



AYUNTAMIENTO
MANZANARES

CENTRO EDUCATIVO DE ANIMACIÓN SOCIO-CULTURAL

CURSO 2018/2019

PROGRAMACIÓN

**CURSOS DE
EXPRESIÓN CORPORAL**



EXCMA. DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL

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 01/10/18 al 20/06/19

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. 0 plazas libres

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles - De 11,15 a 12,30 h. 6 plazas libres

Grupo C - Horario: Lunes y miércoles - De 12,30 a 13:45 h. 8 plazas libres

Grupo D - Horario: Lunes y miércoles - De 17,00 a 18,15 h. 10 plazas libres

Grupo E - Horario: Lunes y miércoles - De 18,15 a 19,30 h. 3 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. 7 plazas libres

Grupo H - Horario: Martes y jueves - De 9,00 a 10,15 h. 18 plazas libres

ESTIRAMIENTOS (33 horas) **NOVEDAD**

Aula 2 - Universidad Popular de Manzanares.

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 único - Horario: Jueves - De 10,30 a 11:50 h. 3 plazas libres

HABITOS SALUDABLES (16 horas) **NOVEDAD**

Clase teóricas, donde se ofrecen: Consejos, pautas alimenticias, comportamientos y actividades físicas, recetas de cocina, alimentos beneficiosos y perjudiciales, etc. Con el propósito de tomar las riendas de nuestra salud y retrasar, así como mitigar los efectos negativos de los problemas de salud.

Grupo único - Horario: Jueves – (CADA 15 DIAS) De 12:00 a 13:00 h.
10 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 - 6 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 - 2 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. - 10 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. - 7 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 - 8 plazas libres

SEVILLANAS INICIACIÓN

Aula 2 – Universidad Popular

Dirigido a personas sin ningún conocimiento de esta materia.

Grupo único - Horario: Martes y jueves- De 11:00 a 12:00 h -10 plazas libres

SEVILLANAS II

INICIACIÓN AL FLAMENCO Y SEVILLANAS PERFECCIONAMIENTO

Aula 2 – Universidad Popular

Con o sin conocimiento en la materia. Iniciación al Flamenco. Sevillanas. Rumba.

Grupo A - Horario: Martes y jueves - De 12:00 a 13:00 h - 15 plazas libres.

Aula 20 – Escuela de Música

Con o sin conocimiento en la materia. Iniciación al Flamenco. Sevillanas. Rumba.

Grupo B - Horario: Lunes y miércoles-De 20:00 a 21:00 h - 10 plazas libres.