

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

Grupo VI: Miércoles de 12:00 a 14:00

Grupo VII: Jueves 12:00 a 14:00 h.

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 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 42,25 €

» 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 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 42,25 €

» CATA DE CERVEZAS

Aprende a disfrutar de una de las bebidas más apreciadas y sus características.

Grupo I: Viernes de 17:45 a 19:45

Grupo II: 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 cómo disfrutarlos plenamente.

Grupo I: Martes de 18:00 a 20:00

Grupo III: Jueves de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 49,10 €

Grupo II: Martes de 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 42,25 €

Nuevas actividades

» COSTURA INFANTIL

Aprender a trabajar conjuntamente con tus hijos la destreza fina, la coordinación ojo mano y la coordinación de una manera creativa y divertida.

Grupo I (dirigido a niñ@s de 6 a 10 años):

Sábado de 12:15 a 13:45

Precio trimestral: 42,25 €

» ACTIVIDADES CREATIVAS INFANTIL PINTURA

Grupo I (dirigido a niñ@s de 5 a 7 años):

Sábado de 17:30 a 19:00

Grupo II (dirigido a niñ@s de 8 a 10 años):

Sábado de 19:15 a 20:45

Precio trimestral: 42,25 €

» DIBUJO AL CARBONCILLO

Grupo I: Martes de 20:30 a 22:00

Precio trimestral: 42,25 €

» PINTURA INFANTIL (6 A 9 AÑOS)

Grupo I: Sábado 12:45 a 14:15

Precio trimestral: 42,25 €

» RISOTERAPIA

Está demostrado científicamente que reír reduce el estrés, eleva el ánimo, mejora las defensas, alivia el dolor, etc. Descubre todas sus ventajas con este taller de risoterapia en el que el principal objetivo es... ¡pasarla bien!

Grupo I: Miércoles 19:00 a 21:00

Precio trimestral: 49,10 €

» NEURÓBIC (TÉCNICAS DE MEMORIA)

Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 49,10 €

» TEATRO ADULTOS

Grupo I: Jueves de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 49,10 €

» TEATRO INFANTIL (DE 6 A 9 AÑOS)

Grupo I: Sábado de 17:00 a 19:00

Precio trimestral: 49,10 €

» TEATRO PRE-ADOLESCENTE (DE 10 A 12 AÑOS)

Grupo I: Sábado de 19:15 a 20:45

Precio trimestral: 42,25 €

» ZUM-BAILE LATINO INFANTIL

Una forma divertida y saludable de pasar un rato divertido con los más pequeños.

Grupo I (de 5 a 8 años): Sábado de 17:45 a 18:45

Grupo II (de 9 a 14 años): Sábado 19:00 a 20:00

Grupo III (de 12 a 18 años): Sábado de 20:15 a 21:15

Precio trimestral: 35,40 €



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, medidas sanitarias o por causa 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)



www.espacioculturallastablas.com



Espacio Cultural Las Tablas



CURSOS Y TALLERES 2020-2021

Horario de atención al público de lunes a viernes de 16 a 21 y sábados de 10 a 13 h.



IDIOMAS

» 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 I A1: Sábado de 10:00 a 12:00

Grupo II A2: Sábado 12:15 a 14:15 h.

Precio trimestral: 49,10 €

» INGLÉS

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

Inglés A1

Grupo I: Miércoles de 19:45 a 21:45

Inglés A2

Grupo I: Jueves de 19:45 a 21:45

Grupo II: Miércoles de 17:30 a 19:30

Inglés B1

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

Grupo II: Martes de 19:45 a 21:45

Inglés B2

Grupo I: Lunes 17:30 a 19:30

Grupo II: Lunes de 19:45 a 21:45

Inglés C1

Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 49,10 €

» TERTULIAS EN INGLÉS

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

Tertulias en Inglés B1

Grupo I: Lunes 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: Martes de 17:30 a 19:30

Grupo II: Viernes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 49,10 €

» INGLÉS PARA LOS NEGOCIOS

Grupo I: Lunes de 19:45 a 21:45

Grupo II: Viernes de 17:30 a 19:30

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

Grupo I: Martes de 18:15 a 20:15

Grupo II: Viernes de 19:45 a 21:15

Precio trimestral: 49,10 €

» AGUJAS Y LANAS

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

Grupo I: Sábado de 10:00 a 12:00

Grupo II: Lunes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 49,10 €

» PATCHWORK

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

Grupo I: Miércoles de 17:45 a 19:45

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 17:45 a 19:45

Grupo II: Viernes de 19:45 a 21:45

Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00

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 17:45 a 19:45

Grupo II: Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo III: Jueves de 17:30 a 19:30

Grupo IV: Jueves de 19:45 a 21:45

Grupo V: Miércoles 20:00 a 22:00

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 18:15 a 20:15

Grupo II: Jueves de 18:15 a 20:15

Precio trimestral: 49,10 €

Grupo III: Jueves 20:30 a 22:00 h.

Precio trimestral: 42,25 €

» 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 18:15 a 20:15

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 €

SALUD Y BIENESTAR

» DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Grupo I: Miércoles de 19:00 a 21:00.

Precio: 49,10 €

» EQUILIBRA TU CUERPO

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

Grupo I: Lunes y miércoles 20:30 a 21:15

Precio trimestral: 42,25 €

» ESPALDA SANA

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

Grupo I: Martes y jueves de 18:30 a 19:15

Precio trimestral: 42,25 €

Grupo II: Sábado de 16:00 a 17:00

Precio trimestral: 35,40 €

» MÉTODO HIPOPRESIVO

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

Grupo I: Viernes de 16:00 a 17:00

Grupo II: Viernes de 17:15 a 18:15

Precio trimestral: 35,40 €

» 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

Grupo IV: Martes de 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 49,10 €

Grupo III: Jueves de 20:15 a 21:45

Grupo V: Martes 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 42,25 €

» STRETCHING

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

Grupo I: Martes y jueves de 19:30 a 20:15

Precio trimestral: 42,25 €

» PILATES Y NUTRICIÓN

La combinación de la gimnasia europea y las técnicas orientales.

Grupo I: Sábado de 9:30 a 10:30

Grupo II: Sábado de 10:45 a 11:45

Grupo III: Sábado de 12:00 a 13:00

Grupo IV: Sábado de 13:15 a 14:15

Precio trimestral: 35,40 €

Grupo V: Martes y jueves de 18:30 a 19:15

Grupo VI: Martes y jueves de 19:30 a 21:15

Grupo VII: Martes y jueves de 20:30 a 21:15

Grupo VIII: Martes y jueves de 21:30 a 22:15

Grupo IX: Lunes y miércoles de 21:30 a 22:15

Precio trimestral: 42,25 €

» YOGA

Grupo I: Martes y jueves de 20:30 a 21:15

Grupo II: Martes y jueves de 21:30 a 22:15

Precio trimestral: 42,25 €

Grupo III: Sábado de 17:15 a 18:15

Grupo IV: Sábado de 18:30 a 19:30

Grupo V: Sábado de 19:45 a 20:45

Precio trimestral: 35,40 €

» TAICHÍ

Grupo I: Viernes de 16:15 a 17:45

Precio trimestral: 42,25 €

MODELACIÓN Y DANZA

» BAILES DE SALÓN (Sólo parejas)

Grupo I: Viernes de 18:30 a 20:00

Grupo II: Viernes de 20:15 a 21:45

Precio trimestral: 42,25 €

» RITMOS LATINOS (Sólo parejas)

Grupo I: Viernes de 18:00 a 19:30

Grupo II: Viernes de 19:45 a 21:15

Precio trimestral: 42,25 €

» DANZA MODERNA

Grupo I: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15

Grupo II: Lunes y miércoles de 19:30 a 20:15

Precio trimestral: 42,25 €

» SEVILLANAS

Grupo I: Sábado de 16:00 a 17:30

Precio trimestral: 42,25 €

» ZUM-BAILE LATINO

Grupo I: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15

Grupo II: Lunes y miércoles de 19:30 a 20:15

Grupo III: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15

Grupo IV: Lunes y miércoles de 21:30 a 22:15

Precio trimestral: 42,25 €

Grupo V: Sábado de 10:45 a 11:45

Grupo VI: Sábado de 12:00 a 13:00

Grupo VII: Sábado de 13:15 a 14:15

Grupo VIII: Sábado de 9:30 a 10:30

Precio trimestral: 35,40 €



» GUITARRA ESPAÑOLA (+ 18 años)

Grupo I: Lunes de 18:15 a 19:15

Grupo II: Lunes de 19:30 a 20:30

Grupo III: Lunes de 20:45 a 21:45

Precio trimestral: 35,40 €