

BAILES DE SALÓN

Grupo I: Viernes de 18:00 a 19:30
 Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:00
 Precio trimestral: 42,25 €

RITMOS LATINOS

Grupo I: Viernes de 18:00 a 19:30
 Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:00
 Precio trimestral: 42,25 €

DANZA ORIENTAL

Grupo I: Martes de 9:30 a 11:00
 Precio trimestral: 42,25 €

DANZA MODERNA

Grupo I: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00
 Grupo II: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00
 Precio trimestral: 49,10 €

ZUM-BAILE LATINO

Grupo I: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00
 Grupo II: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00
 Grupo III: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00
 Grupo VII: Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00
 Precio trimestral: 49,10 €
 Grupo IV: Sábado de 10:30 a 11:30
 Grupo V: Sábado de 11:30 a 12:30
 Grupo VI: Sábado de 12:30 a 13:30
 Grupo VIII: Viernes de 10:00 a 11:00
 Grupo IX: Viernes de 11:00 a 12:00
 Precio trimestral: 35,40 €

ACTIVIDADES TEÓRICAS

CONOCER MADRID

Este curso le permitirá explorar la ciudad, conocer el origen de los rincones más emblemáticos para entender mejor nuestra historia.
 Grupo I: Miércoles de 10:00 a 12:00
 Grupo II: Jueves de 10:00 a 12:00
 Grupo III: Miércoles de 17:00 a 19:00
 Grupo IV: Miércoles de 10:00 a 12:00
 Grupo V: Jueves de 10:00 a 12:00
 Precio trimestral: 49,10 €

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gestionar las emociones, conocer nuestra manera de sentir y adaptarnos a cada cambio de nuestra vida.
 Grupo I: Lunes de 20:00 a 21:30
 Precio trimestral: 42,25 €

HISTORIA DEL ARTE

El objetivo es facilitarte una base que te permita valorar y comprender mejor las grandes obras de arte de los diferentes periodos de la historia.
 Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00
 Precio trimestral: 49,10 €

INTRODUCCIÓN A LA HISTORIA DEL CINE

El cine es un medio de expresión artística considerada como el séptimo arte. ¡Ven a descubrirlo!
 Grupo I: Martes de 20:00 a 22:00
 Precio trimestral: 49,10 €

TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

Con este taller conseguirás aprender a comunicarte con destreza y superarás el reto de hablar en público.
 Grupo I: Jueves de 20:00 a 21:30
 Precio trimestral: 42,25 €

CATA DE CERVEZAS

Aprende a disfrutar una de las bebidas más apreciadas y sus características.
 Grupo I: Viernes de 20:00 a 22:00
 Precio trimestral: 49,10 €

CATA DE VINOS Y MARIDAJE

Reconocer a través de este curso los distintos vinos, sus características esenciales y como disfrutarlos plenamente.
 Grupo I: Martes de 18:30 a 20:30
 Grupo II: Jueves de 19:00 a 21:00
 Grupo IV: Sábado de 11:15 a 13:15
 Precio trimestral: 49,10 €
 Grupo III: Martes de 20:30 a 22:00
 Precio trimestral: 42,25 €



INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA:

Las nuevas solicitudes de plazas se presentarán en la secretaría del Espacio Cultural, a partir del 5 al 19 de junio.

Sorteo 22 de junio. Confirmación de plazas del 26 de junio al 14 de julio.

COMIENZO DEL CURSO: 2 de octubre de 2017.

Primer trimestre: Del 2 de octubre al 23 de diciembre de 2017.

Segundo trimestre: Del 8 de enero al 24 de marzo de 2018.

Tercer trimestre: Del 2 de abril al 30 de junio de 2018.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN: A disposición del usuario en el tablón de anuncios de la secretaría del espacio cultural y en www.espacioculturallastablas.com

NOTA I: Todos los talleres tienen una matrícula de 8,35 € por curso y persona. Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Madrid.

NOTA II: La información contenida en esta publicidad puede sufrir modificaciones posteriores derivadas de la reorganización de las actividades o por causas imputadas a errores tipográficos.



Espacio Cultural Las Tablas

Entrada por el módulo izquierdo del Colegio Estudiantes Las Tablas
 Calle Frómista, 1. 28050 Madrid
 Tel.: 915 001 867 / 606 134 941
www.espacioculturallastablas.com
www.facebook.com/EspacioCulturalLasTablas

Cómo llegar

Autobús: 175, 176
 Metro: Las Tablas (Metro ligero 1)



2017
2018





IDIOMAS

ALEMÁN

La segunda lengua europea de mayor auge en la actualidad. Conoce sus fundamentos y ponte a practicar.

Grupo I Iniciación: Jueves de 17:30 a 19:30
Grupo II Medio: Jueves de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

CHINO

La lengua de la potencia económica asiática te facilitará la relación con un país que no para de crecer.

Grupo I iniciación:
Martes de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

FRANCÉS

Mejorarás tus competencias lingüísticas con el aprendizaje de esta lengua y podrás mejorar tus relaciones en el país vecino.

Grupo I Medio: Viernes de 17:30 a 19:30
Grupo II Iniciación: Sábado de 10:30 a 12:30
Precio trimestral: 49,10 €

INGLÉS

Aprende a comunicarte en la lengua más internacional con un grupo adaptado a tu nivel.

Inglés A1 Pre-Elementary

Grupo I: Miércoles de 19:30 a 21:30
Grupo II: Miércoles de 10:00 a 12:00

Inglés A2 Elementary

Grupo I: Jueves de 10:00 a 12:00
Grupo II: Miércoles de 17:30 a 19:30

Inglés B1 Elementary

Grupo I: Lunes y miércoles de 15:00 a 16:00
Grupo II: Viernes de 10:00 a 12:00
Grupo III: Miércoles de 17:30 a 19:30

Inglés B2 Upper Intermediate

Grupo I: Lunes y miércoles de 14:00 a 15:00
Grupo II: Martes y jueves de 14:00 a 15:00
Grupo III: Lunes 19:30 a 21:30

Inglés C1

Grupo I: Martes y jueves de 15:00 a 16:00
Precio trimestral: 49,10 €

TERTULIAS EN INGLÉS

Convértete en un interlocutor eficaz en lengua inglesa y exprésate con destreza en los temas más actuales.

Tertulias en Inglés B1

Grupo I: Lunes de 10:00 a 12:00
Grupo II: Lunes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 49,10 €
Grupo III: Sábado de 12:00 a 13:30
Precio trimestral: 42,25 €

Tertulias en Inglés B2

Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:30
Precio trimestral: 49,10 €

INGLÉS PARA LOS NEGOCIOS

BUSINESS ENGLISH

Desarrolla tus relaciones empresariales con éxito gracias a una ágil comunicación en lengua inglesa.

Grupo I: Lunes de 19:30 a 21:30
Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30
Grupo III: Martes de 17:30 a 19:30
Precio trimestral: 49,10 €

PREPARACIÓN FIRST CERTIFICATE

En este curso se llevará a cabo la preparación para las pruebas de superación del certificado que requieren un grado de conocimiento de la lengua importante a nivel lingüístico.

Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30
Grupo II: Viernes de 17:30 a 19:30
Grupo III: Martes de 19:30 a 21:30
Grupo IV: Jueves de 17:30 a 19:30
Grupo V: Viernes de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

LENGUA DE SIGNOS (INICIACIÓN)

Aprender Lengua de Signos es aprender otro idioma, con la salvedad de que no empleamos la voz para ello.

Grupo I: Miércoles de 20:00 a 21:30
Precio trimestral: 42,25 €



BELLAS ARTES Y ARTES APLICADAS

ACUARELA

El agua y el color se alían para expresar tu mundo de la manera más sutil.

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00
Grupo II: Martes de 18:30 a 20:30
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo III: Martes de 12:00 a 13:30
Precio trimestral: 42,25 €

AGUJAS Y LANAS

Confecciona las prendas y accesorios más originales al tejer con aguja y lana las prendas de mayor actualidad.

Grupo I: Miércoles de 10:00 a 12:00
Grupo II: Sábado de 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 49,10 €

PATCHWORK

El arte de combinar los diferentes tejidos para hacer de tu hogar un entorno cálido y acogedor actual.

Grupo I: Miércoles de 18:30 a 20:30
Grupo II: Martes de 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 49,10 €

CREA TU ROPA

Con este taller te introducirás en la costura y la confección textil manual para conocer las técnicas más modernas.

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00
Grupo II: Martes de 19:00 a 21:00
Grupo III: Viernes de 19:00 a 21:00
Precio trimestral: 49,10 €

DISEÑO Y CONFECCIÓN

Te acercará al mundo de la moda y podrás crear tus propias colecciones para conseguir diseños únicos.

Grupo I: Lunes de 18:30 a 20:30
Grupo II: Jueves de 10:00 a 12:00
Grupo III iniciación: Lunes de 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 49,10 €

PINTURA CREATIVA

La pintura artística es la protagonista de este taller donde técnica e inspiración te convertirán en un artista.

Grupo I: Lunes de 18:30 a 20:30
Grupo II: Jueves de 18:30 a 20:30
Precio trimestral: 49,10 €

PINTURA AL ÓLEO

Con este taller podrás desarrollar tus capacidades artísticas con la técnica más demandada, el óleo.

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:30
Grupo II: Miércoles de 18:30 a 20:30
Grupo III: Sábado de 10:30 a 12:30
Precio trimestral: 49,10 €

Grupo IV: Lunes de 20:30 a 22:00
Grupo V: Miércoles de 20:30 a 22:00
Precio trimestral: 42,25 €

RESTAURACIÓN DE MUEBLES

Este taller te enseñará a convertir tus muebles más apreciados en nuevos elementos de decoración para tu hogar.

Grupo I: Martes de 18:00 a 21:00
Grupo II: Sábado de 10:30 a 13:30
Precio trimestral: 63,20 €



SALUD Y BIENESTAR

EQUILIBRA TU CUERPO

La conjugación de los ejercicios de yoga, pilates y taichí.

Grupo I: Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30
Grupo II: Martes y jueves de 14:00 a 15:00
Grupo III: Martes y jueves de 15:00 a 16:00
Grupo IV: Martes y jueves de 19:00 a 20:00
Grupo V: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00
Precio trimestral: 49,10 €

ESPALDA SANA

Consigue una postura correcta y haz que tu espalda se mantenga sana.

Grupo I: Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30
Grupo II: Lunes y miércoles de 12:30 a 13:30
Precio trimestral: 49,10 €

GAP

Bajo las siglas de Glúteos, Abdominales y Piernas se encuentra una modalidad que podrás usar para tonificar aquellas partes del cuerpo más costosas de fortalecer debido su gran potencia muscular.

Grupo I: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo II: Viernes de 10:00 a 11:00
Precio trimestral: 35,40 €



SALUD Y BIENESTAR

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Grupo I: Lunes y miércoles de 9:00 a 10:00
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo II: Viernes de 9:00 a 10:00
Precio trimestral: 35,40 €

MÉTODO HIPOPRESIVO

Ejercitar el suelo pélvico será un elemento fundamental para mantener tu estado físico.

Grupo I: Lunes y miércoles de 14:00 a 15:00
Grupo II: Lunes y miércoles de 15:00 a 16:00
Precio trimestral: 49,10 €

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Técnicas cada vez más practicadas en cualquier entorno dispuestas para ofrecer mayor calidad a tu vida.

Grupo I: Jueves de 11:00 a 12:30
Grupo II: Martes de 12:30 a 14:00
Precio trimestral: 42,25 €

MINDFULNESS

Controlar tu mente será más fácil gracias a este taller con el que conocerás mucho más de ti mismo.

Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00
Grupo II: Jueves de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

STRETCHING

Los estiramientos como modo de vida para que tu cuerpo esté en forma.

Grupo I: Martes y jueves de 18:00 a 19:00
Precio trimestral: 49,10 €

TEATRO

Si quieres aprender o perfeccionar tus conocimientos teatrales, crecer actuando e improvisando, soñar y sentir la escena con intensidad y conocer gente que comparte tu afición, ven y descubre este apasionante mundo con nosotros.

Grupo I: Viernes de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

TAICHÍ

Expresa el movimiento para liberar tus tensiones y ejercitar tu cuerpo del modo más relajante.

Grupo I: Lunes de 11:00 a 12:30
Precio trimestral: 42,25 €

PILATES Y NUTRICIÓN

La combinación de la gimnasia europea y las técnicas orientales.

Grupo I: Sábado de 10:30 a 11:30
Grupo II: Sábado de 11:30 a 12:30
Grupo III: Sábado de 12:30 a 13:30
Precio trimestral: 35,40 €

Grupo IV: Martes y jueves de 18:00 a 19:00
Grupo V: Martes y jueves de 9:00 a 10:00
Grupo VI: Martes y jueves de 10:00 a 11:00
Grupo VII: Martes y jueves de 11:00 a 12:00
Grupo VIII: Martes y jueves de 19:00 a 20:00
Grupo IX: Martes y jueves de 20:00 a 21:00
Grupo X: Martes y jueves de 21:00 a 22:00
Grupo XI: Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00
Grupo XII: Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00
Precio trimestral: 49,10 €

YOGA

Disciplina importada de Oriente que se desarrolla en todo el mundo con la que integrar cuerpo y mente.

Grupo I: Jueves de 9:30 a 11:00
Grupo VII: Martes de 11:00 a 12:30
Precio trimestral: 42,25 €
Grupo II: Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30
Grupo III: Lunes y miércoles de 15:00 a 16:00
Grupo IV: Martes y jueves de 14:00 a 15:00
Grupo V: Martes y jueves de 20:00 a 21:00
Grupo VI: Martes y jueves de 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €