aprender y practicar sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Músicas actualmente muy variadas. Enfocado para personas que quieren bailar individualmente, tengan o no pareja de baile. Ambiente divertido y algunas salidas en grupo a bailar.

Lugar: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto



CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO-MAYO 2026

INSCRIPCIÓN: Del 10 de diciembre de 2025 al 14 de enero de 2026

MATRICULACIÓN: del 26 al 30 de enero de 2026

- ▶ Entrena tu mente: técnicas para una memoria activa. (Microtaller UJI)
- ▶ Mindfulness i neuroplasticidad: reprograma tu mente. (Microtaller UJI)
- ▶ Alfabetización digital: domina el móvil y el ordenador. (Microtaller UJI)
- ▶ Inteligencias múltiples. (Microtaller UJI)
- ▶ Escribir para crecer: escritura creativa y emocional (nivel básico). (Microtaller UJI)
- ▶ Escribir para crecer: escritura creativa y emocional (nivel avanzado). (Microtaller UJI)
- ▶ La energía de las emociones: gestiónalas y transfórmalas. (Microtaller UJI)
- ▶ Taller breve de guitarra y cancionero popular (II parte). (Microtaller UJI)
- ▶ Reinventate: herramientas para un cambio emocional positivo. (Microtaller UJI)
- ▶ Auto cura consciente: cuídate por dentro y por fuera. (Microtaller UJI)

*Los horarios, fechas y contenidos se publicarán en el momento de la inscripción, a partir del día 10 de diciembre de 2025.

PROGRAMA DE EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

Los horarios, fechas y contenidos se publicarán en el momento de la inscripción, a partir del día 10 de diciembre de 2025 dentro de la programación de cursos monográficos.





CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2025 - 2026

CURSOS I
TALLERS



informació



inscripció



AJUNTAMENT DE SAGUNT



Sagunt
CIUTAT
EDUCADORA



Serveis Socials Sagunt



Campus
Obert a la
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



MATRICULACIÓ

CONDICIONS DE MATRICULACIÓ	Pàg. 4
INSCRIPCIÓ	Pàg. 4
SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA	Pàg. 4
NOVETATS CURS 2025-2026	Pàg. 5
PAGAMENT DE LA MATRÍCULA PER A AQUELLES PERSONES QUE NO DISPOSEN DE MITJANS INFORMÀTICS I SIGUEN MAJORS DE 60 ANYS	Pàg. 6
CONDICIONS PAGAMENT DE MATRÍCULA	Pàg. 6
CALENDARI DE MATRICULACIÓ	Pàg. 7
ALTRES OBSERVACIONS IMPORTANTS	Pàg. 10
GESTIÓ DE LES LLISTES D'ESPERA	Pàg. 11

CURSOS 2025-2026

MATRICULACIÓ:	
CASA MUNICIPAL DE CULTURA	Pàg. 12
ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL	Pàg. 12
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 13
CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA	Pàg. 15
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 16
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 18

MATRICULACIÓ:	
PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ/ COC	Pàg. 19
MONOGRÀFICS	Pàg. 19
ÀREA DE CREACIÓ	Pàg. 19
CURSOS DE RELAXACIÓ, MILLORA DE LA SALUT	Pàg. 22
CURSOS DE BALL, D'EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ SOCIAL	Pàg. 23

CURSOS MONOGRÀFICS	
GENER-MAIG 2026	Pàg. 24

MATRICULACIÓ

1. CONDICIONS DE MATRICULACIÓ

- ▶ Poden matricular-se totes les persones majors de 18 anys.
- ▶ Les places seran limitades i seguiran un procediment de sorteig públic.

2. INSCRIPCIÓ

ADVERTÈNCIA: UNA PERSONA NO PODRÀ INSCRIURE'S EN MÉS DE DOS CURSOS. Si alguna persona s'inscriu en més de dos cursos es desestimarà la seua sol·licitud. Aquests cursos triats en cap cas podran ser de la mateixa matèria.

En el cas que en algun curs queden places vacants, es podran inscriure i matricular el dia corresponent segons calendari de matrícula publicat.

- ▶ La inscripció es realitzarà en línia per mitjà del següent enllaç, <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> del 5 de maig al 2 de setembre. Si es necessitara ajuda per fer la inscripció o matriculació telemàtica poden telefonar al 96 265 58 68/ 666 178 647 (telèfon de suport). Aquest suport presencial només es donarà preferiblement a les persones majors 60 any.
- ▶ La inscripció es podrà presentar presencialment solament en aquells casos que la persona no puga realitzar-la en línia per no tindre mitjans informàtics disponibles:

DATES I LLOCS per a fer la inscripció presencialment:

L'1 de setembre: Punt d'Informació Educació / COC
C/ Camí Reial, 65. 1ª Planta. Sagunt.
Horari: de 9 a 13 h
Tel.: 96 265 58 68 / 666 178 647

El 2 de setembre: Casa Municipal de Cultura.
C/ Pórgres, 9. El Port de Sagunt.
Horari: de 10 a 13 h
Tel.: 96 069 90 73

3. SORTEIG DELS CURSOS QUE TENEN LLISTA D'ESPERA

Atenció: novetat en el sorteig respecte del curs 2025-2026.

- ▶ **DIA DEL SORTEIG: divendres 5 DE SETEMBRE.** Enguany el sorteig serà de manera telemàtica, a través d'un càlcul matemàtic aleatori. Les persones acceptades rebran un correu electrònic per a realitzar el pagament de la plaça (S'HAURÀ D'ESTAR PENDENT DEL CORREU ELECTRÒNIC EN LES DADES ASSENYALDADES). No obstant això es publicaran les llistes resultants en el tauler d'anuncis del departament dels punts d'informació exposats en l'anterior

apartat (COC -Sagunt- i Casa de Cultura – Port). Les persones que en el termini establert no realitzen el pagament PERDRAN EL DRET A LA PLAÇA.

- ▶ **LLOC:** OFICINES DEL CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNT.
- ▶ **PUBLICACIÓ DE LES LLISTES:** Dia 10 de setembre al Tauler d'Anuncis de la Casa Municipal de Cultura, al Tauler d'Anuncis del Departament de Cultura i en la web de l'Ajuntament:

Publicació telemàtica al següent enllaç:

<https://aytosagunto.es/va/ajuntament/arees-i-serveis/cultura-i-educacio/campus-obert-a-la-ciutadania/novetats/>

4. NOVETATS CURS 2025-2026

PROCEDIMENT DE MATRÍCULA POSTERIOR AL SORTEIG.

PUBLICACIÓ DE LES LLISTES DEL SORTEIG DIA 10 DE SETEMBRE EN ELS TAULERS D'ANUNCI CORRESPONENTS: Sagunt. Centre Cívic Camí Reial, 65 1ª planta. Port de Sagunt Casa Municipal de Cultura C/ Progrés, 9.

Les persones admeses en el sorteig TELEMÀTIC rebran un correu electrònic per confirmar que han sigut seleccionades i que, per tant, podran fer efectiu el pagament de la matrícula en el mateix moment de confirmació si disposen de mitjans electrònics.

AVÍS IMPORTANT: les persones que realitzen la gestió telemàticament i han fet servir el correu electrònic com a mitjà de comunicació HAURAN D'ESTAR PENDENTS DEL CORREU ELECTRÒNIC. No obstant els resultats del llistat del sorteig es publicaran en els taulers d'anuncis corresponents a partir del 10 de setembre.

Les persones que NO DISPOSEN DE MITJANS electrònics hauran de comprovar el resultat del sorteig als taulers d'anuncis determinats en els llocs d'inscripció, per saber si està acceptada la seua sol·licitud i per tant, saber si poden realitzar el pagament de la matrícula. En cas d'estar acceptada, i considerant que no disposa de mitjans informàtics per a fer el pagament de la matrícula, acudirà al lloc corresponent de matriculació, conforme al dia assenyalat. 6questa opció sols es podrà fer per les persones majors de 60 anys. La resta de persones inscrites, necessàriament, hauran de fer el procediment de matrícula de manera telemàtica.

L'organització penjarà a la web un manual d'ajuda. També hi haurà ajuda telefònica per poder matricular-se de manera telemàtica:

Tel. de contacte i ajuda: 96 265 58 68 / 666 178 647

5. PAGAMENT DE LA MATRÍCULA PER A AQUELLES PERSONES QUE NO DISPOSEN DE MITJANS INFORMÀTICS I SIGUEN MAJORS DE 60 ANYS, podran acudir als respectius llocs de matrícula el dia indicat en l'horari assenyalat en el següent quadre.

Matriculació del 16 al 25 de setembre

- ▶ **A partir del 16 DE SETEMBRE:** Preferiblement en línia: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> sempre que la persona inscrita haja sigut acceptada en el curs i aparega identificada als llistats publicats.
- ▶ Si la persona no pot matricular-se en línia per no tindre mitjans informàtics disponibles i és major de 60 anys, excepcionalment podrà fer-ho presencialment:

LLOCS I HORARIS:

Del 16 al 19 de setembre: Casa Municipal de Cultura.
C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt.
Matins: de 9:30 a 13 h
Telèfon: 96 069 90 73

Del 23 al 25 de setembre: Punt d'Informació Educació/ COC.
C/ Camí Reial, 65. Sagunt.
Matins: de 9:30 a 13 h
Telèfons: 96 265 58 68 i 666 178 647

- ▶ El no-pagament de la matrícula dins del període especificat (del 16 al 25 de setembre) implicarà la renúncia al curs.

6. CONDICIONS PAGAMENT DE MATRÍCULA

ADVERTIMENT DE MATRICULACIÓ: Una persona, si hi ha llista d'espera, **NO PODRÀ MATRICULAR-SE EN MÉS DE DOS CURSOS**. Igualment, si el curs tracta sobre la mateixa matèria l'alumnat només podrà matricular-se en un sol curs.

- ▶ El pagament de la taxa de matriculació es realitzarà una vegada fet el sorteig i d'acord amb els llistats publicats de persones acceptades o a la notificació remesa per correu electrònic.
- ▶ No s'acceptarà cap persona que no estiga inclosa en els llistats publicats. En cas de fer el pagament sense estar confirmada la seua plaça en els esmentats llistats, la matrícula no serà efectiva i se'n procedirà a la devolució.
- ▶ Es podrà pagar la taxa de matrícula dins del període publicat, del 16 al 25 de setembre, i es podrà fer el pagament de tres maneres:

a) Preferentment en línia, del 16 al 25 de setembre, sempre que estiga inclòs en el llistat de persones admeses. En eixe cas s'haurà d'entrar en l'enllaç que s'els enviara per correu electrònic per fer el pagament (comproveu spam).

b) Presencialment, amb targeta de crèdit, en els espais i dies assenyalats per a la matrícula, **solament si no disposa de mitjans informàtics** que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula online.

c) Presencialment, amb document d'autoliquidació, que serà facilitat per l'administració en el mateix lloc de matrícula. Sols sinó es disposa de mitjans informàtics que impedeixen a la persona interessada realitzar la matrícula en línia.

7. CALENDARI DE MATRICULACIÓ

MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRÉS, 9. EL PORT DE SAGUNT

DIMARTS, 16 DE SETEMBRE

- ▶ EL PODER DE LA VEU INTERIOR: autoconeixement i autoestima (Microtaller UJI)
- ▶ TALLER LLIURE DE PATCHWORK
- ▶ BALL EN LÍNIA A
- ▶ BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARS INICIACIÓ - INTERMEDI A
- ▶ BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARS NIVELL INTERMEDI - AVANÇAT A
- ▶ TALLER DE TXIKUNG
- ▶ GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ A1

DIMECRES, 17 DE SETEMBRE

- ▶ TALLER LLIURE LLANA I GANXET
- ▶ CERÀMICA A. Matins
- ▶ CERÀMICA A. Vesprades
- ▶ TALLER LLIURE DE PINTURA A
- ▶ BIBLIOTERÀPIA: el poder curatiu de la lectura (Microtaller UJI)

DIJOUS, 18 DE SETEMBRE

- ▶ DIBUIX I PINTURA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT A
- ▶ FOTOGRAFIA: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT
- ▶ TALLER LLIURE DE BOIXETS
- ▶ COSTURA BÀSICA
- ▶ ENTRENA LA TEUA MENT: tècniques per a una memòria activa (Microtaller UJI)
- ▶ BIODANSA: moviment i emocions. Desbloqueja't a través del cos (Microtaller UJI)
- ▶ ALFABETITZACIÓ DIGITAL: domina el mòbil i l'ordinador (Microtaller UJI)

DIVENDRES, 19 DE SETEMBRE

- ▶ TALLER D'APRENTATGE DE BOIXETS
- ▶ IOGA A1
- ▶ IOGA A2
- ▶ IOGA A3
- ▶ IOGA A3.1
- ▶ IOGA PERFECCIONAMENT
- ▶ ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS A



MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ / COC.
C/ CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNT

DIMARTS, 23 DE SETEMBRE

- ▶ DIBUIX I PINTURA: B1, B2
- ▶ TALLER LLIURE DE PINTURA B
- ▶ BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B1
- ▶ BALLS DE SALÓ EN LÍNIA B2
- ▶ BALLS EN PARELLA B2
- ▶ TALLER DE GUITARRA I CANÇONS POPULARS (Microtaller UJI)

DIMECRES, 24 DE SETEMBRE

- ▶ CERÀMICA B. Matins
- ▶ CERÀMICA B. Vesprades
- ▶ IOGA B
- ▶ GIMNÀSTICA ORIENTAL TAITXÍ
- ▶ ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS B1, B2
- ▶ AUTOCURA CONSCIENT: cura't per dins i per fora (Microtaller UJI)

DIJOUS, 25 DE SETEMBRE

- ▶ DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Matins
- ▶ DECORACIÓ I PINTURA DE LA PORCELLANA. Vesprades
- ▶ RESTAURACIÓ DE MOBLES B1, B2
- ▶ L'ART DE POSAR LÍMITS: assertivitat i benestar personal (Microtaller UJI)

8. ALTRES OBSERVACIONS IMPORTANTS

- ▶ La matrícula inclou despeses d'inscripció, assistència a cursos i a tallers. Només s'expedirà el justificant d'assistència (no homologat) si la persona interessada el sol·licita.
- ▶ L'import de matriculació no inclou el material dels cursos.
- ▶ En la matriculació, en cas d'haver-hi llista d'espera, es donarà prioritat a les persones residents en aquest municipi, fet que es justificarà mitjançant la presentació del DNI o, si cal, la presentació del volant d'empadronament.
- ▶ Els cursos no poden iniciar-se si no hi ha un mínim d'alumnes matriculats (14 alumnes per curs). El màxim d'alumnes s'adequarà a l'aforament específic de cada aula, segons es detalla en el llibre informatiu.
- ▶ L'alumnat té dret a la devolució de la taxa de matriculació, quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causes imputables a l'Ajuntament, sempre que se n'acredite el pagament. S'entén per causa imputable a l'Ajuntament aquella originada exclusivament per voluntat municipal que no estiga motivada, promoguda, ocasionada o provocada per actuacions, fets, obres, conductes o comportaments de les persones interessades. Igualment, es té dret a la devolució del 50% de l'import de la taxa, quan la prestació del servei no haja pogut realitzar-se per causa de l'alumnat, sempre que es comuniqui a l'Ajuntament amb una anticipació mínima de 48 hores al dia fixat per a l'inici del curs o activitat, per qualsevol mitjà que permeti tindre constància de la recepció per l'entitat organitzadora (instància). La no comunicació de la baixa, pel que fa al que es disposa anteriorment, comporta l'obligació de satisfer la taxa. Els preus de les taxes del Campus Obert a la Ciutadania, estan regulats per l'Ordenança fiscal reguladora de la taxa per prestació de serveis d'ensenyaments especials, epígrafs 1 i 2.
- ▶ L'Administració es reserva el dret de modificar els horaris dels cursos que apareixen publicats en aquest butlletí informatiu.

9. GESTIÓ DE LES LLISTES D'ESPERA

La gestió de les llistes d'espera es realitzarà una vegada finalitzat el procés d'inscripció i una vegada confirmades les matrícules.

- ▶ Una vegada finalitzat el període de pagament de matrícula i una vegada confirmat que la persona interessada té plaça, podrà haver-hi una bossa de llista d'espera, sempre que s'hagen ocupat totes les places ofertades. En aquest cas, que es produísca una vacant, les persones que no hagen obtingut plaça, se'ls comunicarà per correu electrònic o telefònicament la possibilitat d'optar aquesta vacant, sempre respectant l'ordre de llista d'espera.
- ▶ **Sols se'ls telefonarà dues vegades a través dels següents telèfons: 96 265 58 68 / 666 17 86 47 / 96 069 90 73 / 607 167 09 39. Si les persones inscrites reben alguna telefonada referent a aquest telèfons administratius especificats, hauran de telefonar per confirmar la plaça. En cas de no ser així, es desestimarà la sol·licitud i es passarà a telefonar a la següent persona de la llista d'espera.**
- ▶ LA MATRICULACIÓ DELS CURSOS que no s'hagen completat una vegada finalitzat el procés de matriculació, CONTINUARÀ OBERTA al llarg de tot el mes d'octubre i els mesos següents, fins que es complete el nombre màxim d'alumnat permés en cada curs.
- ▶ COMENÇAMENT DEL CURS, SEGONS S'ESPECIFICA A LA PROGRAMACIÓ.
- ▶ **Informació en els telèfons 96 265 58 68 / 666 178 647.**

MATRICULACIÓ A LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA C/ PROGRÉS, 9. EL PORT DE SAGUNT.

*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació.

ÀREA DE CREIXEMENT PERSONAL

Curs: **EL PODER DE LA VEU INTERIOR: autoconeixement i autoestima. Microtaller UJI**
Matriculació: 16 de setembre. Gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 17:30 a 19:30 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2025

Descripció: Treballar la creativitat des d'una vessant relaxant, reforçant l'autoestima, l'expressió i la comunicació.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt. Planta baixa

Curs: **BIBLIOTERÀPIA: el poder curatiu de la lectura. Microtaller UJI**
Matriculació: 17 de setembre. Gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim/14 màxim

Horari: Dimecres. De 17:00 a 19:00 h. Del 15 d'octubre al 19 de novembre de 2025

Descripció: La lectura com a eina de creixement personal. Creació d'un espai de reflexió i debat literari. L'escriptura com a complement terapèutic. "Primer hem de llegir per a saber escriure".

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: **ENTRENA LA TEUA MENT: Tècniques per a una memòria activa. Microtaller UJI**
Matriculació: 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Divendres. D`11:00 a 13:00 h. Del 17 d'octubre al 21 de novembre de 2025

Descripció: Taller d'estimulació cognitiva i aprenentatge de tècniques per a treballar la memòria, exercicis pràctics que reforcen la memòria.

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: **ALFABETITZACIÓ DIGITAL. Domina el mòbil i l'ordinador. Microtaller UJI**
Matriculació: 18 de setembre. Gratuït. 12h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 9:30 a 11:30 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2025

Descripció: Conéix el teu ordinador i les funcions bàsiques de les ferramentes. Connexió mòbil-ordinador i funcions operatives d'internet. **L'alumnat s'ha de dur el seu ordinador i el mòbil personal per poder realitzar el curs**

Lloc: CCENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: BIODANSA. Moviment i emocions. Desbloqueja't a través del cos. Microtaller UJI

Matriculació: 18 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 10:30 a 12:30 h. Del 16 d'octubre al 20 de novembre 2025

Descripció: Un treball corporal de consciència individual i grupal. Desenvolupament dels nostres potencials físics i emocionals a través de la música, el moviment i propostes grupals.

Lloc: ANNEX CASA DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

ÀREA DE CREACIÓ

Curs: TALLER LLIURE DE PATCHWORK. Tècnica tradicional del teixit. Sense professorat. Matriculació: 16 de setembre. Preu: 15€. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16:00 a 19:00 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Taller lliure de confecció de peces grans de teles, unint fragments més menuts. Potencia la creativitat. Dirigit a l'alumnat que ja coneix la tècnica i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula. **L'alumnat haurà de dur la seua màquina de cosir.**

Lloc: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Clavells, 48. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE LLANA I GANXET. Sense professorat.

Matriculació: 17 de setembre. Preu: 15€. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 16:00 a 19:00 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2026.

Descripció: Dirigit a alumnat que ja coneix la tècnica de la llana i del ganxet i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Matí

Matriculació: 17 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 9:30 a 13:00 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2026

Descripció: En aquest curs d'iniciació en l'art de la ceràmica, aprendràs a realitzar les teues pròpies peces amb les principals tècniques de construcció de peces ceràmiques (planxa, pessic, xurros i buidatge). Coneixeràs els mètodes de decoració (esmalts, engalbes, òxids). Es realitzarà des de peces artístiques a utilitàries.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: CERÀMICA A Vesprada

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 15:30 a 19:00 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: En aquest curs d'iniciació en l'art de la ceràmica, aprendràs a realitzar les teues pròpies peces amb les principals tècniques de construcció de peces ceràmiques (planxa, pessic, xurros i buidatge). Coneixeràs els mètodes de decoració (esmalts, engalbes, òxids). Es realitzarà des de peces artístiques a utilitàries.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA A. Sense professorat

Matriculació: 17 de setembre. **Preu:** 15€. **Aforament:** 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16:00 a 19:00 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Adreçat a l'alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE BOIXETS. Sense professorat

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 15€. **Aforament:** 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 15:30 a 19:30 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica del boixet, que ja coneix els punts i que vol continuar practicant-ho, de manera lliure, dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprèn conjuntament. Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA INICIACIÓ / NIVELL MITJÀ A

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/14 màxim

Horari: Dimarts. G1. De 15:00 a 18:00 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2026

Dijous. G2. De 15:00 a 18:00 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Iniciació al coneixement i la pràctica del dibuix com a antesala al treball pictòric. Aprendre a veure, aprendre a fer. Treballs en formats grans sobre cavallets. Tècniques seques: carbonet, clarió, sanguina i pastel. Tècniques humides: oli i acrílic.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA PERFECCIONAMENT A

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 112 €. **Aforament:** 14 mínim/14 màxim

Horari: Dimarts. G1. De 18:00 a 21:00 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2026

Dijous. G2. De 18:00 a 21:00 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Aprofundir en el coneixement i la pràctica del llenguatge pictòric. Color, perspectiva, composició, nous materials... Seguiment i tutela de propostes personals. Tècniques: pastel, oli, acrílic, mixtes. Elaboració exposició temàtica final de curs.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt



Curs: FOTOGRAFIA INICIACIÓ

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 16:00 a 18:00 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2026

Descripció: El curs es fonamenta en el desenvolupament de coneixements teòrics i pràctics sobre la fotografia. Treballarem des de com es fa la fotografia fins a l'edició de la imatge en postproducció. Es posarà un interès especial en la composició i en la creativitat.

Lloc: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt

Curs: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMENT

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16:00 a 18:00 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2026

Descripció: El curs pretén aprofundir en el desenvolupament de la tècnica i de la creativitat. Es complementa amb tallers específics.

Lloc: EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Port de Sagunt

Curs: TALLER D'APRENENTATGE DE BOIXETS

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 15:30 a 19:30 h. Del 16 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Encaix de boixets tècnica *torchón*. Aprenentatge de punts, inicis, reptes i múltiples dissenys, ventalls, mocadors i altres.

Lloc: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt



CURSOS D'AUTOSUFICIÈNCIA

Curs: COSTURA BÀSICA

Matriculació: 18 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 15:30 a 19:30 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2026

Descripció: Aprendre costura i confecció de peces d'una manera bàsica i progressiva. Partirem de la costura bàsica inicial a mà i a màquina. Continuarem amb l'aplicació d'aquests coneixements en arranjaments i composicions (reciclant i costumitzant) i finalment rematarem una peça. **L'alumnat haurà de dur la seua màquina de cosir.**

Lloc: CENTRE SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Castelló, 36. El Port de Sagunt

Curs: TALLER TXIKUNG

Matriculació: 16 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9:10 a 10:10h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2026

Descripció: El txikung és una pràctica mil·lenària de rutines d'exercicis suaus de baix impacte, segons la medicina xinesa, milloren la salut física / emocional i la higiene postural.

Lloc: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: TAITXÍ A

Matriculació: 16 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/ 25 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 10:30 a 12:00 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2026

Descripció: Introducció a la pràctica oriental de l'art del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que fan més fort el cos, la ment i millora la higiene postural.

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A1

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 9:00 a 10:15 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

Lloc: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A2

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. D` 11:45 a 12:45 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

Lloc: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A3

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 19:30 a 20:45 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA A3.1

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 92€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 10:30 a 11:30 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: El ioga és un mètode de treball integral que parteix de la idea del cos-ment com a unitat i és el mitjà pel qual podem aconseguir el benestar al qual aspira l'ésser humà. La seua pràctica produeix beneficis en els nivells: físic, mental i emocional. L'objectiu és desenvolupar activitats i hàbits que milloren la condició psicofísica incrementant la flexibilitat, la resistència, la força, l'harmonia corporal, l'equilibri, l'estabilitat emocional, la fortalesa i integració emocional.

Lloc: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llobart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: IOGA PERFECCIONAMENT A

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 17:45 a 19:15 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Avançar en el treball postural mitjançant l'allargament del temps de permanència i posicions avançades. Curs recomanat per a persones que duent temps practicant el ioga.

Lloc: CENTRE CÍVIC. (Antic Sanatori). Av. Hispanitat, s/n. El Port de Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS A

Matriculació: 19 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/23 màxim

Horari: Dimarts. G1. De 15:45 a 16:45 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2026
Dimarts. G2. De 16:45 a 17:45 h. Del 14 d'octubre al 26 de maig de 2026

Descripció: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis amb l'objectiu de fer un manteniment del cos que permeti millorar la qualitat de vida.

Lloc: CASAL JOVE. C/ Vent de Marinada. El Port de Sagunt

Curs: BALL EN LÍNIA A

Matriculació: 16 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 16:15 a 17:30 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: S'aprenen senzilles coreografies individuals ballades en formació. Dona servei a les persones que no tenen parella de ball, o prefereixen ballar individualment. També serveix d'iniciació al ball adquirint i practicant habilitats individuals. S'impartiran els següents ritmes llatins: bachata, salsa, txa-txa-txa, samba, kizomba i lindy hop.

Lloc: Dimarts: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Dijous: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS INICIACIÓ - MITJÀ A

Matriculació: 16 de setembre. Preu: 112€.

Aforament: 7 parelles mínim/9 parelles màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 17:30 a 18:45 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: S'amplia el repertori de balls a un nivell mitjà-avançat, incloent tècniques de conducció i s'afegeixen nous ritmes: salsa, bachata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble.

Lloc: Dimarts. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Dijous: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

Curs: BALLS DE SALÓ LLATINS I ESTÀNDARDS MITJÀ - AVANÇAT A

Matriculació: 16 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 7 mínim/18 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 18:45 a 20:00 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Perfeccionament de les figures, tècnica de ball, conducció, rols, en el ball dels ritmes següents: salsa, bachata, bolero, samba, txa-txa-txa, lindy hop, tango, fox i pasdoble.

Lloc: Dimarts: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progrés, 9. El Port de Sagunt

Dijous: ANNEX CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada pel C/ Poeta Llombart, s/n. El Port de Sagunt

MATRICULACIÓ EN EL PUNT D'INFORMACIÓ EDUCACIÓ / COC C/ CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNT.

*Els horaris poden tindre alguna modificació abans del procés de matriculació.

MONOGRÀFICS

Curs: TALLER DE GUITARRA I CANÇONS POPULARS. Microtaller UJI

Matriculació: 23 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 10 mínim/14 màxim

Horari: Dilluns. De 17:00 a 19:00 h. Del 13 d'octubre al 17 de novembre de 2025

Descripció: Fes sonar eixa guitarra que tens a casa. Inicia't en la guitarra moderna tocant i cantant les cançons més conegudes de la música popular amb un mètode efectiu, alegre i intuïtiu. **L'alumnat haurà de dur la seua guitarra.**

Lloc: CASAL JOVE. C/ Romeu, 1. Sagunt

Curs: AUTOCURA CONSCIENT: cura't per dins i per fora. Microtaller UJI

Matriculació: 24 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 17:00 a 19:00 h. Del 15 d'octubre al 19 de novembre de 2025

Descripció: Estratègies per a millorar sobre la base de la constància i, seguint alguns consells, l'acceptació de les nostres virtuts i els nostres defectes. Comença a pensar en positiu.

Lloc: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

Curs: L'ART DE POSAR LÍMITS: assertivitat i benestar personal. Microtaller UJI

Matriculació: 25 de setembre. Gratuït. 12 h. Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 17:00 a 19:00 h. Del 14 d'octubre al 18 de novembre de 2025

Descripció: Comunicar-se de manera asertiva i gestinar la manipulació emocional, a partir d'exercicis per a millorar la seguretat i l'autoconfiança. La importància d'aprendre a dir "no" sense sentir-se culpable.

Lloc: CENTRE CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunt

ÀREA DE CREACIÓ

Curs: DIBUIX I PINTURA B1

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. De 16:00 a 19:00 h. Del 13 d'octubre al 18 de maig de 2026

Descripció: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques. Sobre paper en carbonet i barres grasses.

Pintura: es treballen dues tècniques diferents, tècnica de l'oli i el pastel sobre diferents suports.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DIBUIX I PINTURA B2

Matriculació: 23 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. De 16:00 a 19:00 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2026

Descripció: Dibuix: forma, proporcions, línia i tècniques. Sobre paper en carbonet i barres grasses.

Pintura: es treballen dues tècniques diferents, tècnica de l'oli i el pastel sobre diferents suports.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: TALLER LLIURE DE PINTURA B

Matriculació: 23 de setembre. **Sense professorat.** **Preu:** 15€.

Aforament: 12 mínim/20 màxim

Horari: Dijous. De 16:00 a 19:00 h. Del 16 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Adreçat a alumnat que ja coneix la tècnica de la pintura i vol continuar practicant-la dins d'un grup de treball. No té professorat. L'alumnat s'organitza i aprén conjuntament. **Per a la seua viabilitat és necessari un/a alumne/a responsable d'aula.**

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: CERÀMICA B. Matins

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9:30 a 11:15 h. Del 14 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de diferents superfícies. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat. On aprendran les diferents tècniques de modelar i decoració a realitzar diferents projectes ceràmics.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: CERÀMICA B. Vesprades

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 16:30 a 18:15 h. Del 14 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Aprenentatge de tècniques de modelatge i decoració ceràmica, per mitjà de diferents superfícies. Orientat a totes aquelles persones que, a més de voler formar-se en la cultura ceràmica, busquen per al seu temps d'oci una activitat creativa, terapèutica, gratificant i de qualitat. On aprendran les diferents tècniques de modelar i decoració a realitzar diferents projectes ceràmics.

Lloc: CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Matins

Matriculació: 25 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9:30 a 11:30 h. Del 14 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Curs decoratiu sobre porcellana. Aprendre diverses tècniques, entre elles el pinzell, dibuix a "plumilla" i un llarg etc. Amb cadascuna d'elles aconseguirem diversos acabats i processos per a poder crear peces decoratives. També es donarà a conèixer amb l'activitat de taller, un coneixement de la història de la porcellana.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: DECORACIÓ DE PORCELLANA. Vesprades

Matriculació: 25 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts. De 15:30 a 19:30 h. Del 14 d'octubre al 21 de maig de 2026

Descripció: Curs decoratiu sobre porcellana. Aprendre diverses tècniques, entre elles el pinzell, dibuix a "plumilla" i un llarg, etc. Amb cadascuna d'elles aconseguirem diversos acabats i processos per a poder crear peces decoratives. També es donarà a conèixer amb l'activitat de taller, un coneixement de la història de la porcellana.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B1

Matriculació: 25 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/25 màxim

Horari: Dimarts. De 16 a 20 h. Del 14 d'octubre al 19 de maig de 2026

Descripció: Curs destinat a persones que volen aprendre a conservar i restaurar els seus mobles, així com renovar-los amb tècniques més noves. Restauració rigorosa amb materials adequats a l'època del moble (criteris de restauració). Pintura i decoració del moble, a través de diverses tècniques, opcions i materials.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: RESTAURACIÓ DE MOBLES B2

Matriculació: 25 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/25 màxim

Horari: Dimecres. De 16 a 20 h. Del 15 d'octubre al 20 de maig de 2026

Descripció: Curs destinat a persones que volen aprendre a conservar i restaurar els seus mobles, així com renovar-los amb tècniques més noves. Restauració rigorosa amb materials adequats a l'època del moble (criteris de restauració). Pintura i decoració del moble, a través de diverses tècniques, opcions i materials.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: TAITXÍ B

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/25 màxim

Horari: Dilluns i dimecres. De 10:30 a 12:00 h. Del 13 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Introducció a la pràctica oriental de l'art del taitxí. Millora la salut general. Està basat en exercicis suaus enllaçats que fan més fort el cos, la ment i millora la higiene postural.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: IOGA B

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 112€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 9:30 a 11:00 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Reduir el nivell d'estrés, mitjançant posicions i tècniques sedants.

- Meditació
- Higiene del cos i de la ment
- Estira i enforça
- Aprén a respirar

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B1

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dilluns. Grup 1. De 17 a 18 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2026
Dilluns. Grup 2. De 18 a 19 h. Del 13 d'octubre al 25 de maig de 2026

Descripció: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis amb l'objectiu de fer un manteniment del cos que permeti millorar la qualitat de vida articular i dolor muscular.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: ESTIRAMENTS MUSCULARS B2

Matriculació: 24 de setembre. **Preu:** 42€. **Aforament:** 14 mínim/20 màxim

Horari: Dimecres. Grup 1. De 17 a 18 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2026
Dimecres. Grup 2. De 18 a 19 h. Del 15 d'octubre al 27 de maig de 2026

Descripció: Realització d'una sèrie d'estiraments i exercicis amb l'objectiu de fer un manteniment del cos que permeti millorar la qualitat de vida articular i dolor muscular.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: **BALL DE SALÓ EN LÍNIA B1**

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/24 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 16:00 a 17:15 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actualment molt variades. Enfocat per a persones que volen ballar individualment, tinguen o no parella de ball. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: **BALLS EN PARELLA B**

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 112€.

Aforament: 7 parelles mínim/13 parelles màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 17:15 a 18:30 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Aprendre i practicar habilitats i recursos per a poder gaudir del ball de parella amb un ampli repertori dels balls de saló: llatins, del Carib i estàndard. Varietat de rutines i figures segons les necessitats. Atenció als principis de conduir i seguir. Eixides en grup a ballar.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt

Curs: **BALLS EN LÍNIA B2**

Matriculació: 23 de setembre. Preu: 112€. Aforament: 14 mínim/24 màxim

Horari: Dimarts i dijous. De 18:30 a 19:45 h. Del 14 d'octubre al 28 de maig de 2026

Descripció: Aprendre i practicar senzilles coreografies individuals ballades en formació. Músiques actualment molt variades. Enfocat per a persones que volen ballar individualment, tinguen o no parella de ball. Ambient divertit i algunes eixides en grup a ballar.

Lloc: CENTRE DE FORMACIÓ RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunt



CURSOS MONOGRÀFICS GENER-MAIG 2026

INSCRIPCIÓ: Del 10 de desembre de 2025 al 14 de gener de 2026

MATRICULACIÓ: del 26 al 30 de gener de 2026

- ▶ Entrena la teua ment: tècniques per a una memòria activa. (Microtaller UJI)
- ▶ Mindfulness i neuroplasticitat: reprograma la teua ment. (Microtaller UJI)
- ▶ Alfabetització digital: domina el mòbil i l'ordinador. (Microtaller UJI)
- ▶ Inteligències múltiples. (Microtaller UJI)
- ▶ Escriure per a créixer: escriptura creativa i emocional (nivell bàsic). (Microtaller UJI)
- ▶ Escriure per a créixer: escriptura creativa i emocional (nivell avançat). (Microtaller UJI)
- ▶ L'energia de les emocions: gestiona-les i transforma-les. (Microtaller UJI)
- ▶ Taller breu de guitarra i cançoner popular (II part). (Microtaller UJI)
- ▶ Reinventa't: eines per a un canvi emocional positiu. (Microtaller UJI)
- ▶ Autocura conscient: cuida't per dins i per fora. (Microtaller UJI)

*Els horaris, dates i continguts es publicaran en el moment de la inscripció, a partir del dia 10 de desembre de 2025.

PROGRAMA D'EXPERIÈNCIES COMPARTIDES

Els horaris, dates i continguts es publicaran en el moment de la inscripció, a partir del dia 10 de desembre de 2025, dins de la programació de cursos monogràfics.

