

ACTIVIDADES	DÍAS	HORARIOS	+ INFO
ARTE	MARTES	12.10-13.30	<i>Mesopotamia, Persia, Próximo Oriente, Fenicios, Hebreos, Creta, Micenas, Grecia Etruscos, Roma....</i>
		20.30 - 21-45	
	MIÉRCOLES	20.10 -21-30	<i>Románico Italiano. Románico Español</i>
	JUEVES	20.10 – 21.30	<i>Renacimiento Flamenco. Renacimiento Español</i>
AULA COCINA	MIERCOLES	17-19h	<i>Un punto de intercambio de usos y costumbres culinarios de quienes disfrutan enseñando, aprendiendo y degustando técnicas múltiples, todo tipo de recetas.No hay monitor, el grupo y personas invitadas propone y cocina recetas...</i>
BAILES DE SALÓN	LUNES/iniciac MIERCOLES/ perfeccionam	20.30 -21.30	<i>Aprendizaje de un conjunto de bailes de pareja que se disfrutan socialmente, independientemente de los conocimientos y habilidades. A modo de ejemplo: pasodoble, tango, bolero, etc</i>
BAILES EN LINEA COREOGRAFÍAS	VIERNES	17-18.30	<i>Aprendizaje de diferentes bailes individuales y grupales que se bailan desarrollando la creatividad mediante la música y el ritmo.</i>
BOLLYWOOD	LUNES Y MIÉRCOLES	20.10-21.10	<i>Bailes y coreografías de la cultura india, tanto por la música que se emplea como por el ropaje, el maquillaje, las joyas y por supuesto, la coreografía</i>
COCINA	JUEVES	16.45-17.45/19-21	<i>Aprendizaje de las distintas habilidades que son necesarias para realizar recetas de cocina sencillas, económicas, de mercado, al alcance y con un toque de distinción. Aprendizaje de hábitos saludables en la alimentación.</i>
CORO MÚSICA MODERNA	VIERNES	20-21.30	<i>Actividad dirigida al desarrollo y mejora de la técnica vocal entendida como medio de expresión. Favoreciendo la adquisición de cultural musical como medio de expresión y de disfrute.</i>
CORTE Y CONFECCIÓN		18-20	

	MARTES		<i>Aprendizaje de costura a mano y máquina lo necesario para realizar tareas de costura empezando desde lo más básico, para poco a poco ir creando piezas al gusto y en la medida de las posibilidades de cada participante.</i>
	JUEVES	12-14	
	VIERNES	16-18	
FOTOGRAFÍA	LUNES	18-20 / medio	<i>Requisitos técnicos y teóricos y el equipo mínimo para poder desarrollar fotografía en diferentes ámbitos. Contenidos: manejo de la cámara fotográfica; cálculo de la exposición; elección del equipo adecuado; la luz, diferentes tipos de luz; composición, manejo creativo de la cámara; aprender a ver dentro de la geometría de las construcciones; trabajos fotográficos de diferentes autores/as.</i>
	LUNES	20-22 / intermedio	
	MARTES	16-18/ medio	
	MARTES	18 – 20 / iniciación	
MANTENIMIENTO	MARTES Y JUEVES	11-12	<i>Actividad física que a través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante.</i>
HISTORIA DE SALAMANCA	VIERNES	16.30-18 nivel I / 18.15-19.45 nivel II	Nivel I: Desde el siglo VII-VI a.C hasta principios del siglo XVI: El Cerro de San Vicente (el germen de la actual Salamanca). Vacceos y Vettones. Aníbal y Salamanca. La Civitas romana y su urbanización. Salamanca en tierra de nadie en época musulmana. Vestigios visigodos en Salamanca y provincia. La repoblación. Iglesias románicas y catedral Vieja de Salamanca. Leyendas de Salamanca. Inicio del Estudio salmantino. Configuración morfológica de la ciudad. La Guerra de los Bandos. Personajes ilustres en Salamanca. Palacios salmantinos. Escuelas Mayores (escalera, enigmas del claustro y fachada), Menores y Hospital del Estudio. Urbanización de la zona este y oeste de la ciudad. Nivel II Desde el siglo XVI hasta el siglo XX: Escuelas Mayores (escalera, enigmas del claustro y fachada), Menores y Hospital del Estudio. Estudiantes ilustres. Personajes universales. Catedral Nueva de Salamanca. Iglesia de San Esteban. La Clerecía y sus consecuencias en la estructura de Salamanca. La Plaza Mayor de Salamanca. Los desastres de la guerra de la Independencia y la francesada. El comienzo hacia la modernidad y la nueva configuración de Salamanca. Leyendas y mito
INGLÉS PARA VIAJES	LUNES Y MIÉRCOLES	10-11 (intermedio) / 11-12 nivel 3	
		17-18 nivel 0	

	MARTES Y JUEVES	10-11 nivel 3 / 11-12 nivel 2 / 12-13 nivel 1 / 13-14 nivel 0	<i>Iniciación en el aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que se adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua aplicándolo a los viajes.</i>
MEMORIA	LUNES Y MIÉRCOLES	12-13	<i>Las personas mayores, como todos, además de demandar cuidados, atenciones y afectos de los familiares y amigos, requieren desarrollar estrategias y habilidades mentales que les devuelvan el control sobre el medio que les rodea. Procesos de atención, escucha, auto-afirmación, memoria y resolución de problemas básicos, aportan excelentes recursos para adaptarse al medio, y por tanto, para sentirse autónomos y valiosos</i>
MINDFULNESS	SÁBADO	11h Mindfulness Nivel I 10h Mindfulness Nivel II. 12h Mindfulness Nivel III.	<i>Pretende contactar nuestra mente con nuestras emociones a través de la respiración, y ayudarnos a entender cómo somos, para gestionar adecuadamente nuestras emociones, y mejorar nuestro bienestar.</i>
PATWORK	JUEVES	10-12	<i>El patchwork es la técnica de unir retales formando dibujos que posteriormente se acolchan. Las figuras geométricas pequeñas son la base de las labores de patchwork: los triángulos, rombos, rectángulos y cuadrados son recortados y cosidos para hacer cojines, colchas, bolsos, patchwork artístico, etc</i>
PILATES	LUNES Y MIÉRCOLES	08-9 / 9-10 / 10-11	<i>Trabajamos desarrollo de todos los aspectos físicos: flexibilidad, coordinación, resistencia; el aparato respiratorio mejorando el control, fuerza del mismo, la relajación y la liberación de tensión</i>
	MARTES Y JUEVES	09-10 / 10-11 17-18 / 18-19 / 20-21/21-22	
PINTURA	LUNES	10-12/18-20/20-22	<i>Con el taller de pintura al óleo, independientemente de la edad, aprenderá las técnicas de óleo más usadas. Al terminar el taller estará preparado para desarrollar con el tiempo un estilo artístico propio</i>
	MARTES	10-12/12-14	
	MIERCOLES	10-12/12-12/16-18/18-20/20-22	
Infantil	SABADO	10.30-12.30	
RESTAURACION	LUNES	12-14	

	JUEVES	16-18 / 18-20	<i>Se instruye en técnicas de reciclaje de pequeño mobiliario y de policromía en general. Se facilitan conocimientos de las herramientas y materias que se utilizan en la restauración. Iniciación en técnicas de pintura, patinas y acabados sobre objetos de decoración.</i>
TAICHI-CHUAN-CHIKUNG	LUNES Y MIÉRCOLES	17.30-18.30	<i>Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones. La actividad se realiza de forma grupal y sincronizada y está adecuada al grupo de edad al que se dirige.</i>
	MARTES Y JUEVES	11-12 / 12-13	
TEATRO	JUEVES	19.30-21.30	<i>Hasta acercarnos a la representación actoral. Trabajaremos a través de propuestas individuales y colectivas sobre distintas áreas con el fin de facilitar y despertar una serie de capacidades que permitan la creación de personajes en acción a través de la expresión dramática, liberar la voz como canal de expresión de las emociones, etc.</i>
YOGA	LUNES Y MIÉRCOLES	11-12 / 12-13	<i>Mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), pranayama (técnicas de relajación y técnicas de concentración mental) y meditación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar todas las tensiones generadas a nivel físico y mental.</i>
		18.30-19.30 / 19.30-20.30	
MARTES Y JUEVES	09-10/10-11		
ZUMBA	VIERNES	18.30-20 5M y j 12 -13	<i>Es una disciplina de baile deportiva que ayuda a fortalecer los músculos y es un buen ejercicio cardiovascular. Este ejercicio se ajusta a la velocidad y las capacidades de cada persona</i>

- Debido a la situación sociosanitaria, las actividades adoptan varias **medidas preventivas**: reducción de aforo, mantenimiento de distancia interpersonal, uso de mascarilla, desinfección de materiales y herramientas, e intervalos más largos entre las actividades.
 - Más información a través del wasapt 601153472