

U.P.M. **ANZANARES**

Centro Educativo de Animación Socio-Cultural

Curso 2022-2023



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 01/10/22 al 22/06/23

YOGA –

FERCAM – Sala de Conferencias / Aula 2 Universidad Popular

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. 20 plazas

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles - De 11,30 a 12,45 h. 20 plazas

Grupo C - Horario: Lunes y miércoles - De 12,45 a 14:00 h. 20 plazas

Grupo D - Horario: Lunes y miércoles - De 17,00 a 18,15 h. 20 plazas

Grupo E - Horario: Lunes y miércoles - De 18,15 a 19,30 h. 20 plazas

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

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

Grupo H - Horario: Lunes y miércoles - De 9,00 a 10,15 h. 20 plazas

Yoga Activo

Grupo A - Horario: Martes y jueves - De 10,15 a 11,30 h. 20 plazas

Grupo B - Horario: Martes y jueves - De 18,15 a 19,30 h. 20 plazas

CONEXIÓN VITAL (33 horas)

FERCAM – Sala de Conferencias / Aula 2 Universidad Popular

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 12,45 a 14:00 h. 20 plazas

Grupo B - Horario: Jueves - De 17,00 a 18,15 h. 20 plazas

ESTIRAMIENTOS (33 horas)

FERCAM – Sala de Conferencias / Aula 2 Universidad Popular

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. 20 plazas libres

Grupo B - Horario: Jueves - De 11,30 a 12,45 h. 20 plazas libres

BAILES DIVERSOS –

AULA 2 – Universidad Popular

BAILES DE SALÓN INICIO

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 - 16 plazas

BAILES DE SALÓN PERFECCIONAMIENTO

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

Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

Grupo B - Horario: Martes y jueves - De 18:00 a 19:00 h. - 16 plazas

Grupo C - Horario: Martes y jueves - De 19:00 a 20:00 h - 16 plazas

BACHATA Y SALSA

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

Curso de PERFECCIONAMIENTO a los Bailes de Salón

Grupo D - Horario: Martes y jueves - De 21:30 a 22:30 h. - 16 plazas

Contenidos:

Bachata y Salsa

BAILE ACTIVO

Aula 7 – Escuela de Música

Similar a la 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

Horario: Lunes y miércoles - De 10:00 a 10:50 h - 12 plazas libres

FLAMENCO ADULTOS INTERMEDIO

Aula 7 – Escuela de Música

Dirigido a personas con conocimientos de esta materia. Al menos un curso en la Universidad Popular

Grupo A - Horario: Lunes y miércoles - De 11:00 a 11:50 h - 12 plazas libres

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles-De 20:00 a 20:50 h - 12 plazas libres

FLAMENCO ADULTOS AVANZADO

Aula 7 – Escuela de Música

Flamenco Desarrollo Adultos

Horario: Lunes y miércoles-De 21:00 a 21:50 h - 12 plazas libres