

- BAILES DE SALÓN I (EN PAREJA)**
Aprende los bailes de salón más elegantes en pareja, desde el vals hasta el tango, desarrollando coordinación, ritmo y elegancia en la pista.
Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:00
Precio trimestral: 55,25 €
- DANZA DEL VIENTRE**
Esta actividad hará que descubras nuevas habilidades y tu propio estilo de danza. Aprenderás a moverte con fluidez y sensualidad, expresándote de manera única.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 19:00
Grupo II: Lunes de 19:00 a 20:00
Precio trimestral: 48,40 €
- DANZA MODERNA**
La danza moderna fusiona técnicas contemporáneas para desarrollar la expresión corporal, la coordinación y el ritmo en un ambiente dinámico y creativo.
Grupo I: Miércoles de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 62,10 €
- FLAMENCO**
Grupo I: Sábado de 16:00 a 17:30
Precio trimestral: 55,25 €
- FLAMENCO INICIACIÓN/MEDIO**
Grupo II: Sábado de 17:30 a 19:00
Precio trimestral: 55,25 €
- RITMOS LATINOS (EN PAREJA)**
Grupo I: Viernes de 19:00 a 20:30
Grupo II: Viernes de 20:30 a 22:00
Precio trimestral: 55,25 €

- TEATRO ADULTOS**
Grupo I: Jueves de 18:00 a 20:00
Grupo II: Jueves de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 62,10 €
Grupo III: martes de 18:00 a 19:30
Precio trimestral: 55,25 €
- TEATRO INFANTIL (6 A 10 AÑOS)**
El teatro infantil estimula la creatividad, la expresión corporal y la confianza de los más pequeños a través del juego, la improvisación y la interpretación.
Grupo I: Sábado de 10:30 a 12:00
Precio trimestral: 55,25 €
- TEATRO PRE-ADOLESCENTE (11 A 13 AÑOS)**
Taller teatral pensado para fomentar la creatividad, la comunicación y el trabajo en equipo. A través de juegos escénicos e interpretación, el alumnado desarrollará confianza y expresión artística.
Grupo I: Sábado de 19:00 a 21:00
Precio trimestral: 62,10 €
- ZUM-BAILE LATINO**
Combina el fitness con el baile, en una clase dinámica que tonifica el cuerpo mientras te diviertes bailando.
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: 62,10 €
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 09:30 a 10:30
Precio trimestral: 48,40 €

Nuevas actividades

- CROCHET**
Grupo I: Sábado de 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 62,10 €
- NEUROBIC**
Estimula tu cerebro mediante ejercicios de gimnasia mental que combinan movimiento y pensamiento, mejorando la memoria, la concentración y las funciones cognitivas.
Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30
Precio trimestral: 62,10 €
- TRABAJO EN CUERO (PEQUEÑOS OBJETOS)**
Taller de trabajo con cuero para aprender las técnicas de corte, cosido y acabado de este material, creando accesorios y piezas artesanales únicas.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 62,10 €
- GRANDES PERSONAJES DE LA HISTORIA**
Un apasionante recorrido por las figuras más influyentes de la historia universal, analizando su legado y su impacto en el mundo actual.
Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:00
Precio trimestral: 55,25 €
- MODELAJE DIVERSAS TÉCNICAS**
Taller creativo enfocado en la exploración de distintas técnicas de modelaje y creación artística. El alumnado trabajará el volumen, las formas y la expresión plástica utilizando diferentes materiales y procesos.
Grupo I: Jueves de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 62,10 €
- TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO**
Aprende a comunicarte con seguridad y eficacia ante audiencias, trabajando la voz, el lenguaje corporal, la estructura del discurso y el control de los nervios.
Grupo I: Miércoles de 20:30 a 22:00
Precio trimestral: 55,25 €
- DANZA MODERNA PRE-ADOLESCENTE (10 A 13 AÑOS)**
Taller de iniciación y desarrollo en danza moderna dirigido a jóvenes que deseen expresarse a través del movimiento. Se trabajarán coreografías, coordinación, ritmo y expresión corporal en un ambiente dinámico.
Grupo I: Sábado de 19:00 a 20:00
Precio trimestral: 48,40 €
- DANZA MODERNA PRE-ADOLESCENTE (14 A 17 AÑOS)**
Grupo I: Sábado de 20:00 a 21:00
Precio trimestral: 48,40 €
- GESTIÓN DE ESTRÉS**
Taller de gestión de estrés donde desarrollarás nuevas habilidades en un ambiente dinámico y creativo junto a otros participantes.
Grupo I: Viernes de 19:30 a 21:00
Precio trimestral: 55,25 €



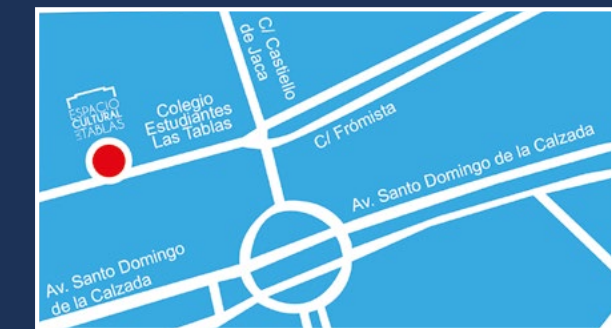
INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA:
Las plazas libres, serán asignadas según orden de entrada en el formulario online que se pone a disposición de los usuarios en la web www.espacioculturallastablas.com, a partir del 1 de septiembre de 2026, desde las 12:00 h.
La confirmación de plaza se hará a través de correo electrónico.
*Importante: Revisar la carpeta de SPAM del correo electrónico.

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: 1 de octubre de 2026.
Primer trimestre: Del 1 de octubre al 22 de diciembre de 2026.
Segundo trimestre: Del 7 de enero al 31 marzo de 2027.
Tercer trimestre: Del 1 de abril al 26 de junio de 2027.

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 9,35 € por curso y persona.
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)



CURSOS Y TALLERES

2026/2027

www.espacioculturallastablas.com



IDIOMAS



FRANCES

Frances Infantil Iniciación (8 A 12)

Grupo I: Sábado de 10:30 a 12:00

Precio trimestral: 55,25 €

Frances Infantil Medio (8 A 12)

Grupo I: Sábado de 12:00 a 13:30

Precio trimestral: 55,25 €

Frances Iniciación Adultos

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

Precio trimestral: 62,10 €



ITALIANO

Italiano Iniciación

Grupo I Iniciación: Lunes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

Italiano Medio

Grupo I Medio: Miércoles de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €



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: 62,10 €



AGUJAS Y LANAS

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

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

Precio trimestral: 62,10 €



APRENDE A TOCAR LAS CASTAÑUELAS

Conoce el idioma y el toque de este instrumento musical tradicional español, aprendiendo ritmos y técnicas propias del folclore.

Grupo I: Sábado de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 62,10 €



COSTURA JUVENIL (13 A 16 AÑOS)

Taller de Costura juvenil (13 a 16 años) donde desarrollarás nuevas habilidades en un ambiente dinámico y creativo junto a otros participantes.

Grupo I: Sábado de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 62,10 €



CREA TU ROPA

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

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: 62,10 €



DISEÑO Y CONFECCIÓN

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

Grupo I: Miércoles 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: 62,10 €



PINTURA AL ÓLEO

Con este taller podrás desarrollar tus capacidades artísticas con la técnica más demandada, el óleo, aprendiendo composición, color y acabados.

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: 62,10 €



PINTURA CREATIVA

La pintura artística es la protagonista de este taller donde técnica e inspiración te convertirán en un artista a través de diferentes estilos y materiales.

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

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

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

Precio trimestral: 62,10 €



PINTURA INFANTIL (9 A 12 AÑOS)

Espacio artístico donde niños y niñas podrán desarrollar su creatividad mediante la pintura y el color. Se experimentará con distintas técnicas pictóricas fomentando la imaginación y la expresión personal.

Grupo I: Sábado de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 62,10 €



COSTURA CREATIVA I

Miércoles de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 62,10 €



SALUD Y BIENESTAR



BIODANZA ADULTOS

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

Precio trimestral: 62,10 €



EQUILIBRA TU CUERPO

Grupo I: Lunes y Miércoles de 20:00 a 21:00

Grupo II: Lunes y Miércoles de 21:00 a 22:00

Precio trimestral: 62,10 €



ESPALDA SANA

Grupo I: Martes y Jueves de 18:30 a 19:30

Precio trimestral: 62,10 €

Grupo II: Sábado de 16:30 a 17:30

Precio trimestral: 48,40 €



MÉTODO HIPOPRESIVO

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: 48,40 €



MINDFULNESS

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

Precio trimestral: 62,10 €



PILATES

Grupo I: Sábado de 09:30 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: 48,40 €

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: 62,10 €

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

Precio trimestral: 55,25 €



STRECHING

Grupo I: Martes y Jueves de 19:30 a 20:30

Precio trimestral: 62,10 €



TAICHI

Grupo I: Viernes de 16:00 a 17:30

Precio trimestral: 55,25 €



TAICHI CHI KUNG

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 18:30

Grupo II: Miércoles de 18:30 a 19:30

Grupo III: Miércoles de 19:30 a 20:30

Precio trimestral: 48,40 €



YOGA

Grupo I: Martes y Jueves de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

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

Precio trimestral: 55,25 €

Grupo III: Viernes de 19:00 a 20:00

Grupo IV: Viernes de 20:00 a 21:00

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

Precio trimestral: 48,40 €



YOGA NIDRA

Grupo I: Martes de 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 48,40 €



YOGUILATES

Fusión de yoga y pilates para trabajar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio corporal en armonía con la respiración y la concentración.

Grupo I: Sábado de 17:30 a 18:30

Grupo II: Sábado de 18:30 a 19:30

Precio trimestral: 48,40 €



ACTIVIDADES TEÓRICAS



CONOCER MADRID

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: 62,10 €



DECORACIÓN DE INTERIORES

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

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

Precio trimestral: 62,10 €



NUTRICIÓN PARA BIENESTAR

Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €



GUITARRA ESPAÑOLA (AVANZADO)

Taller dirigido a alumnado con experiencia previa que quiera perfeccionar su técnica y ampliar repertorio. Se profundizará en interpretación, digitación y recursos musicales más complejos.

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

Precio trimestral: 55,25 €



GUITARRA ESPAÑOLA (INICIACION)

Curso orientado a quienes desean comenzar a tocar la guitarra española desde cero. Se aprenderán acordes básicos, ritmo y acompañamiento musical de forma progresiva y práctica.

Grupo I: Lunes de 18:00 a 19:00

Precio trimestral: 48,40 €



GUITARRA ESPAÑOLA (MEDIO)

Grupo I: Lunes de 19:00 a 20:30

Precio trimestral: 55,25 €