









Inscripción

# **INDICE**

CONDICIONES DE MATRICULACION	Pág. 4
INSCRIPCIÓN	Pág. 4
SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENEN LISTA DE ESPERA	Pág. 4
MATRICULACIÓN	
CALENDARIO DE MATRICULACIÓN EN LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA	Pág. 6
CALENDARIO DE MATRICULACIÓN EN EL PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/COC	: Pág. 7
LUGAR DE MATRICULACIÓN: CASA MUNICIPAL DE CULTURA	
ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL	
ÁREA DE CREACIÓN	Pág. 12
CURSOS DE AUTOSUFICIENCIA	_
CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD	Pág. 15
CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL	Pág. 17
LUGAR DE MATRICULACIÓN: PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/COC	
MONOGRÁFICOS	Pág. 18
ÁREA DE CREACIÓN	
CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD	Pág. 21
CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL	Pág. 22
PROGRAMACIÓN DE CHARLAS Y SEMINARIOS	Pág. 23
CURSOS MONOGRÁFICOS · ENERO-MAYO 2024	Pág. 24



Ajuntament de Sagunt

# **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

- ► La inscripción se realizará online a través del siguiente enlace, <a href="https://aytosagunto.apuntate.online/pio/">https://aytosagunto.apuntate.online/pio/</a> del 8 de mayo al 4 de septiembre. Si necesitara ayuda para realizar la inscripción o matriculación telemática pueden llamar al teléfono 96 265 58 68/666 178 647.
- ► La inscripción se podrá presentar presencialmente solo en aquellos casos en que la persona no pueda matricularse online por no tener medios informáticos disponibles:

### FECHAS Y LUGARES para hacer la inscripción presencialmente:

- **Del 1 al 4 de septiembre:** Punto de Información Educación/COC. C/Cami Real, 65.1ª Planta. Sagunto. Horario: de 9 a 13 h.

Tel.: 96 265 58 68 / 666 178 647

- **Del 1 al 4 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

▶ **DÍA DEL SORTEO**: 7 DE SEPTIEMBRE

▶ LUGAR: CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto)

► HORA DEL SORTEO: 9.30 h

- ▶ PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS: Día 14 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: <a href="https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/">https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/</a>
- ▶ Más información en los teléfonos 96 265 58 68 y 666 178 647.

# 4-MATRICULACIÓN, DEL 18 al 27 de septiembre

- ▶ A partir del 18 DE SEPTIEMBRE: Preferiblemente online : <a href="https://aytosagunto.apuntate.online/pio/">https://aytosagunto.apuntate.online/pio/</a> 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:

#### • Del 18 al 22 de septiembre:

Casa Municipal de Cultura. C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto.

Teléfono: 96 069 90 73

#### • Del 25 al 27 de septiembre:

Punto de Información Educación/COC. C/ Camí Real, 65. Sagunto.

Teléfonos: 96 265 58 68 y 666 178 647.

#### **Horarios:**

Mañanas: de 9.30 a 13 h

▶ El no pago de la matrícula dentro del periodo especificado (del 18 al 27 de septiembre) implicará la renuncia al curso.

#### 5-PAGO DE MATRÍCULA

- ▶ El pago de la tasa de matriculación se realizará una vez hecho el sorteo y de acuerdo con los listados publicados de personas aceptadas.
- ▶ 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.
- ► Se podrá pagar la tasa de matrícula dentro del periodo publicado, del 18 al 27 de septiembre, y se podrá hacer el pago de tres maneras:
- a) Preferentemente, online, del 18 al 27 de septiembre, siempre que esté incluido en el listado de personas admitidas. En este caso deberá entrar en el siguiente enlace para hacer el pago de matrícula: <a href="https://aytosagunto.apuntate.online/pio/">https://aytosagunto.apuntate.online/pio/</a>
- 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.

#### 6. CALENDARIO DE MATRICULACIÓN.

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

#### **LUNES, 18 DE SEPTIEMBRE**

- APRENDE A COMUNICARTE (Microtaller UJI)
- CONTROLA LAS EMOCIONES Y MEJORA TU SALUD (Microtaller UJI)
- BAILE EN LINEA A
- BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INICIACIÓN INTERMEDIO A
- BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INTERMEDIO AVANZADO A
- TALLER TXIKUNG
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ A1

#### **MARTES, 19 DE SEPTIEMBRE**

- TALLER LIBRE DE PATCHWORK. Técnica tradicional del tejido
- TALLER LIBRE DE LANA Y GANCHILLO
- TALLER LIBRE DE BOLILLOS
- ESCRITURA CREATIVA (Microtaller UJI)
- CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA (Microtaller UJI)

### **MIÉRCOLES, 20 DE SEPTIEMBRE**

- TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS
- CERÁMICA A. MAÑANAS
- CERÁMICA A. TARDES
- TALLER LIBRE DE PINTURA A

#### **JUEVES, 21 DE SEPTIEMBRE**

- DIBUJO Y PINTURA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO A
- FOTOGRAFÍA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
- COSTURA BÁSICA
- PRACTICA TU MEMORIA
- MINDFULNESS (Microtaller UJI)

#### **VIERNES, 22 DE SEPTIEMBRE**

- YOGA A1
- YOGA A2

- YOGA A3
- YOGA A3.1
- YOGA PERFECCIONAMIENTO
- ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A

# MATRICULACIÓN PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN / COC. C/ CAMI REAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNTO

#### **LUNES 25 DE SEPTIEMBRE**

- APRENDE NFORMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS, DESDE CERO
- ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES: B1, B2.
- BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B1
- BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B2
- BAILES EN PAREJA B
- TALLER DE LA VOZ (Microtaller UJI)

#### **MARTES, 26 DE SEPTIEMBRE**

- DIBUJO Y PINTURA: B1, B2
- TALLER LIBRE DE PINTURA B
- CERÁMICA B. Mañanas
- CERÁMICA B. Tardes
- YOGA B

# MIÉRCOLES, 27 DE SEPTIEMBRE

- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA: Mañanas
- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA: Tardes
- RESTAURACIÓN DE MUEBLES: B1, B2
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ
- TALLER DE UKELELE (Microtaller UJI)

#### 7. CONSIDERACIONES. SITUACIÓN ESPECIAL COVID-19

Si hubiera una situación de afectación de la Covid-19 que alterara la normalidad vigente, se mantendrían las medidas de prevención que indique la Normativa vigente.

#### 8. OTRAS OBSERVACIONES

- ► 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.
- ▶ Una persona no podrá matricularse en más de dos cursos si hay lista de espera. Igualmente, si el curso trata sobre la misma materia el alumnado solo podrá inscribirse en un solo curso.
- ► 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 abierto a la Ciudadania están regulados por la Ordenanza fiscal reguladora de la tasa por prestación de servicios de enseñanzas especiales, epígrafes 1 y 2. Si debido a una nueva situación de emergencia sanitaria

se tuviera que volver a otras vías de docencia no presenciales, el alumnado podría solicitar la devolución de la matricula, siempre y cuando no hubiera superado el 70% de las clases no presenciales.

Esta devolución de realizará de acuerdo con el periodo docente impartido, de manera proporcional.

- ► 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.
- ► La Administración se reserva el derecho de modificar los horarios de los cursos que aparecen publicados en este boletín informativo.
- ► COMIENZO DEL CURSO SEGÚN SE ESPECIFICA EN LA PROGRAMACIÓN

# **SÍGUENOS EN:**











#### Cursos 2023-2024

# LUGAR DE MATRICULACIÓN: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Tel. 96 069 90 73 C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

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

#### ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Cursos: APRENDE A COMUNICARTE, Microtaller UJI

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

Horario: Martes. De 16 a 18 h. Del 17 de octubre al 21 de noviembre de 2023

Que consiste: Escucha activa, empatía, validación emocional, lenguaje no verbal y resolución de

conflictos y negociación.

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

Cursos: ESCRITURA CREATIVA. (Terapia de la escritura)

Microtaller UJI. Matriculación: 19 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 17 a 19 h. Del 18 de octubre al 29 de noviembre de 2023

Que consiste: Técnicas de redacción básicas. Aprender a escribir relatos y otros tipos de escritos.

con un control adecuado de la ortografía y de la sintaxis, con el objetivo de hacer una buena práctica de redacción y expresión escrita, de una manera creativa. Práctica de

la escritura como terapia individual y colectiva.

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

Cursos: CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA. Microtaller UJI

Matriculación: 19 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/ 20 máximo

Horario: Lunes. De 17.30 a 19.30 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2023

Que consiste: Estrategias para mejorar en base a la constancia y siguiendo algunos consejos sobre

aceptación de nuestras virtudes y nuestros defectos. Empieza a pensar en positivo.

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

Cursos: PRACTICA TU MEMORIA. Matriculación: 21 de septiembre

Precio: 34 €. 20 h. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Viernes. De 11 a 13 h. Del 20 de octubre al 12 de enero de 2024

Que consiste: Taller de estimulación cognitiva y aprendizaje de técnicas para trabajar la memoria,

ejercicios prácticos que refuercen la memoria.

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

Cursos: MINDFULNESS, Microtaller UJI

Matriculación: 21 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/18 Máximo

Horario: Jueves, De 16 a 18 h. Del 19 de octubre al 23 de noviembre 2023

Que consiste: Técnicas de relajación y control de la ansiedad. Estudiar todas aquellas capacidades

que poseemos y podemos cultivar a través de la atención consciente.

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

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

Matriculación: 19 de septiembre . Precio: 15 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: 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.

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

Cursos: CONTROLA LAS EMOCIONES Y MEJORA TU SALUD. Microtaller UJI

Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 18 a 20 h. Del 19 de octubre al 23 de noviembre de 2023

Que consiste: 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

Cursos: TALLER LIBRE DE LANA Y GANCHILLO . Sin profesorado

Matriculación: 19 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 15.30 a 17.30 h. Del 16 de octubre al 20 de mayo de 2024

Que consiste: 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

Cursos: TALLER LIBRE DE BOLILLOS. Sin profesorado

Matriculación: 19 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 15.30 a 19.30 h. Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de los bolillos, que ya conoce los pun-

tos y que quiere continuar practicándolo, 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



#### ÁREA DE CREACIÓN

Cursos: TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS. Matriculación: 20 de septiembre

Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 15.30 a 19.30 h. Del 19 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: 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

Cursos: CERÁMICA A Mañanas. Matriculación: 20 de septiembre

Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Martes. De 9.30 a 13h. Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024

Que consiste: La cerámica es un arte y una experiencia. Eso implica el conocimiento de las técnicas

de elaboración, de los procedimientos y de los materiales.

Se explicarán diferentes técnicas de manera sencilla siguiendo paso a paso los procedimientos y sus variables, con el objetivo que el alumnado consiga sus inquietudes.

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

Cursos: CERÁMICA A Tardes. Matriculación: 20 de septiembre

Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Martes. De 15.30 a 19 h. Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024

**Que consiste:** La cerámica es un arte y una experiencia. Eso implica el conocimiento de las técnicas

de elaboración, de los procedimientos y de los materiales.

Se explicarán diferentes técnicas de manera sencilla siguiendo paso a paso los procedimientos y sus variables, con el objetivo que el alumnado consiga sus inquietudes.

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

Cursos: DIBUJO Y PINTURA. INICIACIÓN / NIVEL MEDIO A

Matriculación: 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/ 14 máximo

Horario: Martes G1. De 15 a 18 h. Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024 Jueves G2. De 15 a 18 h. Del 19 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: 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, yeso, sanguina y pastel. Técnicas húmedas: óleo y acrílico.

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

Cursos: DIBUJO Y PINTURA. PERFECCIONAMIENTO A

Matriculación: 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/14 máximo

Horario: Martes G1. De 18 a 21 h. Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024 Jueves G2. De 18 a 21 h. Del 19 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: 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 final de curso.

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

Cursos: TALLER LIBRE DE PINTURA A. Sin profesorado.

Matriculación: 20 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: Dirigido al alumnado que va conoce la técnica de la pintura y guiere 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

Cursos: FOTOGRAFIA INICIACIÓN. Matriculación: 21 de septiembre

Precio: 92€. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Lunes. De 16 a 18 h. Del 16 de octubre al 20 de mayo de 2024

Que consiste: 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

Cursos: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMIENTO

Matriculación: 21 de septiembre. Precio: 92 € . Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 18 h. Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: 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 DE AUTOSUFICIENCIA**

Cursos: COSTURA BÁSICA. Matriculación: 21 de septiembre

Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Lunes. De 15:30 a 19:30 h. Del 16 de octubre al 20 de mayo de 2024

Que consiste: Aprende costura y confección de piezas de una manera básica y progresiva. Partire-

mos 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.

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

#### CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD

Cursos: YOGA A1

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 9 a 10.15 h. Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita

las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada

y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

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

Cursos: YOGA A2

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 14 mínimo/18 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 11.45 a 12.45 h. Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita

las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada

y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

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

Cursos: YOGA A3

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 19.30 a 20.45 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2023

Que consiste: El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita

las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, qlandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada

y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

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

Cursos: YOGA A3.1

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 92€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 10.30 a 11.30 h

Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita

las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada

y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

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

Cursos: YOGA PERFECCIONAMIENTO A

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 17.45 a 19.15 h Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: Avanzar en el trabajo postural mediante la prolongación del tiempo de permanencia y

posiciones avanzadas.

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

Cursos: TALLER DE TXIKUNG

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

Horario: Martes y Jueves. De 9.10 a 10.10 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024 Que consiste: El Xi-kung es una milenaria práctica de rutinas de ejercicios suaves según la medicina china.

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

Cursos: Gimnasia Oriental: TAITXÍ A1

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

Horario: Martes y Jueves. De 10.30 a 12.00 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: Es una forma o danza resultado de la consecución de estos ejercicios suaves, a partir

de los cuales se trabaja y mejoran: la memoria, el tejido tendino muscular y articulaciones, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la higiene postural y la relajación cuerpo/mente.

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

Cursos: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A

Matriculación: 22 de septiembre. Precio: 42€. Aforo: 14 mínimo/18 máximo

Horario: Martes, Grupo 1: 16 a 17 h. Grupo 2: 17 a 18 h. Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024

Que consiste: 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

Cursos: BAILE EN LÍNEA A

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

Horario: Martes y Jueves. De 16.15 a 17.30 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

**Que consiste:** Se aprenden sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Da servicio a las personas que no tienen pareia de baile, o prefieren bailar individualmente. También

las personas que no tienen pareja de baile, o prefieren bailar individualmente. También sirven de iniciación al baile adquiriendo y practicando habilidades individuales.

Lugar: Martes. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto

Jueves. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto

Cursos: BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INICIACIÓN-MEDIO

Matriculación: 18 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 7 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y Jueves . De 17.30 a 18.45 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: Se amplía el repertorio de bailes a un nivel medio-avanzado, incluyendo técnicas de

conducción y se añaden nuevos ritmos: bolero, jive, rock y rueda de bachata.

Lugar: Martes. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto

Jueves. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto

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

Matriculación: 18 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 7 parejas mínimo/10 máximo

Horario: Martes y Jueves . De 18.45 a 20 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: Perfeccionamiento de las figuras, técnica de baile, conducción, roles, en el baile de los

ritmos siguientes: salsa, bachata, cha-cha-cha, samba, jive, kizomba, tango argentino,

fox, paso doble, bolero y lindy hop.

Lugar: Martes. CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto

Jueves. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llombart, s/n. Puerto de

Sagunto



# **Cursos 2023-2024**

LUGAR DE MATRICULACIÓN: PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/COC (Telf. 666 178 647) C. Camí Real, 65. 1 ª Planta. Sagunto

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

#### MONOGRÁFICOS

Cursos: APRENDE INFORMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS, DESDE CERO.

Matriculación: 25 de septiembre. Precio: 34 €. 20 h. Aforo: 10 máximo

Horario: Martes. De 9.30 a 12 h. Del 24 de octubre al 12 de diciembre de 2023

Que consiste: Introducción general a la informática partiendo de cero: desde cómo saber iniciar y

apagar el equipo, partes de un ordenador, uso del ratón y del teclado, hasta conocer qué es un procesador de textos, uso de Internet, así como saber enviar y recibir correos electrónicos. El Cursoso adecuará los contenidos al nivel del alumnado. El

alumnado deberá llevarse su ordenador portátil personal.

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

Cursos: TALLER DE LA VOZ. Microtaller UJI.

Matriculación: 25 de septiembre . Gratuito. 12h. Aforo: 10 mínimo/14 máximo

Horario: Lunes, de 17 a 19 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2023

Que consiste: Taller para trabajar la técnica vocal con el objetivo de vaciar las tensiones y los bloqueos

que inhiben la voz hablada y cantada. Los ejercicios servirán para conocer y expandir la

voz. Orientado a pequeños oradores, cantantes, docentes y público en general.

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

Cursos: TALLER DE UKELELE. Microtaller UJI

Matriculación: 27 de septiembre. 12 h. Gratuito. Aforo: 10 mínimo/14 máximo

Horario: Miércoles. De 17 a 19 h. Del 18 de octubre al 29 de noviembre de 2023

Que consiste: Curso básico de cuerda a través del Ukelele.

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

#### ÁREA DE CREACIÓN

Cursos: DIBUJO Y PINTURA B1

Matriculación: 26 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. De 16 a 19 h. Del 16 de octubre al 20 de mayo de 2024

Que consiste: Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas.

Pintura: El color, las herramientas de la pintura, el motivo, la técnica, la composición e

historia de la pintura.

Se adecuará el nivel a cada persona.

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

Cursos: DIBUJO Y PINTURA B2

Matriculación: 26 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas.

Pintura: El color, las herramientas de la pintura, el motivo, la técnica, la composición e

historia de la pintura.

Se adecuará el nivel a cada persona.

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

Cursos: TALLER LIBRE DE PINTURA B

Matriculación: 26 de septiembre. Sin profesorado. Precio: 15 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 15.30 a 19.30 h. Del 19 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: 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

Cursos: CERÁMICA B Mañanas

Matriculación: 26 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 9.30 a 11.15 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: Aprendizaje de técnicas de modelaje y decoración cerámica, por medio de la reali-

zación de diferentes proyectos desarrollando nuestra creatividad. 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.

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







Cursos: CERÁMICA B Tardes

Matriculación: 26 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y jueves. De 16.30 a 18.15 h. Del 17 de octubre al 23 de Mayo de 2024

Que consiste: Aprendizaje de técnicas de modelaje y decoración cerámica, por medio de la reali-

zación de diferentes proyectos desarrollando nuestra creatividad. 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.

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

Cursos: DECORACIÓN DE PORCEI ANA, Mañanas

Matriculación: 27 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 10.30 a 12.30 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: En este curso conocerás las técnicas y materiales necesarios para decorar porcelana,

introduciéndote en el mundo del color y la fantasía al alcance de todos. Disfrutarás pintando tus propias vajillas, murales y elementos decorativos. No se necesitan conocimientos previos de pintura. Desarrolla tu creatividad y realiza diseños únicos y diferentes.

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

Cursos: DECORACIÓN DE PORCELANA. Tardes

Matriculación: 27 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 16.30 a 18.30 h. Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: En este curso conocerás las técnicas y materiales necesarios para decorar porcelana,

introduciéndote en el mundo del color y la fantasía al alcance de todos. Disfrutarás pintando tus propias vajillas, murales y elementos decorativos. No se necesitan conocimientos previos de pintura. Desarrolla tu creatividad y realiza diseños únicos y diferentes.

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

Cursos: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1

Matriculación: 27 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/25 máximo

Horario: Martes. De 16 a 20 h

Del 17 de octubre al 21 de mayo de 2024

Que consiste: Este curso incluye la restauración del mueble en todas sus vertientes. Se actúa con

un criterio de respeto y reversibilidad, para disfrutar de la pintura y el lacado con el

objetivo de aprender técnicas adecuadas a cada época.

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

#### ÁREA DE CREACIÓN

Cursos: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B2

Matriculación: 27 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/25 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 20 h

Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

**Que consiste:** Este curso incluye la restauración del mueble en todas sus vertientes. Se actúa con

un criterio de respeto y reversibilidad, para disfrutar de la pintura y el lacado con el

objetivo de aprender técnicas adecuadas a cada época.

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

#### CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD Y DESARROLLO PERSONAL

Cursos: Gimnasia Oriental: TAITXÍ

Matriculación: 27 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 10.30 a 12 h. Del 16 de octubre al 23 de mayo 2024

Que consiste: Es una forma o danza resultado de la consecución de estos ejercicios suaves, a partir de

los cuales se trabaja y mejoran: la memoria, el tejido tendino muscular y articulaciones, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la higiene postural y la relajación cuerpo/mente.

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

Cursos: YOGA B

Matriculación: 26 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 9.30 a 11 h. Del 16 de octubre al 22 de mayo de 2024

**Que consiste:** Reducir el nivel de estrés, mediante posiciones y técnicas sedantes.

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

Cursos: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B1

Matriculación: 25 de septiembre. Precio: 42 € . Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes. Grupo 1. De 17 a 18 h Lunes. Grupo 2. De 18 a 19 h

Del 16 de octubre al 20 de mayo de 2024

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

**Cursos: ESTIRAMENTOS MUSCULARES B2** 

Matriculación: 25 de septiembre. Precio: 42 € . Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. Grupo 1. De 17 a 18 h Miércoles. Grupo 2. De 18 a 19 h

Del 18 de octubre al 22 de mayo de 2024

Que consiste: Realización de una serie de estiramientos y ejercicios suaves con el objetivo de tratar

y prevenir las patologías físicas más comunes como: lumbalqia, cervicalqia, dolores

articulares y dolor muscular.

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

#### CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL

Cursos: BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B1

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

Horario: Martes y Jueves. De 16.15 a 17.30 h.

Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

Que consiste: 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.

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

Cursos: BAILES EN PAREJA B

Matriculación: 25 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 7 parejas mínimo/13 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 17.30 a 18.45 h. Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2023

Que consiste: Se aprenden habilidades y recursos para poder disfrutar de la música y del baile de

pareja en un amplio repertorio de los bailes de salón

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

Cursos: BAILES EN LÍNEA B2

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

Horario: Martes v Jueves. De 18.45 a 20 h.

Del 17 de octubre al 23 de mayo de 2024

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

# CHARLAS Y SEMINARIOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2023

#### PERSONAS CUIDADORAS: ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

**Docente TERESA PINOS** 

Fecha: 04 de diciembre de 2023

Horario: A las 18 h

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

#### **SEMINARIO**

#### TALLER DE EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO DE LAS MUJERES

Fecha: 23 de noviembre de 2023

Horario: De 10 a 11 h

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







# CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO-MAYO 2024

INSCRIPCIÓN: del 12 de diciembre de 2023 al 12 de enero de 2024 MATRICULACIÓN: del 22 al 24 de enero de 2024

