

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 nuevas solicitudes de plazas libres se presentarán a través del formulario online disponible en www.espacioculturallastablas.com entre **del 15 al 25 de junio de 2026**. El sorteo tendrá lugar el 26 de junio, y la confirmación de las plazas se realizará a partir del 1 de julio, a través de correo electrónico por parte de la secretaria del Espacio Cultural Las Tablas.

*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 secretaria 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

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 €


INGLES
Inglés A1 Elementary

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 62,10 €

Inglés A2 Elementary

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

Precio trimestral: 62,10 €

Inglés B1 Elementary

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

Grupo II: Martes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

Inglés B2 Upper Intermediate

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

Grupo II: Lunes de 19:30 a 21:30

Grupo III: Miércoles de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

Inglés C1

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

Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

Speaking B1

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

Precio trimestral: 55,25 €

Speaking B2

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

Precio trimestral: 55,25 €

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 €

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 €

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 €

CATA DE VINOS Y MARIDAJE

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

Grupo IV: Sábado de 12:00 a 14:00

Grupo V: Miércoles de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 62,10 €

Maridaje De Vermuts Y Tapas

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

Precio trimestral: 62,10 €

NUTRICIÓN PARA BIENESTAR

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

Precio trimestral: 62,10 €


MÚSICA
GUIARRA 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 €

GUIARRA 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 €

Grupo II: Martes de 19:30 a 21:00

Precio trimestral: 55,25 €

GUIARRA ESPAÑOLA (MEDIO)

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

Precio trimestral: 55,25 €