



CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

2024 -2025

CURSOS Y TALLERES



SERVEIS SOCIALS SAGUNT



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS



Campus
Obert a la
Ciutadania



AJUNTAMENT DE SAGUNT



Información



Inscripción

CONDICIONES DE MATRICULACIÓN	Pág. 4
INSCRIPCIÓN	Pág. 4
SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENEN LISTA DE ESPERA	Pág. 4
MATRICULACIÓN	Pág. 5
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	Pág. 11
ÁREA DE CREACIÓN	Pág. 12
CURSOS DE AUTOSUFICIENCIA	Pág. 14
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	Pág. 19
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 2025.....	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, <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> 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 (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:

- **Del 2 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 2 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:** 5 DE SEPTIEMBRE
 - ▶ **LUGAR:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto)
 - ▶ **HORA DEL SORTEO:** 10 h
 - ▶ **PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS:** Día 13 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: <https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-abierto-a-la-ciudadania/novedades/>
- ▶ Más información en los teléfonos 96 265 58 68 y 666 178 647.

4-MATRICULACIÓN, DEL 17 al 25 de septiembre

▶ **A partir del 17 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:

• Del 17 al 20 de septiembre:

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

Teléfono: 96 069 90 73

• Del 23 al 25 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 17 al 25 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 17 al 25 de septiembre, y se podrá hacer el pago de tres maneras:

a) Preferentemente, online, del 17 al 25 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: <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>

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

MARTES, 17 DE SEPTIEMBRE

- CONTROLA LAS EMOCIONES Y MEJORA TÚ SALUD (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 TXIKUNG
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ A1

MIÉRCOLES, 18 DE SEPTIEMBRE

- TALLER LIBRE LANA Y GANCHILLO
- CERÁMICA A. Mañanas
- CERÁMICA A. Tardes
- TALLER LIBRE DE PINTURA A
- ESCRITURA CREATIVA (Microtaller UJI)
- APASIONARTE (Microtaller UJI)

JUEVES, 19 DE SEPTIEMBRE

- DIBUJO Y PINTURA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO A
- FOTOGRAFÍA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
- TALLER LIBRE DE BOLILLOS
- COSTURA BÁSICA
- PRÁCTICA TU MEMORIA
- MINDFULNESS (Microtaller UJI)

VIERNES, 20 DE SEPTIEMBRE

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

LUNES 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 (Microtaller UJI)

MARTES 24 DE SEPTIEMBRE

- CERÁMICA B. Mañanas
- CERÁMICA B. Tardes
- YOGA B
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ
- ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES B1,B2
- COMO MEJORAR TU AUTOESTIMA (Microtaller UJI)
- TRABAJA LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA BIODANZA (Microtaller UJI)

MIÉRCOLES, 25 DE SEPTIEMBRE

- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA. Mañanas
- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA. Tardes
- RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1,B2
- APRENDE INFORMATICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS, DESDE CERO

7. 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.
- ▶ **ADVERTENCIA DE INSCRIPCIÓN:** Una persona **NO PODRÁ INSCRIBIRSE en más de TRES CURSOS. Si alguna persona se inscribe en MÁS DE TRES CURSOS SE DESTIMARÁ SU SOLICITUD.**
- ▶ **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.
- ▶ 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 alumno/a, 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. 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 matrícula, siempre y cuando no hubiera superado el 70% de las clases no presenciales. Esta devolución se realizará de acuerdo con el periodo docente impartido, de manera proporcional. Esta devolución se 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.

Cursos 2024-2025

LUGAR DE MATRICULACIÓN: CASA MUNICIPAL DE CULTURA.

C/ Progreso, 9. Puerto de Sagunto

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

ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Curso: CONTROLA LAS EMOCIONES Y MEJORA TÚ SALUD. Microtaller UJI
Matriculación: 17 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/20 máximo

Horario: Martes . De 17.30 a 19.30 h. Del 15 de octubre al 19 de noviembre de 2024

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

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

Curso: APASIONARTE. Microtaller UJI
Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 10 a 12 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2024

Qué consiste: Escucha activa, empatía, validación emocional, lenguaje no verbal y resolución de conflictos y negociación.

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

Curso: ESCRITURA CREATIVA (Terapia de la escritura). Microtaller UJI
Matriculación: 18 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/ 30 máximo

Horario: Miércoles. De 17.30 a 19.30 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2024

Qué 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

Curso: PRACTICA TU MEMORIA.
Matriculación: 19 de septiembre. Precio: 34€. 20 h. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Viernes. De 11 a 13 h. Del 25 de octubre al 10 de enero de 2025

Qué 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



ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Curso: MINDFULNESS. Microtaller UJI

Matriculación: 19 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 14 mínimo/20 Máximo

Horario: Jueves. De 16:30 a 18:30 h. Del 17 de octubre al 21 de noviembre 2024

Qué 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

ÁREA DE CREACIÓN

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

Matriculación: 17 de septiembre . Precio: 15€. Aforo: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 16 de octubre al 28 de mayo de 2025

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

Horario: Lunes. De 16 a 19 h. Del 14 de octubre al 26 de mayo de 2025

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

Curso: CERÁMICA A Mañanas

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

Horario: Martes. De 9.30 a 13 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: 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, pellizco, 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: CERÁMICA A Tardes

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

Horario: Martes. De 15.30 a 19 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: 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, pellizco, 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: 18 de septiembre. **Precio:** 15€. **Aforo:** 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 16 a 19 h. Del 16 de octubre al 28 de mayo de 2025

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

Curso: 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 16 de octubre al 28 de mayo de 2025

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

Curso: DIBUJO Y PINTURA. INICIACIÓN / NIVEL MEDIO A

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

Horario: Martes G1. De 15 a 18 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Jueves G2. De 15 a 18 h. Del 17 de octubre al 22 de mayo de 2025

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, 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: 19 de septiembre. **Precio:** 112€.

Aforo: 14 mínimo/14 máximo

Horario: Martes G1. De 18 a 21 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Jueves G2. De 18 a 21 h. Del 17 de octubre al 22 de mayo de 2025

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



Curso: FOTOGRAFIA INICIACIÓN

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

Horario: Lunes. De 16 a 18 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2025

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

Curso: FOTOGRAFIA PERFECCIONAMIENTO

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

Horario: Miércoles. De 16 a 18 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2025

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: 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 17 de octubre al 22 de mayo de 2025

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

CURSO DE AUTOSUFICIENCIA

Curso: COSTURA BÁSICA

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

Horario: Lunes. De 15:30 a 19:30 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2025

Que consiste: 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

Curso: TALLER DE CHIKUNG

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 92€. **Aforo:** 14 mínimo/ 25 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 9.10 a 10.10 h. Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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: TAIXÍ A

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/ 25 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 10.30 a 12 h. Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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: 20 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 9 a 10.15 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2025

Que consiste: 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 C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: YOGA A2

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

Horario: Lunes y Miércoles. De 11.45 a 12.45 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2025

Que consiste: 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 C/ Poeta Llobart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: YOGA A3

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

Horario: Martes y Jueves. De 19.30 a 20.45 h. Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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: 20 de septiembre. **Precio:** 92€. **Aforo:** 14 mínimo/20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 10.30 a 11.30 h. Del 15 de octubre al 28 de mayo de 2025

Que consiste: 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: 20 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 14 mínimo/ 20 máximo

Horario: Lunes y Miércoles. De 17.45 a 19.15 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo de 2025

Que consiste: 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: 20 de septiembre. **Precio:** 42€. **Aforo:** 14 mínimo/23 máximo

Horario: Martes. Grupo 1. 15.45 a 16.45 h. Grupo 2. 16.45 a 17.45 h

Del 15 de octubre al 27 de mayo de 2025

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

Curso: BAILE EN LÍNEA A

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

Horario: Martes y Jueves. De 16.15 a 17.30 h. **Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025**

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.

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 Llombart, s/n. Puerto de Sagunto

Curso: BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INICIACIÓN-MEDIO

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 7 mínimo/18 máximo

Horario: Martes y Jueves . De 17.30 a 18.45 h. **Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025**

Que consiste: 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 Llombart, s/n. Puerto de Sagunto

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

Matriculación: 17 de septiembre. **Precio:** 112€. **Aforo:** 7 mínimo/18 máximo

Horario: Martes y Jueves. De 18.45 a 20 h. **Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025**

Que consiste: 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 Llombart, s/n. Puerto de Sagunto

Cursos 2024-2025

LUGAR DE MATRICULACIÓN: PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN / COC

C. Camí Real, 65. 1ª Planta. Sagunto

Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de matriculación

MONOGRÁFICOS

Curso: TALLER DE GUITARRA Y CANCIONES. Microtaller UJI.

Matriculación: 23 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 10 mínimo/14 máximo

Horario: Lunes. De 17 a 19 h. Del 14 de octubre al 18 de noviembre de 2024

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

Curso: COMO MEJORAR TU AUTOESTIMA. Microtaller UJI

Matriculación: 24 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/ 20 máximo

Horario: Miércoles. De 17 a 19 h. Del 16 de octubre al 20 de noviembre de 2024

Que consiste: 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: TRABAJA LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA BIODANZA. Microtaller UJI

Matriculación: 24 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 12 mínimo/ 20 máximo

Horario: Jueves. De 10 a 12 h. Del 17 de octubre al 21 de noviembre de 2024

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

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

Curso: 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 29 de octubre al 17 de diciembre de 2024

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 curso adecuará los contenidos al nivel del alumnado. El alumnado deberá llevarse su ordenador portátil personal.

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

Curso: DIBUJO Y PINTURA B1

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

Horario: Lunes. De 16 a 19 h. Del 14 de octubre al 19 de mayo de 2025

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

Pintura: Se trabajan dos técnicas diferentes con 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 16 de octubre al 21 de mayo de 2025

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

Pintura: Se trabajan dos técnicas diferentes con 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: 14 mínimo/20 máximo

Horario: Jueves. De 16 a 19 h. Del 17 de octubre al 29 de mayo de 2025

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. 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 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: 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



Cursos: 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 15 de octubre al 20 de Mayo de 2025

Que consiste: 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

Cursos: 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 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: Curso decorativo sobre porcelana. Aprenderemos varias técnicas entre ellas el pincel, dibujo a plumilla y un largo... 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

Cursos: DECORACIÓN DE PORCELANA. Tardes

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

Horario: Martes. De 15.30 a 19.30 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: Curso decorativo sobre porcelana. Aprenderemos varias técnicas entre ellas el pincel, dibujo a plumilla y un largo... 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

Cursos: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1

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

Horario: Martes. De 16 a 20 h. Del 15 de octubre al 20 de mayo de 2025

Que consiste: 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

Cursos: RESTAURACIÓN DE MUEBLES B2

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

Horario: Miércoles. De 16 a 20 h. Del 16 de octubre al 21 de mayo de 2025

Que consiste: 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

Cursos: TAIXÍ

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

Horario: Lunes y Miércoles. De 10.30 a 12 h. Del 14 de octubre al 28 de mayo 2025

Que consiste: 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

Cursos: YOGA B

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

Horario: Martes y Jueves. De 9.30 a 11 h. Del 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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

Cursos: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B1

Matriculación: 24 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 14 de octubre al 26 de mayo de 2025

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: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B2

Matriculación: 24 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 16 de octubre al 28 de mayo de 2025

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: 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 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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: 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 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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

Cursos: 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 15 de octubre al 29 de mayo de 2025

Que consiste: 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

CHARLAS Y SEMINARIOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2024

PERSONAS CUIDADORAS: ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Docente TERESA PINOS

Fecha: 02 de diciembre de 2024

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: 21 de noviembre de 2024

Horario: De 10 a 11 h

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



CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO-MAYO 2025

INSCRIPCIÓN: del 12 de diciembre de 2024 al 13 de enero de 2025
MATRICULACIÓN: del 27 al 31 de enero de 2025

