

U.P.M. MANZANARES

Centro Educativo de Animación Socio-Cultural

Curso 2021-2022



DIPUTACIÓN DE
CIUDAD REAL

Cursos de Exp- Corporal



Excmo. 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 01/10/21 al 18/06/22

YOGA –

FERCAM – Sala de Conferencias

Personas con o sin conocimiento de esta materia

Diferentes tipos de yoga atendiendo a su grado de actividad:

Yoga general - Técnicas de Expresión corporal - Yoga y meditación

Grupo A - Horario: Lunes y miércoles - De 10,15 a 11:30 h. 8 plazas libres

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles - De 11,30 a 12,45 h. 10 plazas libres

Grupo C - Horario: Lunes y miércoles - De 12,45 a 14:00 h. 14 plazas libres

Grupo D - Horario: Lunes y miércoles - De 17,00 a 18,15 h. 11 plazas libres

Grupo E - Horario: Lunes y miércoles - De 18,15 a 19,30 h. 4 plazas libres

Grupo F - Horario: Lunes y miércoles - De 19,30 a 20,45 h. 2 plazas libres

Grupo G - Horario: Lunes y miércoles - De 20,45 a 22,00 h. 12 plazas libres

Grupo H - Horario: Lunes y miércoles - De 9,00 a 10,15 h. 7 plazas libres

Yoga Activo

Grupo A - Horario: Martes y viernes - De 10,00 a 11,00 h. 3 plazas libres

Grupo B - Horario: Martes y jueves - De 19,30 a 20,30 h. 0 plazas libres

CONEXIÓN VITAL (33 horas)

FERCAM – Sala de Conferencias

Personas con o sin conocimiento de esta materia

Sesiones suaves de yoga adaptado a personas con algún problema físico o incapacidad.

Grupo A - Horario: Jueves - De 12,00 a 13:00 h. 1 plaza libre

Grupo B - Horario: Jueves - De 17,00 a 18,00 h. 7 plazas libres

ESTIRAMIENTOS (33 horas)

FERCAM – Sala de Conferencias

Personas con o sin conocimiento de esta materia

Sesiones suaves musculares adaptados a cualquier persona o condición física, con los que se pretende aliviar contracturas y tensiones de larga duración o recientes, así como conseguir alivio de dolores tanto musculares como articulares.

Grupo A - Horario: Jueves- De 9,00 a 10:15 h. 1 plaza libre.

Grupo B - Horario: Jueves - De 10,30 a 11,45 h. 0 plazas libres.

BAILES DE SALÓN –

AULA 2 – Universidad Popular

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 - 0 plazas libres

NIVEL II

Personas que hayan estado al menos **un curso** en la Universidad Popular de Manzanares.

Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

Grupo B - Horario: Martes y jueves - De 21:30 a 22:30 h - 10 plazas libres

NIVEL AVANZADO

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

Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

Grupo C - Horario: Martes y jueves- De 19:00 a 20:00 h.-0 plazas libres

Grupo D - Horario: Martes y jueves- De 18:00 a 19:00 h.-6 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.

BAILE ACTIVO

Aula 2 – Universidad Popular

Similar al zumba, la diferencia se encuentra en las músicas, se utilizarán una mezcla de ritmos latinos: salsa, merengue, flamenco o bachata– y ejercicios aeróbicos que se han convertido en la rutina de moda para mantenerse en forma de manera divertida. Las clases simulan un ambiente festivo. **Baile individual no es necesario traer pareja** para su práctica.

Personas sin ningún conocimiento de esta materia

Grupo A - Horario: Martes y jueves - De 10:00 a 10:50 h - 6 plazas libres

Grupo B - Horario: Martes y jueves - De 11:00 a 11:50 h - 12 plazas libres

FLAMENCO/SEVILLANAS ADULTOS INICIACIÓN

Aula 2 – Universidad Popular

Dirigido a personas sin ningún conocimiento de esta materia.

Grupo A - Horario: Martes y jueves - De 12:00 a 13:00 h- 6 plazas libres

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles - De 19:00 a 20:00 h-3 plazas libres

FLAMENCO/SEVILLANAS ADULTOS MEDIO

Aula 2 – Universidad Popular

Flamenco Desarrollo Adultos

Sevillanas/Flamenco Adultos - Horario: Lunes y miércoles-De 20:00 a 21:00 h - 6 plazas libres