

# 2020 - 2021 PROGRAMACIÓN cuerpo&mente

## más cuerpo

### TOTAL-FIT \*\*\*

DESCRIPCIÓN: ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN MUSCULAR A NIVEL GLOBAL CON BASE MUSICAL.

INTENSIDAD: ALTA

IMPARTE: CHUCHI

HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:30 A 19:30 H

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO-MAYO

EDAD: A PARTIR DE 18 AÑOS

REQUISITOS: NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

LÍMITE DE PLAZAS: 15

PRECIO: PAGO ÚNICO AL INICIO DEL CUATRIMESTRE DE 140€

INSCRIPCIONES: CHUCHI 637 889 750 (TAMBIÉN WHATSAPP)

### YOGA \*\*\*

TÍTULO: DEL MOVIMIENTO A LA QUIETUD

DESCRIPCIÓN: EL YOGA TE AYUDA A LIBERAR LAS TENSIONES FÍSICAS, MENTALES Y EMOCIONALES, DANDO AMPLITUD Y PROFUNDIDAD A LA CAPACIDAD RESPIRATORIA.

BENEFICIOS: AGILIDAD, TONO Y FLEXIBILIDAD, EQUILIBRIO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL, ATENCIÓN PLENA, SERENIDAD Y ALEGRÍA.

CONTENIDOS DEL CURSO: OCTUBRE: EJES CORPORALES. NOVIEMBRE: LA GRAVEDAD. DICIEMBRE: LA PROGRESIÓN. ENERO: LA COMPENSACIÓN. FEBRERO: LA RESPIRACIÓN. MARZO: EL ESPACIO. ABRIL: LA INMOVILIDAD. MAYO: LA CONCIENCIA Y LA SONRISA COMO ELECCIÓN.

IMPARTE: ALBERTO VARELA

HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 16:45 A 18:00 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

PRECIO: 140€ /CUATRIMESTRE

PAGO: EN METÁLICO

INSCRIPCIONES: 639 719 199

### EDUCACIÓN POSTURAL - ENTRENAMIENTO GLOBAL \*\*\*

DESCRIPCIÓN: UNA ACTIVIDAD CREADA CON EL OBJETIVO DE IMPLANTAR CORRECTOS HÁBITOS POSTURALES DESDE EDADES TEMPRANAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES GRAVES Y EVITAR DAÑOS QUE SE MANTENGAN DURANTE LA EDAD ADULTA.

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN

HORARIOS:

1º GRUPO. HASTA LOS 11 AÑOS: MARTES DE 18,15 A 19,15

2º GRUPO. DE 12 A 16 AÑOS: JUEVES DE 18,15 A 19,15

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE/ ENERO Y O FEBRERO/ MAYO

LÍMITE DE PLAZAS: 12

PRECIO: EMPADRONADOS EN NAVARRETE 120€/

CUATRIMESTRE, RESTO 140€/CUATRIMESTRE

PAGO: SE REALIZARÁ POR CUATRIMESTRE. EN METÁLICO

O MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA.

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

### GIMNASIA ENERGÉTICA \*\*\*

DESCRIPCIÓN: EJERCICIOS QUE SE BASAN EN LA MILENARIA GIMNASIA CHINA GI GONG Y EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA. SE PARTE DEL HECHO DE QUE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU SON UNA UNIDAD ORGÁNICA Y ENERGÉTICA. ES IDEAL PARA PERSONAS DE CUALQUIER EDAD Y CONDICIÓN FÍSICA. NO SE REQUIEREN CONOCIMIENTOS PREVIOS.

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN

HORARIO: MARTES DE 11,00 A 12,15 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE/ ENERO Y O FEBRERO/ MAYO

EDAD: A PARTIR DE 16 AÑOS

LÍMITE DE PLAZAS: 12

PRECIO: EMPADRONADOS EN NAVARRETE

120€/CUATRIMESTRE, RESTO 140€/CUATRIMESTRE

PAGO: SE REALIZARÁ POR CUATRIMESTRE. EN METÁLICO

O MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA.

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

### PILATES \*\*\*

DESCRIPCIÓN: ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN MUSCULAR EN LA QUE SE TRABAJA EL DESARROLLO COORDINADO DEL CUERPO Y LA MENTE BAJO EL ESTRICTO CONTROL DE LA VOLUNTAD.

INTENSIDAD: MEDIA

IMPARTE: CHUCHI

HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 17:00 A 18:00 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO-MAYO

EDAD: A PARTIR DE 18 AÑOS

REQUISITOS: HABER PARTICIPADO EN LA ACTIVIDAD

DURANTE CURSOS ANTERIORES O TENER ALGO

DE PRÁCTICA EN LA DISCIPLINA

LÍMITE DE PLAZAS: 15

PRECIO: PAGO ÚNICO AL INICIO DEL CUATRIMESTRE DE 140€

INSCRIPCIONES: CHUCHI 637 889 750 (TAMBIÉN

WHATSAPP)

### YOGA INTEGRAL \*\*\*

DESCRIPCIÓN: EL YOGA INTEGRAL ES UNA COMBINACIÓN DE MÉTODOS TRADICIONALES ESPECÍFICOS.

SU OBJETIVO ES EL DESARROLLO ARMONIOSO DE TODOS LOS ASPECTOS DEL SER HUMANO.

BENEFICIOS: DESARROLLA FUERZA · MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD DEL CUERPO PARA UNA MEJOR SALUD ·

AYUDA A CALMAR LA MENTE · ALIGERA EL PENSAMIENTO ·

LIBERA LAS CARGAS EMOCIONALES

IMPARTE: MAMEN BEZARES ADÁN

LÍMITE DE PLAZAS: 12

HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 19:45 A 21:00 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA.

PRECIO: PAGO ÚNICO 80€ POR PERSONA/CUATRIMESTRE

1 DÍA/SEMANA, O PAGO ÚNICO 140€ POR

PERSONA/CUATRIMESTRE 2 DÍAS/SEMANA.

INSCRIPCIONES: 653 871 764

### GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA R.S.F.-H.D \*\*\*

DESCRIPCIÓN: EJERCICIOS QUE BUSCAN REDUCIR LA PRESIÓN TORÁCICA Y ABDOMINAL. TÉCNICA MUY VALIOSA PARA LA TONIFICACIÓN MUSCULAR Y DEL SUELO PÉLVICO. TRABAJO PREVENTIVO Y ESTÉTICO CON MUY BUENOS RESULTADOS. NO INDICADO EN EMBARAZO NI EN PERSONAS QUE PADEZCAN HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN

HORARIOS:

GRUPO MAÑANA: MARTES Y JUEVES DE 10:15 A 10.45

GRUPO TARDE: MARTES Y JUEVES DE 20:45 A 21:15

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE/ ENERO Y O FEBRERO/ MAYO

EDAD: A PARTIR DE 16 AÑOS

LÍMITE DE PLAZAS: 12

PRECIO: EMPADRONADOS EN NAVARRETE 120€/

CUATRIMESTRE, RESTO 140€/CUATRIMESTRE

PAGO: SE REALIZARÁ POR CUATRIMESTRE. EN METÁLICO

O MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA.

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES \*\*

DESCRIPCIÓN: SERIE DE EJERCICIOS SUAVES PARA TRABAJAR EL BIENESTAR Y MANTENIMIENTO DEL CUERPO DE FORMA SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES.

IMPARTE: CARLOS SÁNCHEZ LÓPEZ (LICENCIADO EN

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, N° COLEGIADO 56.635)

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO/MAYO

EDAD: A PARTIR DE 18 AÑOS

LÍMITE DE PLAZAS: 10

HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 9:00 A 9:45 H

LUNES Y VIERNES DE 13:30 A 14:15 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

PRECIO: 30 €/MES EMPADRONADOS EN NAVARRETE,

35 €/MES EL RESTO

INSCRIPCIONES: CARLOS 655 684 642

\*\* EN CASO DE QUE LAS CLASES NO SE PUEDAN IMPARTIR DE FORMA PRESENCIAL POR CUALQUIER CAUSA, LAS CLASES SE GUARDARÁN PARA EL PRÓXIMO MES

### BIENESTAR MAYORES \*\*\*

DESCRIPCIÓN: ACTIVIDAD ENFOCADA EN MANTENER LA SALUD DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO GENERAL A TRAVÉS DE EJERCICIOS SUAVES DE VARIAS DISCIPLINAS (YOGA, PILATES, FITNESS, ETC), MEJORANDO LA AGILIDAD PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS, Y FAVORECIENDO EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

INTENSIDAD: BAJA

IMPARTE: CHUCHI

HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 12:30 A 13:15 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO-MAYO

EL CURSO COMIENZA EL MARTES DÍA 6 DE OCTUBRE.

EDAD: TODAS LAS EDADES

REQUISITOS: NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS

LÍMITE DE PLAZAS: 15

PRECIO: PAGO ÚNICO AL INICIO DEL CUATRIMESTRE DE 120€

INSCRIPCIONES: CHUCHI 637 889 750 (TAMBIÉN WHATSAPP)

### DEFENSA PERSONAL - SIN CONTACTO \*\*\*

DESCRIPCIÓN: PARTIENDO DE LA BASE TÉCNICA DEL KARATE-KIHON Y KATAS, APRENDEREMOS UNA SERIE DE MOVIMIENTOS DE DEFENSA Y ATAQUES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, PUDIENDO SER ÚTIL COMO UNA HERRAMIENTA PARA EVITAR O DEFENDERSE DE UNA AGRESIÓN.

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN. INSTRUCTORA DEFENSA

PERSONAL. CINTURÓN NEGRO 4º DAN DE KARATE

HORARIO: 1º GRUPO ADULTOS: JUEVES DE 11,00 A 12,15 H

2º GRUPO HASTA 11 AÑOS: VIERNES DE 17 A 18 H

3º GRUPO DE 12 A 16 AÑOS: VIERNES DE 18,15 A 19,15 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

LÍMITE DE PLAZAS: 12

PRECIO: EMPADRONADOS EN NAVARRETE 120€/CUATRIMESTRE,

RESTO 140€/CUATRIMESTRE.

PAGO: SE REALIZARÁ POR CUATRIMESTRE. EN METÁLICO O

MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA.

DURACIÓN DEL CURSO: OCTUBRE/ ENERO Y O FEBRERO/ MAYO

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

### ESPALDA SANA/ PILATES \*\*\*

DESCRIPCIÓN: SE COMBINAN EL MÉTODO PILATES CON OTRAS TÉCNICAS CORPORALES CON EL OBJETIVO DE MANTENER EL EQUILIBRIO CORPORAL Y DAR ESTABILIDAD Y FIRMEZA A LA COLUMNA VERTEBRAL, MEJORAR EL MOVIMIENTO, EDUCAR LA POSTURA, FORTALECER, FLEXIBILIZAR Y COMPENSAR LA MUSCULATURA, BUSCANDO LA SIMETRÍA Y EQUILIBRIO A TRAVÉS DEL CONTROL MENTE - CUERPO.

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN

(HORARIO:

GRUPO MAÑANA: MARTES Y JUEVES DE 9:00 A 10:00H

GRUPO TARDE: MARTES Y JUEVES DE 19:30 A 20:30H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

DURACIÓN: OCTUBRE/ ENERO Y O FEBRERO/ MAYO

EDAD: A PARTIR DE 16 AÑOS

LÍMITE DE PLAZAS: 12

PRECIO: EMPADRONADOS EN NAVARRETE 200€/

CUATRIMESTRE, RESTO 220€/CUATRIMESTRE.

PAGO: SE REALIZARÁ POR CUATRIMESTRE. EN METÁLICO

O MEDIANTE TRANSFERENCIA BANCARIA.

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

### INTRODUCCIÓN AL MANEJO DE SABLE HISTÓRICO

IMPARTE: ASOCIACIÓN RIOJANA DE ESGRIMA ANTIGUA (ARIEA)

DESCRIPCIÓN: CURSO DE ESGRIMA ANTIGUA DEDICADO AL SABLE DE INFANTERÍA SEGÚN LA ESCUELA ESPAÑOLA.

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO/MAYO

EDAD: A PARTIR DE 14 AÑOS

LÍMITE DE PLAZAS: MÍNIMO 4 Y MÁXIMO 12 POR CLASE

REQUISITOS: LOS ALUMNOS/AS NECESITARÁN COMO

MATERIAL PROPIO, CARETA, GUANTES Y SABLE (UNOS 70€

EN TOTAL), QUE PUEDEN CONSEGUIR POR SU CUENTA O EN

UN PEDIDO CONJUNTO AL COMENZAR EL CURSO.

A NIVELES AVANZADOS, SE RECOMENDARÁ FEDERARSE.

HORARIO: VIERNES NO FESTIVOS DE 20:30 A 22:00 H

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

PRECIO: 10 € /MES (PAGO EN METÁLICO AL INICIO DEL

MES)

INSCRIPCIONES: INFO@ARIEA.ES

\*\*\* EN CASO DE QUE LAS CLASES NO SE PUEDAN IMPARTIR DE FORMA PRESENCIAL POR CUALQUIER CAUSA, ÉSTAS PASARÁN A FORMATO ONLINE.

## PROTOCOLO SANITARIO DE PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19 (SEGÚN NORMATIVA VIGENTE)



2020 - 2021

# PROGRAMACIÓN cuerpo&mente

más cuerpo

## GIMNASIA RÍTMICA (INFANTIL-2º PRIMARIA) \*\*\*

INTENSIDAD: BAJA

IMPARTE: AIDA MIGUEL Y ANA MARÍN

HORARIO: LUNES Y MIÉRCOLES DE 16:00 A 16:45 H

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO-MAYO. EL CURSO COMIENZA EL 5 OCTUBRE.

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

EDAD: DESDE INFANTIL A 2º PRIMARIA

LÍMITE PLAZAS: 15

PRECIO: 21€ /MES

INSCRIPCIONES: AIDA 696 521 395 WHATSAPP O CLUBAIDAMI@GMAIL.COM

\*\*\*EN CASO DE QUE LAS CLASES NO SE PUEDAN IMPARTIR DE FORMA PRESENCIAL POR CUALQUIER COSA,

ÉSTAS PASARÁN A FORMATO ONLINE.

(\*) POSIBILIDAD PARA PRIMARIA Y ESO EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL, CONTACTAR CON LAS MONITORAS.

2H/SEMANA, 29€/MES. HORARIO A CONVENIR

## CLASES DE EQUITACIÓN EN LA NATURALEZA, TEORÍA BÁSICA DE LAS NECESIDADES Y CUIDADOS DE LOS CABALLOS Y PREPARARLOS PARA LA MONTA

10 CLASES DE 2 HORAS

LÍMITE DE PLAZAS: GRUPO MÁXIMO DE 4 ALUMNOS

PRECIO: 180€/PERSONA

INSCRIPCIONES: KATHARINA 617 354 873

más mente

## GANCHILLO

DESCRIPCIÓN: ES UNA TÉCNICA PARA TEJER LABORES CON HILO O LANA QUE UTILIZA UNA AGUJA CORTA Y ESPECÍFICA, «EL GANCHILLO» O «AGUJA DE CROCHÉ» DE METAL, PLÁSTICO O MADERA.

IMPARTE: YOLANDA

HORARIO: DE LUNES A VIERNES (HORA A CONVENIR)

REQUISITOS: NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS

LÍMITE DE PLAZAS: MÍNIMO 5 Y MÁXIMO 12 PERSONAS

PRECIO: 35 € / MES (METÁLICO Y TRANSFERENCIA)

LUGAR: CENTRO CULTURAL DE MAYORES

INSCRIPCIONES: YOLANDAM64@YAHOO.ES

## ALMAZUELAS

DESCRIPCIÓN: ALMAZUELA O RETAZAL ES LA PIEZA TEJIDA UNIENDO FRAGMENTOS DE OTRAS TELAS. EL RESULTADO PUEDE SER UNA MANTA (COLCHA O COBERTOR), MANTELES Y PAÑOS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y USOS, E INCLUSO UNA PRENDA DE VESTIR.

IMPARTE: MARGO (ACOLCHADOS MARGO)

HORARIO: MIÉRCOLES 10-12 H O MARTES 17-19 H

REQUISITOS: NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS

LÍMITE DE PLAZAS: MÍNIMO 6 Y MÁXIMO 12

PRECIO: 30 € / MES (METÁLICO Y TRANSFERENCIA)

LUGAR: CENTRO CULTURAL DE MAYORES

INSCRIPCIONES: ATELIER@ACOLCHADOSMARGO.COM

## DIBUJO Y PINTURA

DESCRIPCIÓN: LOS ASISTENTES SON LOS QUE ELIGEN EL MOTIVO Y LA TÉCNICA PICTÓRICA A REALIZAR EN CLASE. A ELEGIR ENTRE TÉCNICAS SECAS (CARBONCILLO, LAPICEROS, CRETAS, PASTEL, PLUMILLA...), TÉCNICAS HÚMEDAS (TINTAS AGUADAS, ACUARELA, ÓLEO, ACRÍLICO, AEROGRAFÍA...), O TÉCNICAS MIXTAS, EMPLEANDO VARIAS DE ELLAS EN LA MISMA OBRA.

IMPARTE: JOSE MARÍA OLARTE LÓPEZ. "NOBLE & BIZARRO".

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO/MAYO

LÍMITE DE PLAZAS: MÍNIMO 5 Y MÁXIMO 12 PERSONAS POR CLASE

EDAD:

GRUPO 1: INFANTIL Y PRIMARIA.

GRUPO 2: SECUNDARIA EN ADELANTE

REQUISITOS: NO SE NECESITAN CONOCIMIENTOS PREVIOS.

MATERIAL A CARGO DEL ALUMNO.

HORARIO: DE LUNES A SÁBADO, HORA A CONVENIR.

LUGAR: CENTRO CULTURAL DE MAYORES

PRECIO: 35€ / MES (METÁLICO, TRANSFERENCIA Y PAYPAL).

INSCRIPCIONES: 605 315 115 (LLAMADA O WHATSAPP).

## CURSO DE INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA

DESCRIPCIÓN: LOS ALUMNOS PODRÁN ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA LA REALIZACIÓN DE SUS FOTOGRAFÍAS CON ÉXITO. SE ESTUDIARÁN LOS COMPONENTES DE LAS CÁMARAS, LA LUZ Y FORMA DE TRABAJAR CON ELLA, ENCUADRE Y COMPOSICIÓN, ÓPTICAS, VELOCIDADES DE OBTURACIÓN Y UN LARGO ETC. SE REALIZARÁ UNA EXPOSICIÓN A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO CON LOS TRABAJOS DE LOS ALUMNOS. ADEMÁS DE TODO ESTO SE TRABAJARÁ CON PROGRAMAS DE EDICIÓN PARA EL REVELADO DIGITAL.

IMPARTE: JUAN IGNACIO DEL REY

HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 20 A 21.30 H

DURACIÓN DEL CURSO: OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

LÍMITE DE PLAZAS: 10, PUDIENDO HACER MÁS DE UN GRUPO

PRECIO: 190 €/CURSO COMPLETO (LA FORMA DE PAGO SE HABLA EL DÍA DEL COMIENZO DEL CURSO)

LUGAR: CENTRO CULTURAL DE MAYORES

INSCRIPCIONES: 606 15 20 33 Y JUANOREY07@GMAIL.COM

## ALFARERÍA ADULTOS E INFANTIL

IMPARTE: TOÑO NAHARRO

NIVELES O GRADOS: GRUPO INFANTIL: A PARTIR DE 8 AÑOS, 1 CLASE CON 8 NIÑOS.

GRUPO ADULTOS: A PARTIR DE 16 AÑOS, 2 CLASES.

DURACIÓN DEL CURSO: DEL 6 DE OCTUBRE DE 2020 AL 5 DE JUNIO DE 2021.

1 HORA Y 30 MINUTOS CADA CLASE

HORARIOS: GRUPO INFANTIL: MARTES DE 17.00 A 18.30H

GRUPO ADULTOS: MARTES O MIÉRCOLES DE 19.00 A 20.30H

CAPACIDAD - PLAZAS:

GRUPO INFANTIL: LA CAPACIDAD POR CLASE SERÁ DE UN MÁXIMO DE 8 NIÑOS

POR CLASE PARA QUE EL DESARROLLO DE ÉSTAS SEA LO MÁS ÓPTIMO POSIBLE.

GRUPO ADULTOS: LA CAPACIDAD POR CLASE SERÁ DE UN MÁXIMO DE 10 ADULTOS

POR CLASE.

LUGAR: ALFARERÍA NAHARRO S.C. (POL. IND. LAS CRUCES, 4)

PREINSCRIPCIÓN: WEB DEL AYUNTAMIENTO DE NAVARRETE WWW.NAVARRETE.ES

FECHA DE PREINSCRIPCIÓN LUNES 11.00 H A MARTES 24.00 H

\*\*\* NO SE REALIZARÁ RESERVA DE PLAZA

\*\*\* LA PREINSCRIPCIÓN NO CONLLEVA RESERVA DE PLAZA

\*\*\* EL ORDEN DE INSCRIPCIÓN SERÁ EL SIGUIENTE:

1º EMPADRONADOS EN NAVARRETE

2º EMPADRONADOS EN MANCOMUNIDAD DE MONCALVILLO

3º EMPADRONADOS EN LA RIOJA

4º OTROS

EL CURSO ESTÁ SUBVENCIONADO POR EL AYUNTAMIENTO DE NAVARRETE, POR EL GOBIERNO

DE LA RIOJA, Y POR LAS CUOTAS DE INSCRIPCIÓN.

EN BASE A ESTAS APORTACIONES, SE PRIORIZARÁ EL ORDEN DE PLAZAS.

EN IGUALDAD DE CONDICIONES SE PRIORIZARÁ ALUMNOS/AS DE CURSOS ANTERIORES.

A SU VEZ, EN IGUALDAD DE CONDICIONES, SE PRIORIZARÁ EL ORDEN DE INSCRIPCIÓN.

\*\*\* SE LES LLAMARÁ SIGUIENDO EL ORDEN Y SE PROCEDERÁ AL PAGO EN OTRO PLAZO.

UNA VEZ TERMINADO EL PLAZO, SE PERDERÁ LA RESERVA DE PLAZA. \*\*\*

PRECIO: 160€/EMPADRONADOS · 200€ MANCOMUNIDAD · 250€/RESTO (MATERIAL INCLUIDO)

OBJETIVOS

INFANTIL

1. POTENCIAR LA IMAGINACIÓN PARA LA ELABORACIÓN Y CREACIÓN DE PIEZAS.
2. DESARROLLAR UNA DESENVOLTURA Y AUTONOMÍA DENTRO DEL PROCESO CREATIVO.
3. FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y EL COMPAÑERISMO.
4. CONOCER TERMINOLOGÍA DE LA MATERIA.
5. MANEJAR TÉCNICAS DE URDIDO, PLANCHA, DECORACIÓN CON TIERRAS DE PIGMENTO, ESGRAFIADO Y MODELADO DENTRO DEL CUAL SE CONOCERÁN VOLÚMENES, RELIEVES, MEDIDAS...

ADULTOS

1. AUTONOMÍA EN EL TRABAJO DE TORNO EN DOS NIVELES TANTO EN INICIACIÓN COMO EN PERFECCIONAMIENTO.
2. CONOCER Y CONTROLAR TERMINOLOGÍA DE LA MATERIA PARA PODER TRABAJAR MANEJANDO EL VOCABULARIO PROPIO.
3. MANEJO DE TÉCNICAS DE URDIDO, PLANCHAS, MOLDEADO EN SUPERFICIE PLANA (MURALES), VOLÚMENES, DECORACIÓN CON ESMALTES Y ÓXIDOS, ESGRAFIADO, ESMALTADO DE LAS PIEZAS, MOLDES DE ESCAYOLA Y OTRO TIPO DE TÉCNICAS CERÁMICAS, COCCIONES EXPERIMENTALES, ETC.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

SE PODRÁN REALIZAR EXPOSICIONES A PARTIR DEL TRABAJO REALIZADO DURANTE EL CURSO.

TAMBIÉN SE PODRÁN REALIZAR COCCIONES EXPERIMENTALES: EN HORNO RAKÚ, REDUCCIÓN, CARBONACIÓN, ETC.

y además

## FÚTBOL SALA NAVARRETE \*

ACTIVIDAD QUE SE REALIZARÁ EN EL FRONTÓN MUNICIPAL, DIRIGIDA A NIÑOS DE DISTINTAS EDADES, EN DIFERENTES HORARIOS DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA.

INFORMACIÓN: JOSÉ 603 340 666

\* A EXPENSAS DE NUEVA NORMATIVA DESDE EL GOBIERNO DE LA RIOJA

## FÚTBOL - C.D. TEDEÓN \*

ACTIVIDAD QUE SE REALIZA PRINCIPALMENTE EN EL CAMPO MUNICIPAL DE SAN MIGUEL Y EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL, DIRIGIDA A NIÑOS DESDE INFANTIL EN DIFERENTES HORARIOS DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA.

INFORMACIÓN: HUGO 685 288 922

## BALONMANO - U.D. NAVARRETE

## Y C.D. VILLA DE NAVARRETE \*

NOS ACERCA AL DEPORTE DEL BALONMANO DESDE INFANTIL HASTA ADULTOS. LA ACTIVIDAD SE REALIZA EN EL FRONTÓN MUNICIPAL EN DIFERENTES HORARIOS DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA.

INFORMACIÓN: PEDRO 655 936 007 VÍCTOR 626 304 645

PROTOCOLO SANITARIO DE PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19 (SEGÚN NORMATIVA VIGENTE)

2020 - 2021

# PROGRAMACIÓN cuerpo&mente

## ZUMBA® FITNESS \*\*\*

(1 GRUPO: MAÑANA ) (CON OPCIÓN A CLASES POR LA TARDE)

DESCRIPCIÓN: ACTIVIDAD QUE COMBINA PASOS DE BAILE DE RITMOS LATINOS, ENTRENAMIENTO AERÓBICO INTERCALADO Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y TONIFICACIÓN MUSCULAR. INTENSIDAD: MEDIA-ALTA

IMPARTE: JOSITO

DURACIÓN: OCTUBRE-ENERO Y/O FEBRERO-MAYO

EDAD: A PARTIR DE 16 AÑOS

REQUISITOS: NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS

HORARIO GRUPO MAÑANA: LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00 A 10:45

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

LÍMITE DE PLAZAS: 15 POR GRUPO

PRECIO: 30€ EL MES.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JOSE 685-455-667 (TAMBIÉN WHATSAPP) O

JOVICAPOEIRANGOLA@GMAIL.COM

\*\*\* EN CASO DE QUE LAS CLASES NO SE PUEDAN IMPARTIR DE FORMA PRESENCIAL POR CUALQUIER CAUSA, ÉSTAS PASARÁN A FORMATO ONLINE.

## TENIS ADULTOS E INFANTIL

IMPARTE: AGUA Y JARDÍN

NIVELES O GRADOS:

GRUPO ADULTOS: A CONVENIR POR LOS USUARIOS. DOS DÍAS A LA SEMANA.

GRUPO INFANTIL: A CONVENIR POR LOS USUARIOS. DOS DÍAS A LA SEMANA.

LUGAR E INSCRIPCIÓN: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

SEGÚN SE CIERREN LOS GRUPOS SE DARÁ FECHA DE COMIENZO DEL CURSO

GRUPO MÍNIMO: GRUPO DE 3 O DE 4 PERSONAS

PRECIO:

GRUPO DE 3 65 €/MES POR PERSONA Y POR 2 DÍAS A LA SEMANA

GRUPO DE 4 55 €/MES POR PERSONA Y POR 2 DÍAS A LA SEMANA

## PÁDEL ADULTOS E INFANTIL

IMPARTE: AGUA Y JARDÍN

NIVELES O GRADOS:

GRUPO ADULTOS: A CONVENIR POR LOS USUARIOS. DOS DÍAS A LA SEMANA.

GRUPO INFANTIL: A CONVENIR POR LOS USUARIOS. DOS DÍAS A LA SEMANA.

SEGÚN SE CIERREN LOS GRUPOS SE DARÁ FECHA DE COMIENZO DEL CURSO

LUGAR E INSCRIPCIÓN: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

GRUPO MÍNIMO: GRUPO DE 3 O DE 4 PERSONAS

PRECIO:

GRUPO DE 3 50 €/MES POR PERSONA Y POR 2 DÍAS A LA SEMANA

GRUPO DE 4 40 €/MES POR PERSONA Y POR 2 DÍAS A LA SEMANA

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA R.S.F.-H.D \*\*\*

POSIBILIDAD DE GRUPO DE TARDE, MARTES Y JUEVES DE 18:45 A 19:15 H

IMPARTE: CARMEN OJANGUREN

LUGAR: ANTIGUA BIBLIOTECA

INSCRIPCIONES: 636 29 95 97

\*\*\* EN CASO DE QUE LAS CLASES NO SE PUEDAN IMPARTIR DE FORMA PRESENCIAL POR CUALQUIER CAUSA, ÉSTAS PASARÁN A FORMATO ONLINE.

## INGLÉS

CURSO TOTALMENTE POR VÍA TELÉMÁTICA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 686 609 018 /WHATSAPP, O LLAMADA

LUGAR: ACADEMIA TEDDY&TINNY - C/ MAYOR ALTA, 10

**PROTOCOLO SANITARIO DE PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19 (SEGÚN NORMATIVA VIGENTE)**