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
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 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 II: Martes de 20:00 a 22:00
Grupo III: Jueves de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

CATA DE QUESOS Y ACEITES (TRIMESTRAL)
Grupo I: Miércoles 19:30 a 21:30
Precio 49,10 €

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 €

MÚSICA

GUITARRA ESPAÑOLA (+ 18 años)
Grupo I: Lunes de 18:00 a 19:00
Grupo II: Lunes de 19:00 a 20:00
Grupo III: Lunes de 20:00 a 21:00
Grupo IV Iniciación: Lunes de 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 35,40 €

GUITARRA JUVENIL
Grupo I (13 a 17 años): Sábado de 10:00 a 11:00
Precio trimestral: 35,40 €

GUITARRA INFANTIL
Grupo I (8 a 12 años): Sábado de 11:00 a 12:00
Precio trimestral: 35,40 €

Nuevas actividades

INICIACIÓN A LA LECTURA
Grupo I (6 a 8 años): Sábado de 10:30 a 12:00
Precio trimestral: 42,25 €

APRENDE A JUGAR
Aprender los fundamentos de los juegos clásicos y desarrollar tácticas y estrategias para mejorar tu habilidad te ayudará a disfrutar más de la experiencia.
Grupo I (6 a 8 años): Sábado de 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 49,10 €

AJEDREZ INFÁNTIL
Grupo I (8 a 13 años): Sábado de 17:00 a 19:00
Precio trimestral: 49,10 €

AJEDREZ JUVENIL
Grupo I (14 a 17 años): Sábado de 19:00 a 21:00
Precio trimestral: 49,10 €

CATA DE VERMUTS
La cata de vermuts es una actividad para descubrir la variedad y los matices de esta bebida.
Grupo I: Sábado de 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 49,10 €

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Aprenderás conceptos fundamentales de nutrición, vigilancia de la salud, selección de alimentos saludables y el uso de alimentos para promover un estilo de vida saludable.
Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

ITALIANO
Grupo I Iniciación: Miércoles de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

DANZA DEL VIENTRE
Esta actividad hará que descubras nuevas habilidades y descubras tu propio estilo de danza. Aprenderás a expresarte de manera única a través de la danza.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Estas técnicas ayudan a promover la salud mental y física, aumentan la energía y mejoran el bienestar general.
Grupo I: Viernes de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

PINTURA JUVENIL
Grupo I (15 a 17 años): Sábado de 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 49,10 €

PATCHWORK
¡Únete al curso de Patchwork para aprender una técnica única y desarrollar tu creatividad!
Grupo I Iniciación: Miércoles 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

COSTURA CREATIVA (TRIMESTRAL)
Desarrollarás tu habilidad para coser con creatividad e innovación. Aprenderás a manejar diversos materiales y técnicas de costura.
Grupo I Iniciación: Miércoles 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

COSTURA JUVENIL
Grupo I (14 a 17 años): Sábado 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 49,10 €

ESPACIO CULTURAL LAS TABLAS

INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA:
Las plazas libres, serán asignadas según orden de entrada en el formulario online que se pone a disposición de los usuarios en la web www.espacioculturallastablas.com, a partir del 1 de septiembre de 2023, desde las 12:00 h.
La confirmación de plaza se hará a través de correo electrónico.
*Nota: revisar la carpeta de spam.

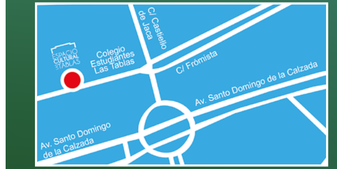
HORARIO DE SECRETARÍA
De lunes a viernes de 16.00 a 21.00 h. Sábados de 10.00 a 13.00 h.

COMIENZO DEL CURSO: 2 de octubre de 2023.
Primer trimestre: Del 2 de octubre al 23 de diciembre de 2023.
Segundo trimestre: Del 8 de enero al de 31 marzo de 2024.
Tercer trimestre: Del 1 de abril al 30 de junio de 2024.

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, 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: 170, 175, 176 · Metro: Las Tablas (Metro ligero 1)

tritoma Gestión Cultural
ASOCIACIÓN edes Desarrollo Social
COLEGIO ESTUDIANTES

2023/2024

ESPACIO CULTURAL LAS TABLAS

CURSOS Y TALLERES

WWW.ESPACIOCULTURALLASTABLAS.COM

fuencarral-elpardo.madrid.es

distrito fuencarral-el pardo | MADRID

IDIOMAS

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

Francés A1
Grupo I: Sábado de 10:00 a 12:00

Francés A2
Grupo I: Sábado 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 49,10 €

FRANCÉS INFANTIL
Grupo I (8 a 12 años): Sábado de 12:00 a 13:30
Precio trimestral: 42,25 €

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

Inglés A1
Grupo I: Miércoles de 19:30 a 21:30

Inglés A2
Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30
Grupo II: Miércoles de 17:30 a 19:30

Inglés B1
Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30
Grupo II: Martes de 19:30 a 21:30

Inglés B2
Grupo I: Lunes 17:30 a 19:30
Grupo II: Lunes de 19:30 a 21:30

Inglés C1
Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30
Grupo II: Lunes de 19:30 a 21:30
Grupo III: Viernes de 19:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €

SPEAKING B2
Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:30
Precio trimestral: 49,10 €

INGLÉS INFÁNTIL (Nuevo)
Grupo I A2 (11 a 13 años): Sábado de 9:30 a 11:00
Precio trimestral: 42,25 €
Grupo I A1 (8 a 10 años): Sábado de 11:00 a 12:00
Precio trimestral: 35,40 €

BELLAS ARTES Y ARTES APLICADAS

ACUARELA
El curso de acuarela te prepara para el arte del agua y la pintura. Aprenderás los conceptos básicos de acuarela, como mezclar colores, usar técnicas de lavado y pintar figuras.
Grupo I: Martes de 18:00 a 20:00
Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30
Grupo III: Miércoles de 20:00 a 22:00
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 18:00 a 20:00
Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30
Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

DISEÑO Y CONFECCIÓN
Te acercarás al mundo de la moda y podrás crear tus propias colecciones para conseguir diseños únicos.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00
Grupo II: Viernes de 17:30 a 19:30
Grupo III: Jueves de 17:30 a 19:30
Grupo IV: Jueves de 19:30 a 21:30
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 18:00 a 20:00
Grupo II: Jueves de 18:00 a 20:00
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 18:00 a 20:00
Grupo III: Lunes de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

PINTURA INFANTIL (6 A 9 AÑOS)
Grupo I: Sábado 12:00 a 13:30
Precio trimestral: 42,25 €

ESTRATEGIA DE DIBUJO
Grupo I: Martes de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

SALUD Y BIENESTAR

EQUILIBRA TU CUERPO
La conjugación de los ejercicios de yoga, pilates y taichí.
Grupo I: Lunes y miércoles 20:00 a 21:00
Grupo II: Lunes y miércoles 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

ESPALDA SANA
Consigue una postura correcta y haz que tu espalda se mantenga sana.
Grupo I: Martes y jueves de 18:30 a 19:30
Precio trimestral: 49,10 €
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 17:00 a 18:00
Grupo III: Viernes de 18:00 a 19:00
Precio trimestral: 35,40 €

MINDFULNESS
Aprende más sobre ti mismo con este taller que te ayudará a controlar tu mente de forma sencilla.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00
Grupo II: Martes de 18:00 a 20:00
Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €

STRETCHING
Los estiramientos como modo de vida para que tu cuerpo esté en forma.
Grupo I: Martes y jueves de 19:30 a 20:30
Precio trimestral: 49,10 €

PILATES
La combinación de la gimnasia europea y las técnicas orientales.
Grupo I: Sábado de 9:30 a 10:30
Grupo II: Sábado de 10:30 a 11:30
Grupo III: Sábado de 11:30 a 12:30
Grupo IV: Sábado de 12:30 a 13:30
Precio trimestral: 35,40 €
Grupo V: Martes y jueves de 18:30 a 19:30
Grupo VI: Martes y jueves de 19:30 a 20:30
Grupo VII: Martes y jueves de 20:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo VIII: Martes y jueves de 21:30 a 22:15
Precio trimestral: 42,25 €

YOGA
Grupo I: Martes y jueves de 20:30 a 21:30
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo II: Martes y jueves de 21:30 a 22:15
Precio trimestral: 42,25 €
Grupo III: Sábado de 17:00 a 18:00
Grupo IV: Sábado de 18:00 a 19:00
Grupo V: Sábado de 19:00 a 20:00
Grupo VI: Viernes 19:00 a 20:00
Grupo VII: Viernes 20:00 a 21:00
Grupo VIII: Viernes 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 35,40 €

TAICHÍ
Grupo I: Viernes de 16:00 a 17:30
Precio trimestral: 42,25 €

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

MODELACIÓN Y DANZA

BAILES DE SALÓN (EN PAREJA)
Grupo I: Viernes de 17:30 A 19:00
Precio trimestral: 42,25 €

RITMOS LATINOS (EN PAREJA)
Grupo I: Viernes de 19:00 a 20:30
Grupo II: Viernes de 20:30 a 22:00
Precio trimestral: 42,25 €

DANZA MODERNA
Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 49,10 €

FLAMENCO
Grupo I: Sábado de 16:00 a 17:30
Precio trimestral: 42,25 €

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 IV: Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 49,10 €
Grupo V: Sábado de 10:30 a 11:30
Grupo VI: Sábado de 11:30 a 12:30
Grupo VII: Sábado de 12:30 a 13:30
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 17:30 a 18:30
Grupo II (9 a 14 años): Sábado 18:30 a 19:30
Grupo III (15 a 17 años): Sábado de 19:30 a 20:30
Precio trimestral: 35,40 €

TEATRO ADULTOS
Este curso de teatro es una excelente manera de explorar tu creatividad y conocer tus habilidades como actor. A través de diversas técnicas de actuación, aprenderás cómo desenvolverte en una escena, desarrollar personajes y expresar emociones.
Grupo I: Jueves de 18:00 a 20:00
Grupo II: Jueves de 20:00 a 22:00
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 12 AÑOS)
Grupo I: Sábado de 19:00 a 21:00
Precio trimestral: 49,10 €