



Ajuntament de Sagunt  
Universitat Popular

# CURSOS y TALLERES



PROGRAMA DE  
**PROXIMITAT**  
SOCIOCULTURAL  
**UP.Sagunt**

octubre-mayo  
**2021-22**



|                                                                           |        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|
| CONDICIONES DE MATRICULACIÓN .....                                        | Pág. 4 |
| INSCRIPCIÓN .....                                                         | Pág. 4 |
| SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENE LISTA DE ESPERA .....                      | Pág. 4 |
| MATRICULACIÓN .....                                                       | Pág. 4 |
| CALENDARIO DE MATRICULACIÓN EN LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA .....         | Pág. 6 |
| CALENDARIO DE MATRICULACIÓN EN EL PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/UP ..... | Pág. 7 |

## LUGAR DE MATRICULACIÓN: CASA MUNICIPAL DE CULTURA

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL .....                     | Pág. 11 |
| ÁREA DE CREACIÓN .....                                 | Pág. 12 |
| CURSOS DE AUTOSUFICIENCIA .....                        | Pág. 15 |
| CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD .....         | Pág. 15 |
| CURSOS DE BAILE, EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL ..... | Pág. 18 |

## LUGAR DE MATRICULACIÓN: PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/UP

|                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| CURSOS DE FORMACIÓN-MONOGRÁFICOS .....                                      | Pág. 19 |
| CURSOS DE CREACIÓN .....                                                    | Pág. 20 |
| CURSOS DE AUTOSUFICIENCIA .....                                             | Pág. 23 |
| CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD .....                              | Pág. 23 |
| CURSOS DE BAILE, EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL .....                      | Pág. 24 |
| PROGRAMACIÓN DE CHARLAS Y SEMINARIOS: CICLO CELOBERT .....                  | Pág. 25 |
| CURSOS MONOGRÁFICOS · ENERO-MAYO 2022 .....                                 | Pág. 26 |
| PROGRAMACIÓN DE CHARLAS Y SEMINARIOS: CICLO CELOBERT. ENERO-MAYO 2022 ..... | Pág. 26 |
| PROGRAMACIÓN UJI ON-LINE .....                                              | Pág. 26 |



Ajuntament de Sagunt  
Universitat Popular

# MATRICULACIÓN

## 1-CONDICIONES DE MATRICULACIÓN

- ▶ Pueden matricularse todas las personas mayores de 18 años.
- ▶ Las plazas serán limitadas y seguirán un procedimiento de sorteo público.

## 2- INSCRIPCIÓN

- ▶ La inscripción se realizará online a través del siguiente enlace, <https://aytos-agunto.apuntate.online/pio/> del 23 de agosto al 8 de septiembre. Si necesitara ayuda para realizar la inscripción o matriculación telemática pueden llamar al teléfono 962655868/ 666178647
- ▶ La inscripción se podrá presentar presencialmente **solo en aquellos casos en que la persona no pueda matricularse online** por no tener medios informáticos disponibles:

### FECHAS Y LUGARES para hacer la inscripción presencialmente:

- Del 23 de agosto al 8 de septiembre: Punto de información Educación/UP. C/ Cami Real, 65. 1ª Planta. Sagunto. Horario: de 9 a 13 h. Tel.: 96 265 58 68/666 178 647
- Del 1 al 8 de septiembre: Casa Municipal de Cultura. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto. Horario: de 9 a 13 h y de 16 a 21 h. Tel.: 96 069 90 73

## 3- SORTEO DE LOS CURSOS QUE TIENEN LISTA DE ESPERA

- ▶ **DÍA DEL SORTEO:** 10 DE SEPTIEMBRE
- ▶ **LUGAR:** CASA MUNICIPAL DE CULTURA (C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto)
- ▶ **HORA DEL SORTEO:** 13.00 h
- ▶ **PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS:** Día 13 de septiembre en el Tablón de anuncios de la Casa Municipal de Cultura, en el punto de información de Educación/UP y en la web del Ayuntamiento:  
<http://www.aytosagunto.es/es-es/ayuntamiento/servicios/CulturaEducacion/universidadpopular/Paginas/programacion-cursos-talleres.aspx>
- ▶ Más información en los teléfonos 666 178 647 y 96 265 58 68.

## 4- MATRICULACIÓN, DEL 15 al 24 de septiembre

- ▶ **A partir del 15 DE SEPTIEMBRE:** Preferiblemente online : <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/> siempre que la persona inscrita haya sido aceptada en el curso y conste en los listados publicados.



- Si la persona no puede matricularse online por no disponer de medios informáticos disponibles podrá hacerlo presencialmente:

### **LUGARES:**

- Casa Municipal de Cultura. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto.

Teléfono: 96 069 90 73

- Punto de información: Educación - UP. C/ Camí Real, 65. 1ª Planta. Sagunto

Teléfonos: 96 265 58 68 y 666 178 647

### **HORARIOS:**

Mañanas: de 8 a 13 h

- El no pago de la matrícula dentro del periodo especificado (del 15 al 24 de septiembre) implicará la renuncia al curso.

## **5-PAGO DE MATRÍCULA**

- El pago de la tasa de matriculación se realizará una vez hecho el sorteo y de acuerdo con los listados publicados de personas aceptadas.

- No se aceptará a ninguna persona que no esté incluida en el listado publicado. En caso de hacer el pago sin estar confirmada su plaza en el citado listado, la matrícula no será efectiva y se procederá a la devolución.

- Se podrá pagar la tasa de matrícula dentro del periodo publicado, del 15 al 24 de septiembre, y se podrá hacer el pago de tres maneras:

a) Preferentemente online, del 15 al 24 de septiembre, siempre que esté incluido en el listado de personas admitidas. En este caso deberá entrar en el siguiente enlace para hacer el pago de matrícula <https://aytosagunto.apuntate.online/pio/>

b) Presencialmente, con tarjeta de crédito, en los espacios y días señalados para la matrícula, **solo en caso de no disponer de medios informáticos** que impidan a la persona interesada realizar la matrícula online.

c) Presencialmente, con documento de autoliquidación que será facilitado por la administración en el mismo lugar de matrícula. Solo en caso de no disponer de medios informáticos que impidan a la persona interesada realizar la matrícula online

## 6. CALENDARIO DE MATRICULACIÓN. Fechas para pagar la matrícula

### **MATRICULACIÓN EN LA CASA MUNICIPAL DE CULTURA.**

C/ PROGRESO, 9. EL PUERTO DE SAGUNTO

#### **MIÉRCOLES, 15 DE SEPTIEMBRE**

- MUJERES Y LITERATURA ( Microtaller UJI)
- MUJERES PINTORAS A LO LARGO DE LA HISTORIA. PINTORAS S.XIX Y XX ( Microtaller UJI)
- ESCRIBIMOS LO QUE VIVIMOS E IMAGINAMOS (Microtaller UJI)
- PRACTICA TU MEMORIA

#### **JUEVES, 16 DE SEPTIEMBRE**

- TALLER LIBRE DE PATCHWORK. Técnica tradicional del tejido
- EL ARTE COMO TERAPIA. Microtaller UJI
- TALLER LIBRE DE LANA Y GANCHILLO
- TALLER LIBRE DE BOLILLOS

#### **VIERNES, 17 DE SEPTIEMBRE**

- TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS
- CERÁMICA A. MAÑANAS
- CERÁMICA A. TARDES
- TALLER LIBRE DE PINTURA A

#### **LUNES, 20 DE SEPTIEMBRE**

- DIBUJO Y PINTURA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO A
- FOTOGRAFÍA: INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
- COSTURA BÁSICA

#### **MARTES, 21 DE SEPTIEMBRE**

- YOGA A1
- YOGA A1.1
- YOGA A2
- YOGA A3
- YOGA A3.1
- YOGA PERFECCIONAMIENTO

### **MIÉRCOLES, 22 DE SEPTIEMBRE**

- TERAPIA FACIAL
- ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A

### **JUEVES, 23 DE SEPTIEMBRE**

- TALLER DE TXIKUNG
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ A1
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ A3

### **VIERNES, 24 DE SEPTIEMBRE**

- BAILE EN LINEA A
- BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INTERMEDIO A
- BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES AVANZADO A

## **MATRICULACIÓN EN EL PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/UP.**

CAMÍ REIAL, 65. 1ª PLANTA. SAGUNTO

### **LUNES 20 DE SEPTIEMBRE**

- APRENDE NFORMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS, DESDE CERO
- MUJERES ESCRITORAS EN LA LITERATURA VALENCIANA
- TALLER DE UKELELE
- TALLER: TRABAJA LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA BIODANZA

### **MARTES 21 DE SEPTIEMBRE**

- DIBUJO Y PINTURA: B1, B2
- TALLER LIBRE DE PINTURA B
- CERÁMICA B. mañanas
- CERÁMICA B. tardes

### **MIÉRCOLES, 22 DE SEPTIEMBRE**

- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA: mañanas
- DECORACIÓN Y PINTURA DE LA PORCELANA: tardes
- RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1, B2

## **JUEVES, 23 DE SEPTIEMBRE**

- COCINA BÁSICA: PASTELERÍA
- GIMNASIA ORIENTAL TAITXÍ
- TALLER CHIKUNG
- YOGA B

## **VIERNES 24 DE SEPTIEMBRE**

- ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES B1, B2,
- BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B
- BAILES EN PAREJA B1
- BAILES EN PAREJA B2

## **7-CONSIDERACIONES. SITUACIÓN ESPECIAL COVID-19**

Ante la permanencia de afectación del Covid-19 se mantienen las medidas de prevención del curso pasado:

- ▶ Reducción del aforo en los espacios donde se imparten los cursos. El aforo no podrá superar el máximo de alumnos determinados en cada aula. En cada una de las aulas está marcado el lugar que ocupa cada alumno y que determina la distancia de Seguridad correspondiente a la normativa vigente.
- ▶ Se tiene que respetar la distancia física que se indica dentro de cada aula, así como toda la señalización referida a las medidas sanitarias e higiénicas previstas en cada espacio.
- ▶ Será obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.
- ▶ El material de trabajo será de uso individual. Cada alumno acudirá a clase provisto del material individual que en cada caso estime el profesor/a ( almohadillas y toallas, pinceles, y otras herramientas). Las herramientas de trabajo de uso personal no se podrán dejar en el aula. Solo se podrá utilizar el material común en los casos concretos que indique cada profesor/a.
- ▶ En la entrada de cada Centro habrá solución hidroalcohólica, pero , no obstante cada alumno tendrá que proveerse de material desinfectante de uso individual, para, en todo momento, tener su espacio físico de trabajo desinfectado de una manera adecuada.

► Los cursos y talleres, así como toda la programación de actividades de la UP está condicionada a la evolución del COVID-19 y se adecuará a aquello que disponga la legislación vigente.

► Los cursos, **en caso de haber un rebrote**, se adaptarán a la nueva situación. Se utilizará la plataforma EDUECA, como mecanismo para colgar todos los contenidos de cada curso, así como el Plan de trabajo. Las clases se impartirán a través de videoconferencias realizadas por el profesorado o siguiendo el modelo acordado por el mismo. No obstante, en cada caso, el profesorado adaptará la metodología de trabajo a la disponibilidad del alumnado, (teléfono móvil, ordenador) para que la información llegue al máximo número de alumnos. Aquellas personas que no dispongan de medios informáticos o que no quieran continuar las clases con el sistema no presencial podrán solicitar la devolución de la tasa, siempre y cuando no se haya superado el 70% de la realización de las clases presenciales. Esta devolución se realizará de acuerdo con el periodo docente impartido, de manera proporcional.

## 8-OTRAS OBSERVACIONES

► La matrícula incluye gastos de inscripción, asistencia a cursos y a talleres. Solo se expedirá el justificante de asistencia (no homologado) si la persona interesada lo solicita.

► El importe de matriculación no incluye el material de los cursos.

► En la matriculación, en caso de haber lista de espera, se dará prioridad a las personas residentes en este municipio, hecho que se justificará mediante la presentación del DNI o, si hace falta, la presentación del volante de empadronamiento.

► Una persona no podrá matricularse en más de dos cursos si hay lista de espera. Igualmente, si el curso trata sobre la misma materia el alumnado solo podrá inscribirse en un solo curso.

► Los cursos no pueden iniciarse si no hay un mínimo de alumnos matriculados (8 alumnos por curso). El máximo de alumnos se adecuará al aforo específico de cada aula, según se detalla en el libro informativo. Solo se superará este aforo si la normativa de distanciamiento físico lo permite.

► El alumnado tiene derecho a la devolución de la tasa de matriculación cuando la prestación del servicio no haya podido realizarse por causas imputables al Ayuntamiento, siempre que se acredite el pago de la misma. Se entiende por causa imputable al Ayuntamiento aquella originada exclusivamente por voluntad municipal que no esté motivada, promovida, ocasionada o provocada por actuaciones, hechos, obras, conductas o comportamientos de las personas interesadas. Igualmente, se

tiene derecho a la devolución del 50% del importe de la tasa cuando la prestación del servicio no haya podido realizarse a causa del alumno/a, siempre que se comunique al Ayuntamiento con una anticipación mínima de 48 horas al día fijado para el inicio del curso o actividad por cualquier medio que permita tener constancia de la recepción por la entidad organizadora (instancia). La no comunicación de la baja, respecto a lo indicado anteriormente, conlleva la obligación de satisfacer la tasa. Los precios de las tasas de la UP están regulados por la Ordenanza fiscal reguladora de la tasa por prestación de servicios de enseñanzas especiales, epígrafes 1 y 2.

- ▶ La matriculación de los cursos que no se hayan completado una vez finalizado el proceso de matriculación continuará abierta a lo largo de todo el mes de octubre y los meses siguientes, hasta que se complete el número máximo de alumnado permitido en cada curso.
- ▶ La Administración se reserva el derecho de modificar los horarios de los cursos que aparecen publicados en este boletín informativo
- ▶ **COMIENZO DEL CURSO DE LA UNIVERSIDAD POPULAR:** a partir del lunes 18 de octubre de 2021

**SÍGUENOS EN:**



**Universitat Popular Sagunt**



**Universitat Popular Sagunt**



## CURSOS 2021-2022

LUGAR DE MATRICULACIÓN: CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Tel. 96 069 90 73

C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

\*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de matriculación.

### ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

**Curso:** MUJERES Y LITERATURA. Microtaller UJI.

**Matriculación:** 15 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes, de 17.30 a 19.30 h

**Del 18 de octubre al 29 de noviembre 2021**

**En qué consiste:** Estudiar y analizar las escritoras y los personajes femeninos en la literatura del siglo XIX.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto

**Curso:** MUJERES PINTORAS A LO LARGO DE LA HISTORIA. PINTORAS S. XIX Y XX. Microtaller UJI.

**Matriculación:** 15 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes, de 16 a 18 h

**Del 19 de octubre al 23 de noviembre de 2021**

**En qué consiste:** Viajar a través del arte, haciendo un breve recorrido por el mundo femenino de la pintura, concretamente de la trayectoria artística de las pintoras del siglo XIX y XX con el objetivo de visualizar su papel en el arte pictórico.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto

**Curso:** ESCRIBIMOS LO QUE VIVIMOS E IMAGINAMOS. Microtaller UJI

**Matriculación:** 15 de septiembre. Gratuito. 12 h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Miércoles. De 16.30 a 18.30 h

**Del 20 de octubre al 24 de noviembre de 2021**

**En qué consiste:** Técnicas de redacción básicas. Aprender a escribir relatos y otros tipos de escritos, con un control adecuado de la ortografía y de la sintaxis, con el objetivo de hacer una buena práctica de redacción y expresión escrita, de una manera creativa.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto

**Curso:** PRACTICA TU MEMORIA.

**Matriculación:** 15 de septiembre. Precio: 34 €. 20 h. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Viernes de 11 a 13 h

**Del 22 de octubre al 7 de enero de 2022**

**En qué consiste:** Taller de estimulación cognitiva y aprendizaje de técnicas para trabajar la memoria, ejercicios prácticos que refuercen la memoria.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Claveles, 48. El Puerto de Sagunto

**Curso:** TALLER LIBRE DE PATCHWORK. Técnica tradicional del tejido. Sin profesorado.

**Matriculación:** 16 de septiembre. Precio: 15 € Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Miércoles, de 16 a 19 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Taller libre de confección de piezas grandes de telas, uniendo fragmentos más pequeños. Potencia la creatividad. Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Claveles, 48. El Puerto de Sagunto

**Curso:** EL ARTE COMO TERÁPIA. Microtaller UJI

**Matriculación:** 16 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes, de 18 a 21 h. Del 2 al 23 de noviembre de 2021

**En qué consiste:** Trabajar la creatividad desde una vertiente relajante, reforzando la autoestima, la expresión y la comunicación.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** TALLER LIBRE DE LANA Y GANCHILLO. Sin profesorado

**Matriculación:** 16 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes, de 15.30 a 17.30 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la lana y del ganchillo y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** TALLER LIBRE DE BOLILLOS. Sin profesorado.

**Matriculación:** 16 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Miércoles, de 15.30 a 19.30 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de los bolillos, que ya conoce los puntos y que quiere continuar practicándolo, de forma libre, dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado, se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** TALLER DE APRENDIZAJE DE BOLILLOS.

**Matriculación:** 17 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Jueves, de 15.30 a 19.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Encaje de bolillos técnica torchón. Aprendizaje de puntos, inicios, retos y múltiples diseños, abanicos, pañuelos y otros.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** TALLER LIBRE DE PINTURA A. Sin profesorado.

**Matriculación:** 17 de septiembre. Precio: 15 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Miércoles. Grupo 1. De 15.45 a 17.45 h / Miércoles. Grupo 2. Del 18.15 a 20.15 h  
Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la pintura y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** CERÁMICA A Mañanas.

**Matriculación:** 17 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes, de 9.30 a 13h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** La cerámica es un arte y una experiencia. Eso implica el conocimiento de las técnicas de elaboración, de los procedimientos y de los materiales. Se explicarán diferentes técnicas de manera sencilla siguiendo paso a paso los procedimientos y sus variables, con el objetivo que el alumnado consiga sus inquietudes.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** CERÁMICA A Tardes.

**Matriculación:** 17 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes, de 15.30 a 19 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** La cerámica es un arte y una experiencia. Eso implica el conocimiento de las técnicas de elaboración, de los procedimientos y de los materiales. Se explicarán diferentes técnicas de manera sencilla siguiendo paso a paso los procedimientos y sus variables, con el objetivo que el alumnado consiga sus inquietudes.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

**Curso:** DIBUJO Y PINTURA. INICIACIÓN A.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1 (medio). De 16 a 18 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022  
Jueves. Grupo 2 (iniciación). De 16 a 18 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Iniciación al conocimiento y práctica del dibujo como antesala al trabajo pictórico. Aprender a ver, aprender a hacer. Trabajos en formatos grandes sobre caballetes. Técnicas secas: carboncillo, yeso, sanguina y pastel. Técnicas húmedas: óleo y acrílico.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

---

**Curso:** DIBUJO Y PINTURA. PERFECCIONAMIENTO A.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 18.30 a 20.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022  
Jueves, Grupo 2. De 18.30 a 20.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Profundizar en el conocimiento y la práctica del lenguaje pictórico. Color, perspectiva, composición, nuevos materiales. Seguimiento y tutela de propuestas personales. Técnicas: pastel, óleo, acrílico, mixtas. Elaboración exposición, temática final de curso.

**¿Dónde se realiza?** CASA MUNICIPAL DE CULTURA. C/ Progreso, 9. El Puerto de Sagunto

---

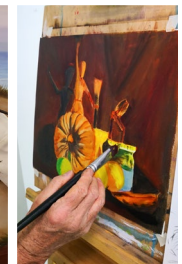
**Curso:** FOTOGRAFIA INICIACIÓN.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes. Grupo 1. De 15.30 a 16.30 h. / Lunes. Grupo 2. De 16.45 a 17.45 h  
Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El curso se fundamenta en el desarrollo de conocimientos teóricos y prácticos sobre la fotografía. Trabajaremos desde cómo se hace la fotografía hasta la edición de la imagen en postproducción. Se pondrá un interés especial en la composición y en la creatividad.

**¿Dónde se realiza?** EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Puerto de Sagunto



## ÁREA DE CREACIÓN

**Curso:** FOTOGRAFIA PERFECCIONAMIENTO.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Miércoles, de 16 a 18 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El curso pretende profundizar en el desarrollo de la técnica y de la creatividad. Se complementa con talleres específicos.

**¿Dónde se realiza?** EPA. C/ Dolores Ibárruri, s/n. El Puerto de Sagunto

## CURSOS DE AUTOSUFICIENCIA

**Curso:** COSTURA BÁSICA.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes de 15:30 a 19:30 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Aprende costura y confección de piezas de una manera básica y progresiva. Partiremos de la costura básica inicial a mano y a máquina. Continuaremos con la aplicación de estos conocimientos en arreglos y composturas (reciclando y costumizando) y finalmente terminaremos una pieza.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO SOCIAL. «LOS CLAVELES». C/ Claveles, 48. El Puerto de Sagunto

## CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD

**Curso:** YOGA A1.

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes y miércoles, de 9 a 10 h. Del 18 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

**¿Dónde se realiza?** ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n El Puerto de Sagunt

---

**Curso:** YOGA A1.1.

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 92€. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes y miércoles, de 10.15 a 11.15 h. Del 18 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

**¿Dónde se realiza?** ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n El Puerto de Sagunt

**Curso:** YOGA A2.

**Matriculación:** 21 de septiembre. **Precio:** 92 €. **Aforo:** 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes y miércoles, de 11.30 a 12.30 h. Del 18 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Claveles, 48. El Puerto de Sagunto

---

**Curso:** YOGA A3.

**Matriculación:** 21 de septiembre. **Precio:** 92 €. **Aforo:** 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes y jueves, de 19.30 a 20.30 h. Del 19 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n.  
El Puerto de Sagunto.

---

**Curso:** YOGA A3.1.

**Matriculación:** 21 de septiembre. **Precio:** 42€. **Aforo:** 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes, de 15.30 a 16.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El yoga busca el desarrollo integral de la persona: incrementa la flexibilidad, facilita las funciones de los distintos sistemas (circulatorio, linfático, nervioso, digestivo, glandular y endocrino) y contribuye al desarrollo de una mente más positiva, centrada y abierta, para conseguir un equilibrio saludable.

**¿Dónde se realiza?** ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/ Poeta Llobart, s/n  
El Puerto de Sagunt

**Curso:** YOGA PERFECCIONAMIENTO A.

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes y miércoles, de 17.45 a 19.15 h. Del 18 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Avanzar en el trabajo postural mediante la prolongación del tiempo de permanencia y posiciones avanzadas.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n.  
El Puerto de Sagunt.

---

**Curso:** TERAPIA FACIAL.

**Matriculación:** 22 de septiembre. Precio: 34€. 20h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes de 17 a 19.30 h. Del 19 de octubre al 14 de diciembre de 2021

**En qué consiste:** El objetivo de este taller es mejorar el aspecto de nuestro rostro y reducir los niveles de estrés y ansiedad. Mediante el aprendizaje de diferentes secuencias de masaje, gimnasia y reflexología facial.

**¿Dónde se realiza?** CASAL JOVE. C/ Vent de Marinada s/n. Puerto de Sagunto

---

**Curso:** TALLER DE TXIKUNG .

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 9.10 a 10.10 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. . De 9.10 a 10.10 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** El Xi-kung es una milenaria práctica de rutinas de ejercicios suaves según la medicina china.

**¿Dónde se realiza?** ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por la C/ Poeta Llobart, s/n.  
El Puerto de Sagunto

---

**Curso:** Gimnasia Oriental: TAICHÍ A1.

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 10.30 a 11.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 10.30 a 11.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Es una forma o danza resultado de la consecución de estos ejercicios suaves, a partir de los cuales se trabaja y mejoran: la memoria, el tejido tendino muscular y articulaciones, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la higiene postural y la relajación cuerpo/mente

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CÍVICO. (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n.  
El Puerto de Sagunto.



**Curso:** Gimnasia oriental: TAICHÍ A3.

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Viernes. Grupo 1. De 9 a 10 h.

Viernes. Grupo 2. De 10.30 a 11.30 h

Del 22 de octubre al 13 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Es una forma o danza resultado de la consecución de estos ejercicios suaves, a partir de los cuales se trabaja y mejoran: la memoria, el tejido tendino muscular y articulaciones, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la higiene postural y la relajación cuerpo/mente

**¿Dónde se realiza?** ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llobart, s/n El Puerto de Sagunto

**Curso:** ESTIRAMIENTOS MUSCULARES A.

**Matriculación:** 22 de septiembre. Precio: 42€. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Jueves. Grupo 1: 16.00 a 17.00

Jueves. Grupo 2: 17:30 a 18:30 h

Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Realización de una serie de estiramientos y ejercicios suaves con el objetivo de tratar y prevenir las patologías físicas más comunes como: lumbalgia, cervicalgia, dolores articulares y dolor muscular.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO SOCIAL «LOS CLAVELES». C/ Claveles, 48. El Puerto de Sagunto

**Curso:** BAILE EN LÍNEA A

**Matriculación:** 24 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 15.45 a 17.00 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 15.45 a 17.00 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Se aprenden sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Da servicio a las personas que no tienen pareja de baile, o prefieren bailar individualmente. También sirven de iniciación al baile adquiriendo y practicando habilidades individuales. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente.

**¿Dónde se realiza?** Grupo 1. CASINO. GERENCIA. AV/ 9 d' octubre S/N. El Port de Sagunt (Posible cambio por obras al Casal Jove)  
Grupo 2. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llobart, s/n El Puerto de Sagunto

**Curso:** BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES INTERMEDIO A

**Matriculación:** 24 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 17.30 a 18.45 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022  
Jueves. Grupo 2. De 17.30 a 18.45 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Se amplía el repertorio de bailes a un nivel medio-avanzado, incluyendo técnicas de conducción y se añaden nuevos ritmos: *bolero, jive, rock y rueda de bachata*. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente. Las parejas matriculadas deberán pertenecer a la misma unidad de convivencia.

**¿Dónde se realiza?** Grupo 1. CASINO. GERENCIA. AV/ 9 d'octubre S/N. El Port de Sagunt  
(Posible cambio por obras al Casal Jove)  
Grupo 2. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llombart, s/n  
El Puerto de Sagunto

**Curso:** BAILES DE SALÓN LATINOS Y ESTÁNDARES AVANZADO A

**Matriculación:** 24 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 19.15 a 20.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022  
Jueves. Grupo 2. De 19.15 a 20.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Perfeccionamiento de las figuras, técnica de baile, conducción, roles, en el baile de los ritmos siguientes: *salsa, bachata, cha-cha-cha, samba, jive, kizomba, tango argentino, fox, paso doble, bolero y lindy hop*. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente. Las parejas matriculadas deberán pertenecer a la misma unidad de convivencia.

**¿Dónde se realiza?** Grupo 1. CASINO. GERENCIA. AV/ 9 d'octubre S/N. El Port de Sagunt  
(Posible cambio por obras al Casal Jove)  
Grupo 2. ANEXO CASA MUNICIPAL DE CULTURA. Entrada por C/Poeta Llombart, s/n  
El Puerto de Sagunto

## CURSOS 2021-2022

**LUGAR DE MATRICULACIÓN:** PUNTO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN/UP. Tel. 666 178 647

**Camí Reial, 65. 1ª Planta. Sagunto**

\*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de matriculación

### ÁREA DE FORMACIÓN - MONOGRÁFICOS

**Curso:** APRENDE INFORMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS, DESDE CERO.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Precio: 34 €. 20 h. Aforo: 8 máximo

**Horario:** Martes. De 9.30 a 12 h. Del 26 de octubre al 21 de diciembre de 2021

**En qué consiste:** Introducción general a la informática partiendo de cero: desde cómo saber iniciar y apagar el equipo, partes de un ordenador, uso del ratón y del teclado, hasta conocer qué es un procesador de textos, uso de Internet, así como saber enviar y recibir correos electrónicos. El curso adecuará los contenidos al nivel del alumnado. El alumnado deberá llevarse su ordenador portátil personal.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunto

**Curso:** MUJERES ESCRITORAS EN LA LITERATURA VALENCIANA. Microtaller UJI.

**Matriculación:** 20 de septiembre. Gratuito. 12h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes, de 17 a 19 h. Del 18 de octubre al 29 de noviembre de 2021

**En qué consiste:** Breve recorrido de la literaria valenciana escrita por mujeres, S. XIX hasta el siglo XX

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunto

---

**Curso:** TALLER DE UKELELE. Microtaller UJI.

**Matriculación:** 20 de septiembre. 12 h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Miércoles, de 17 a 19 h. Del 20 de octubre al 24 de noviembre de 2021

**En qué consiste:** Curso básico de cuerda a través del Ukelele

**¿Dónde se realiza?** CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/ Roma, 9. Sagunto

---

**Curso:** TALLER: TRABAJA LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA BIODANZA

**Matriculación:** 20 de septiembre. 12 h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Jueves, de 11:15 a 12:45 h. Del 21 de octubre al 9 de diciembre de 2021

**En qué consiste:** Técnicas para trabajar las emociones y superar las situaciones de estrés.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

---

**ÁREA DE CREACIÓN**

**Curso:** DIBUJO Y PINTURA B1

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes. De 16.00 a 20.00 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas.

Pintura: El color, las herramientas de la pintura, el motivo, la técnica, la composición e historia de la pintura. Se adecuará el nivel a cada persona

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

---

**Curso:** DIBUJO Y PINTURA B2

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes. De 16.00 a 20.00 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dibujo: forma, proporciones, línea y técnicas.

Pintura: El color, las herramientas de la pintura, el motivo, la técnica, la composición e historia de la pintura. Se adecuará el nivel a cada persona

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto



**Curso:** TALLER LIBRE DE PINTURA B

**Matriculación:** 21 de septiembre. Sin profesorado. Precio: 15 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Jueves, de 15.30 a 19.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Dirigido al alumnado que ya conoce la técnica de la pintura y quiere continuar practicándola dentro de un grupo de trabajo. No tiene profesorado. El alumnado se organiza y aprende conjuntamente. Para su viabilización es necesario un/a alumno/a responsable por aula.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** CERÁMICA B Mañanas

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/14 máximo

**Horario:** Lunes y jueves, de 9.30 a 11.15 h. Del 18 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Aprendizaje de técnicas de modelaje y decoración cerámica, por medio de la realización de diferentes proyectos desarrollando nuestra creatividad. Orientado a todas aquellas personas que, además de querer formarse en la cultura cerámica, buscan para su tiempo de ocio una actividad creativa, terapéutica, gratificante y de calidad.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** CERÁMICA B Tardes

**Matriculación:** 21 de septiembre. Precio: 112€. Aforo: 8 mínimo/14 máximo

**Horario:** Lunes y Jueves, de 16.30 a 18.15 h. Del 18 de octubre al 19 de Mayo de 2022

**En qué consiste:** Aprendizaje de técnicas de modelaje y decoración cerámica, por medio de la realización de diferentes proyectos desarrollando nuestra creatividad. Orientado a todas aquellas personas que, además de querer formarse en la cultura cerámica, buscan para su tiempo de ocio una actividad creativa, terapéutica, gratificante y de calidad.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** DECORACIÓN DE PORCELANA. Mañanas

**Matriculación:** 22 de septiembre. Precio: 92 €. Aforo: 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes. Grupo 1. De 10.30 a 12.30 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 10.30 a 12.30 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** En este curso conocerás las técnicas y materiales necesarios para decorar porcelana, introduciéndote en el mundo del color y la fantasía al alcance de todos. Disfrutarás pintando tus propias vajillas, murales y elementos decorativos. No se necesitan conocimientos previos de pintura. Desarrolla tu creatividad y realiza diseños únicos y diferentes.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** DECORACIÓN DE PORCELANA. Tardes

**Matriculación:** 22 de septiembre **Precio:** 92 €. **Aforo:** 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Lunes. Grupo 1. De 16.30 a 18.30 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

Miércoles. Grupo 2. De 16.30 a 18.30 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** En este curso conocerás las técnicas y materiales necesarios para decorar porcelana, introduciéndote en el mundo del color y la fantasía al alcance de todos. Disfrutarás pintando tus propias vajillas, murales y elementos decorativos. No se necesitan conocimientos previos de pintura. Desarrolla tu creatividad y realiza diseños únicos y diferentes.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

---

**Curso:** RESTAURACIÓN DE MUEBLES B1

**Matriculación:** 22 de septiembre. **Precio:** 92 €. **Aforo:** 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 15.30 a 17.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Martes. Grupo 2. De 18 a 20 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Este curso incluye la restauración del mueble en todas sus vertientes. Se actúa con un criterio de respeto y reversibilidad, para disfrutar de la pintura y el lacado con el objetivo de aprender técnicas adecuadas a cada época.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

---

**Curso:** RESTAURACIÓN DE MUEBLES B2

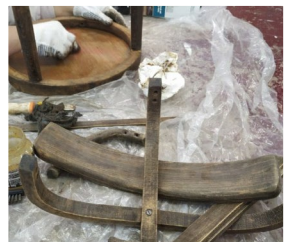
**Matriculación:** 22 de septiembre. **Precio:** 92 €. **Aforo:** 8 mínimo/12 máximo

**Horario:** Miércoles. Grupo 1. De 15.30 a 17.30 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

Miércoles. Grupo 2. De 18 a 20 h. Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Este curso incluye la restauración del mueble en todas sus vertientes. Se actúa con un criterio de respeto y reversibilidad, para disfrutar de la pintura y el lacado con el objetivo de aprender técnicas adecuadas a cada época.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto



**Curso:** COCINA BÁSICA: PASTELERÍA

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 34 €. 20h. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Miércoles. De 16.30 a 19.30 h. Del 3 de noviembre al 15 de diciembre de 2021

**En qué consiste:** Taller práctico para alumnos que desean introducirse en la cocina de pastelería.  
Recetas Prácticas.

**¿Dónde se realiza?** COMEDOR SOCIAL C/ Conqueridor, 7. Sagunto

**CURSOS DE RELAJACIÓN, MEJORA DE LA SALUD Y DESARROLLO PERSONAL**

**Curso:** YOGA B.

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 112 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes y jueves. De 9.30 a 11.00 h. Del 19 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Reducir el nivel de estrés, mediante posiciones y técnicas sedantes.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** TALLER DE TXIKUNG

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes. De 9.15 a 10.15 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo 2022

**En qué consiste:** El Txikung es una milenaria práctica de rutinas, de ejercicios suaves según la medicina china.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** Gimnasia Oriental: TAITXÍ

**Matriculación:** 23 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes. De 10.45 a 11.45 h. Del 18 de octubre al 16 de mayo 2022

**En qué consiste:** Es una forma o danza resultado de la consecución de estos ejercicios suaves, a partir de los cuales se trabaja y mejoran: la memoria, el tejido tendino muscular y articulaciones, el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación, la higiene postural y la relajación cuerpo/mente.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B1

**Matriculación:** 24 de septiembre. Precio: 42 €. Aforo: 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Lunes. Grupo 1. De 17 a 18 h. / Lunes. Grupo 2. De 18.30 a 19.30 h  
Del 18 de octubre al 16 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Realización de una serie de estiramientos y ejercicios suaves con el objetivo de tratar y prevenir las patologías físicas más comunes como: lumbalgia, cervicalgia, dolores articulares y dolor muscular

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** ESTIRAMIENTOS MUSCULARES B2

**Matriculación:** 24 de septiembre. **Precio:** 42 €. **Aforo:** 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Miércoles. Grupo 1. De 17 a 18 h

Miércoles. Grupo 2. De 18.30 a 19.30 h

Del 20 de octubre al 18 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Realización de una serie de estiramientos y ejercicios suaves con el objetivo de tratar y prevenir las patologías físicas más comunes como: lumbalgia, cervicalgia, dolores articulares y dolor muscular

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

## CURSOS DE BAILE, DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL

**Curso:** BAILES DE SALÓN EN LÍNEA B

**Matriculación:** 24 de septiembre. **Precio:** 42 €. **Aforo:** 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 15.45 a 17.00 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 15.45 a 17.00 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Se aprenden sencillas coreografías individuales bailadas en formación. Da servicio a las personas que no tienen pareja de baile, o prefieren bailar individualmente. También sirven de iniciación al baile adquiriendo y practicando habilidades individuales. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** BAILES EN PAREJA B1

**Matriculación:** 24 de septiembre. **Precio:** 42 €. **Aforo:** 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 17.30 a 18.45 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 17.30 a 18.45 h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Se aprenden habilidades y recursos para poder disfrutar de la música y del baile de pareja en un amplio repertorio de los bailes de salón. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente. Las parejas matriculadas deberán pertenecer a la misma unidad de convivencia.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto

**Curso:** BAILES EN PAREJA B2

**Matriculación:** 24 de septiembre. **Precio:** 42 €. **Aforo:** 8 mínimo/10 máximo

**Horario:** Martes. Grupo 1. De 19.15 a 20.30 h. Del 19 de octubre al 17 de mayo de 2022

Jueves. Grupo 2. De 19.15 a 20.30h. Del 21 de octubre al 19 de mayo de 2022

**En qué consiste:** Se aprenden habilidades y recursos para poder disfrutar de la música y del baile de pareja en un amplio repertorio de los bailes de salón. Las coreografías respetarán la distancia de seguridad correspondiente. Las parejas matriculadas deberán pertenecer a la misma unidad de convivencia.

**¿Dónde se realiza?** CENTRO DE FORMACIÓN RACÓ DE L'HORTA. Camí de la Mar, s/n. Sagunto



## CHARLAS Y SEMINARIOS

### OCTUBRE-DICIEMBRE 2021

#### TALLER DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

Fecha: 2 de diciembre de 2021

Horario: A las 18 h

Coorganiza: DISCAMP

¿Dónde se realiza? Centro Cívico (Antiguo Sanatorio). Av. De la Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto

#### LA RENTA BÁSICA DE LAS DESIGUALDADES

Fecha: 15 de noviembre de 2021

Horario: A las 17 h

Coorganiza: Asociación Amas de Casa y Consumidores Tyrius de Puerto de Sagunto

¿Dónde se realiza? Centro Cívico (Antiguo Sanatorio). Av. De la Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto

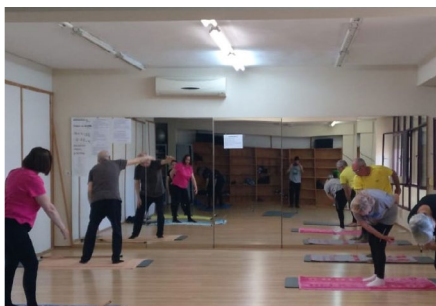
#### CONSUMO RESPONSABLE Y MEDIO AMBIENTE

Fecha: 30 de noviembre de 2021

Horario: A las 17 h

Coorganiza: Asociación Amas de Casa y Consumidores Tyrius de Puerto de Sagunto

¿Dónde se realiza? Centro Cívico (Antiguo Sanatorio). Av. De la Hispanidad, s/n. El Puerto de Sagunto



## CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO-MAYO 2022

**INSCRIPCIÓN:** del 9 de diciembre de 2021 al 12 de enero de 2022  
**MATRICULACIÓN:** del 17 al 21 de enero de 2022

- > Aprende informática y nuevas tecnologías desde cero
- > Practica tu memoria
- > Cocina Autosuficiente: Verduras y Pastas
- > Taller de Ukelele II. Microtaller UJI
- > Las mujeres pintoras a través de la Historia II. Microtaller UJI
- > Bienestar Emocional y refuerzo del Autoestima
- > El Arte como terapia II. Microtaller UJI
- > Escribimos lo que vivimos e imaginamos. Microtaller UJI
- > Trabaja las emociones a través de la biodanza

## PROGRAMACIÓN DE CHARLAS: CICLO CELOBERT

### CHARLAS Y SEMINARIOS GRATUITOS

ENERO-MAYO 2022

#### CHARLAS

- > La comunicación como herramienta de transmisión de valores igualitarios
- > Acercamiento a las nuevas tecnologías: uso diario del móvil y de la tablet
- > Cuida tu salud emocional. Consejos prácticos
- > El móvil es tu cartera: pagos seguros con el teléfono móvil
- > Conoce el patrimonio de tu ciudad. Viajemos!!
- > Sagunto y sus museos. Viaja con nosotros!!
- > Personas con diversidad funcional/Personas cuidadoras. Estrategia de Comunicación y organización

#### SEMINARIOS

- > La administración electrónica, su utilidad y su uso. Como tratar con la administración digital: DNI y Certificados, firmas digitales y trámites telemáticos. Manual de buenas prácticas

## PROGRAMACIÓN UJI ON - LINE

### CURSOS NO PRESENCIALES GRATUITOS

ENERO-MAYO 2022

- > Como interpretar una obra de Arte
- > Escuchar y entender la música
- > Taller de Inglés desde Cero

