

UNIVERSIDAD POPULAR DE MONTEALEGRE DEL CASTILLO

2º Trimestre Curso 2011/12

TALLER CORTE DEL JAMÓN ¡¡¡NUEVO!!!



Aprovechar al máximo la pieza y coger destreza con las técnicas de corte, es el principal objetivo de este taller. El corte del jamón: Partes, herramientas, colocación, limpieza de la pieza, técnicas de corte, presentación, conservación,...

Horario: jueves

CURSO BÁSICO DE ESPARTO ¡¡¡NUEVO!!!



El objetivo de este curso consiste, en recuperar y aprender las técnicas de entrelazado del esparto. Podremos realizar botelleros, bolsos, paneras, salvamanteles,... y demás formas creativas con dicho material.

Horario: sábado



GIMNASIA REHABILITADORA

NIVEL SUPERIOR (más intenso) ¡¡¡NUEVO!!!

Dirigido a personas de “Mediana Edad”, que estén interesadas en hacer ejercicios específicos para prevenir y mejorar dolores de espalda, de rodillas, estirar la musculatura,....

Horario: lunes y jueves

CURSO INICIACIÓN AL YOGA ¡¡¡NUEVO!!!



Vivimos en una sociedad estresante, de prisas, nervios, tensiones, ansiedad....

Con la práctica de Yoga: Eliminarás el estrés, mejorarás tu calidad de vida (tanto física como emocional), a la vez que flexibilizarás tu columna, tus articulaciones y fortalecerás tu cuerpo,....

Horario: lunes y miércoles

TALLER DE SENDERISMO ¡¡¡NUEVO!!!



Dicha actividad consistirá en la realización de rutas o paseos guiados, en los que se combinarán el ejercicio físico moderado, al aire libre, con el conocimiento de la naturaleza, la flora y la fauna de dicho entorno.

Todas nuestras salidas serán planificadas por un guía, experto en dichas actividades.

Horario: un domingo al mes

Todos estos cursos y talleres comenzarán en Enero-2012.

Las inscripciones para todos estos cursos se podrán realizar hasta el **20 de Diciembre** en la Universidad Popular:

Teléfono: **967 33 55 60**

HORARIO:

MAÑANAS: lunes a viernes de **9 a 12,30 h.**

TARDES: Lunes, Martes, jueves y viernes: **16 a 20 h.**

Miércoles: **16 a 18 h.**

OBSERVACIONES:

1. La Universidad Popular se reserva el derecho a modificación o anulación de un curso o taller, al inicio o durante la duración del mismo, si no existiese un **mínimo de 12 inscripciones por curso.**
2. Los horarios, la duración de los cursos y demás requisitos en general, quedan expuestos a los cambios pertinentes, que sean necesarios para su mejor funcionamiento.
3. Se establece como **única forma de pago** de los diferentes cursos y talleres, la **domiciliación bancaria.**
4. La cuota de cada curso, se pagará mensualmente, **no pudiendo fraccionarse,** en ningún caso la misma.

INICIO de los Cursos: **lunes 2 de enero,** o en función del calendario establecido para cada curso o taller.

UNIVERSIDAD POPULAR

Excmo. Ayuntamiento
Montealegre del Castillo



PROGRAMACIÓN 2º Trimestre

Curso 2011/2012