

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 de 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 (Bases)

Aprende las bases para la cata de cervezas.

Grupo I: Viernes de 17:45 a 19:45 €

Precio trimestral: 49,10 €

CATA DE CERVEZAS (Profundización de estilos)

Descubre multitud de estilos y tipos de cervezas en este curso más avanzado.

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 €

NEURÓBIC (TÉCNICAS DE MEMORIA)

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

Precio trimestral: 49,10 €

Nuevas actividades

UKELELE INFANTIL/JUVENIL

¿Te gustaría explotar tu vena musical aprendiendo a tocar el ukelele?

Grupo I (dirigido a niñ@s de 6 a 9 años):

Sábado de 13:15 a 14:15

Grupo II (dirigido a niñ@s de 10 a 12 años):

Sábado de 12:00 a 13:00

Grupo III dirigido a niñ@s (de 13 a 15 años):

Sábado de 10:45 a 11:45

Precio trimestral: 35,40 €

GUIARRA ESPAÑOLA JUVENIL

Grupo I (16 a 18 años): Sábado de 9:30 a 10:30

Precio trimestral: 35,40 €

TÉCNICAS PLÁSTICAS

Por medio de la técnica mixta, desarrolla tus ideas de forma original.

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

Precio trimestral: 42,25 €

PERSONAL SHOPPER (trimestral)

¿Te gustaría crear tu fondo de armario? Anímate y aprende todo lo que tienes que saber para combinar todo tipo de prendas y estilos.

Grupo I: Miércoles de 17:45 a 19:45

Precio trimestral: 49,10 €

SPEAKING B2

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

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

Precio trimestral: 49,10 €

ESTRATEGIAS DE DIBUJO:

Aprender a hacer esquemas, dar volumen, perspectiva y proporciones para perfeccionar tus retratos, figuras, etc...

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

Precio trimestral: 42,25 €

FOTOGRAFÍA URBANA (Online/Semipresencial)

Ven a conocer nuestro curso semipresencial, donde se realizarán salidas por la ciudad Madrid y te enseñaremos a modificar y transformar esas fotografías en nuestro curso online.

Grupo I: Martes de 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 49,10 €

COSTURA BÁSICA (Trimestral)

Aprende las técnicas más básicas para manejarte en el mundo de la costura.

Grupo I: Miércoles 20:00 a 22:00 h

Precio trimestral: 49,10 €

Grupo II: Sábado 12:15 a 13:45 h

Precio trimestral: 42,25 €

APRENDE A COMER SANO

Cuando hablamos de alimentación saludable, muchas veces nos llegan mensajes contradictorios. Aprende realmente los fundamentos de una alimentación saludable en esta actividad.

Grupo I: Miércoles de 19:30 a 21:30

Precio: 49,10 €

ANIMACIÓN A LA LECTURA

Grupo I (dirigido a niñ@s de 6 a 8 años):

Sábado de 11:30 a 13:00

Precio: 42,25 €

ESPACIO
CULTURAL
LAS
TABLAS

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 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)

tritoma
Gestión Cultural

ASOCIACIÓN
edes
Desarrollo Social

COLEGIO ESTUDIANTES

fuencarral-elgado.madrid.es

CURSOS Y TALLERES 2021/2022



WWW.ESPACIOCULTURALLASTABLAS.COM



distrito
fuencarral-el pardo

MADRID



FRANCÉS

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

Grupo I A1: Sábado de 10:00 a 12:00

Grupo II A2: Sábado 12:15 a 14:15

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 €

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: Viernes de 19:45 a 21:45

Precio trimestral: 49,10 €

INGLÉS PARA LOS NEGOCIOS

Grupo I: 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 €

ACUARELA

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

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

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 €

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

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 €

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 10:00 a 12:00

Precio trimestral: 49,10 €

Grupo IV: Lunes de 20:30 a 22:00

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 11 años):

Sábado de 19:15 a 20:45

Precio trimestral: 42,25 €

PINTURA INFANTIL (6 A 9 AÑOS)

Grupo I: Sábado 12:15 a 13:45

Precio trimestral: 42,25 €

EQUILIBRA TU CUERPO

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

Grupo I: Lunes y miércoles de 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

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 €

TAICHÍ

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

Precio trimestral: 42,25 €

PILATES

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 20:15

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

Grupo VI: Viernes de 18:30 a 19:30

Grupo VII: Viernes de 19:45 a 20:45

Grupo VIII: Viernes de 21:00 a 22:00

Precio trimestral: 35,40 €

DISFRUTA DE LA RISA. RISOTERAPIA

Está demostrado científicamente que reír reduce el estrés, eleva el ánimo, mejora las defensas, alivia el dolor, etc.

Grupo I: Miércoles 19:00 a 21:00

Precio trimestral: 49,10 €

BAILES DE SALÓN

(Sólo parejas convivientes)

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

Precio trimestral: 42,25 €

RITMOS LATINOS

(Sólo parejas convivientes)

Grupo I: Viernes de 19:45 a 20:45

Grupo II: Viernes de 21:00 a 22:00

Precio trimestral: 35,40 €

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 €

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 en familia (de 12 a 18 años):

Sábado de 20:15 a 21:15

Precio trimestral: 35,40 €

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 17:30 a 19:00

Precio trimestral: 42,25 €

TEATRO PRE-ADOLESCENTE (DE 10 A 14 AÑOS)

Grupo I: Sábado de 19:15 a 21:15

Precio trimestral: 49,10 €



MÚSICA

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 €