



**UP**  
**MANZANARES**

***CENTRO EDUCATIVO DE ANIMACIÓN SOCIO-CULTURAL***

**CURSO 2016/2017**

***PROGRAMACIÓN***

**CURSOS DE  
EXPRESIÓN CORPORAL**



***Exema. Diputación de Ciudad Real***



***Exemo. Ayuntamiento de Manzanares***



## CURSOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

### HORARIOS Y CONTENIDOS

Grupo destinatario: A partir de 15 años

Duración: **8 meses y medio** - 66 horas. Del 01/10/16 al 20/06/17

#### YOGA –

**Aula 2** - Universidad Popular de Manzanares.

**Personas con o sin conocimiento de esta materia**

Diferentes tipos de yoga atendiendo a su grado de actividad:

**Yoga general - Yoga Activo - Técnicas de Expresión corporal - Yoga y meditación**

**Grupo A** - Horario: lunes y miércoles - De 10,00 a 11:15 h. 2 plazas libres

**Grupo B** - Horario: lunes y miércoles - De 11,15 a 12,30 h. 11 plazas libres

**Grupo C** - Horario: lunes y miércoles - De 12,30 a 13:45 h. 21 plazas libres

**Grupo D** - Horario: lunes y miércoles - De 17,00 a 18,15 h. 18 plazas libres

**Grupo E** - Horario: lunes y miércoles - De 18,15 a 19,30 h. 8 plazas libres

**Grupo F** - Horario: lunes y miércoles - De 19,30 a 20,45 h. 4 plazas libres

**Grupo G** - Horario: lunes y miércoles - De 20,45 a 22,00 h. -11 plazas libres

#### BAILES DE SALÓN –

**Aula 2** Universidad Popular – Para facilitar una mejor matrícula se intentará mantener los mismos grupos en los mismos horarios, que el año pasado.

#### NIVEL I

Personas sin ningún conocimiento de esta materia, y que **nunca** hayan estado matriculadas en Bailes de Salón en la Universidad Popular de Manzanares Curso de INICIACIÓN a los Bailes de Salón. Y parejas que estuvieron el año pasado en este mismo grupo.

**Grupo A** - Horario: martes y jueves - De 20:30 a 21:30 h - 18 plazas libres

#### NIVEL II

Personas que hayan estado al menos **un curso** en la Universidad Popular de Manzanares. **Preferentemente alumnos curso pasado en nivel I.** Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

**Grupo B** - Horario: martes y jueves - De 21:30 a 22:30 h - 12 plazas libres

#### NIVEL III

Personas que hayan estado al menos **dos cursos** en la Universidad Popular de Manzanares. **Preferentemente alumnos curso pasado en nivel II.** Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

**Grupo C** - Horario: martes y jueves - De 19:00 a 20:00 h. - 9 plazas libres

#### NIVEL IV

Personas que hayan estado al menos **tres cursos** en la Universidad Popular de Manzanares.

Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

**Grupo D** - Horario: martes y jueves - De 18:00 a 19:00 h. - 8 plazas libres

### **Contenidos de los Bailes de Salón** (atendiendo a cada nivel):

Bailes que necesiten de creatividad y ritmo:

Tango, merengue, salsa, mambo, pasodoble, cha-cha-cha, bolero, boston, rock-rock, samba, quickster, fox trot, etc.

### **ZUMBA**

**Aula 2** – Universidad Popular

De origen colombiano, la zumba es una mezcla de ritmos latinos –salsa, merengue, flamenco o bachata– y ejercicios aeróbicos que se ha convertido en la rutina de moda para perder peso. Su nombre es un derivado de la palabra rumba, que es como los colombianos denominan coloquialmente a las fiestas. Descúbrela.

Personas sin ningún conocimiento de esta materia

**Grupo A** - Horario: martes y jueves - De 10:00 a 11:00 h - 13 plazas libres

**Grupo B** - Horario: martes y jueves - De 12:00 a 13:00 h - 15 plazas libres

### **SEVILLANAS**

**Aula 2** – Universidad Popular

Las sevillanas baile típico de Sevilla, Huelva y otras provincias de Andalucía, que se cantan y se bailan en las distintas ferias que se celebran por parte de la comunidad andaluza, sobre todo en la Feria de Abril de Sevilla o en la romería de El Rocío, en la aldea almonteña de Huelva, y todas las de Andalucía Occidental. También son populares en las distintas romerías y en la antigüedad, en los corralones de vecinos y patios. Su origen se encontraría en los años previos a la época de los Reyes Católicos, en unas composiciones que eran conocidas como "seguidillas castellanas", propias de Castilla-La Mancha y Madrid. Con el tiempo evolucionaron y se fueron aflamencando, añadiéndose el baile en el siglo XVIII hasta llegar a los cantes y bailes con que son nombradas actualmente. Dirigido a personas sin ningún conocimiento de esta materia.

**Grupo único** - Horario: martes y jueves- De 11:00 a 12:00 h -14 plazas libres