

¿QUÉ NIVEL DEBO ESCOGER?

Aquí te orientamos sobre que taller y nivel escoger.

	PERFIL DE USUARIO	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
BAILE EN LINEA DURACIÓN DE OCTUBRE 2022 A JUNIO 2023			
NIVEL I	PERSONAS QUE SE INICIAN EN EL BAILE SIN CONOCIMIENTO PREVIO, O QUE HAYAN CURSADO UN AÑO DE CLASE.	SE REALIZAN COREOGRAFÍAS ESTABLECIDAS PREVIAMENTE Y EN FORMACIÓN INDIVIDUAL Y POR FILAS. NO SE BAILA EN PAREJA. BAJO IMPACTO	SE HARÁ VALORACIÓN EN CLASE POR SI EL FORMADOR CONSIDERA ASIGNAR UN NIVEL DIFERENTE AL SOLICITADO POR EL USUARIO
NIVEL II	PERSONAS CON NOCIONES BÁSICAS DE BAILE Y/O HAYAN CURSADO 3 AÑOS DE CLASE.	NIVEL I + IMPACTO MODERADO.	SE HARÁ VALORACIÓN EN CLASE POR SI EL FORMADOR CONSIDERA ASIGNAR UN NIVEL DIFERENTE AL SOLICITADO POR EL USUARIO
NIVEL III	PERSONAS QUE HAYAN CURSADO MÁS DE 4 AÑOS DE CLASE DE BAILE EN LINEA O TIEMPO EQUIVALENTE EN CLASES DE BAILES DE SALON, AEROBIC O SIMILAR.	NIVEL II + IMPACTO MODERADO/ALTO	ES FUNDAMENTAL NO TENER PATOLOGÍAS QUE AFECTEN A UNA CORRECTA MOVILIDAD.
YOGA DURACIÓN DE OCTUBRE 2022 A JUNIO 2023			
SIN NIVEL	PARA PERSONAS QUE SE INICIAN O CON EXPERIENCIA PREVIA EN EL YOGA O QUIERAN ADQUIRIR UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y UNA MEJORA FÍSICA Y DE SALUD. NECESARIO PODER TUMBARSE Y LEVANTARSE DEL SUELO.	COMBINACIÓN DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, POSICIONES DE YOGA (ASANAS) Y MEDITACIÓN. REALIZACIÓN DE PIE O TUMBADOS EN COLCHONETAS.	TRAER ROPA COMODA Y CAMBIO DE CALZADO DE CALLE A LA SALA.
DIBUJO Y PINTURA DURACIÓN DE OCTUBRE 2022 A MAYO 2023			
NIVEL I	PARA PERSONAS QUE TENGAN PEQUEÑOS CONOCIMIENTOS DE PINTURA Y HAYAN RECIBIDO ALGUNA VEZ CLASES.	SE TRABAJARA EL DIBUJO, ÓLEO Y UNA PRIMERA TOMA DE CONTACTO CON ACUARELA	EL USUARIO TRABAJARÁ CON SUS PROPIOS MATERIALES, SE HARÁ VALORACIÓN EN CLASE POR SI EL FORMADOR CONSIDERA ASIGNAR UN NIVEL DIFERENTE AL SOLICITADO.
NIVEL II	PARA PERSONAS QUE QUIERAN PERFECCIONAR LA TÉCNICA DEL ÓLEO Y LA ACUARELA Y HAYAN RECIBIDO MÁS DE 2 AÑOS DE CLASES.	TRABAJO DE DIBUJO, ÓLEO Y ACUARELA.	EL USUARIO TRABAJARÁ CON SUS PROPIOS MATERIALES. SE HARÁ VALORACIÓN EN CLASE POR SI EL FORMADOR CONSIDERA ASIGNAR UN NIVEL DIFERENTE AL SOLICITADO
PINTURA EN TELA DURACIÓN DE OCTUBRE 2022 A JUNIO 2023			
NIVEL I	PERSONAS QUE QUIERAN INICIARSE EN LA PINTURA EN TELA O TENGAN NOCIONES DE PINTURA O HAYAN RECIBIDO CLASES CON ANTERIORIDAD	TÉCNICAS DE PINTURA SOBRE TEJIDO, PUDIENDO CONFECCIONAR AL GUSTO Y ESTILO PROPIO DE CADA PARTICIPANTE.	EL USUARIO TRABAJARÁ CON SUS PROPIOS MATERIALES.
TAI-CHI DURACIÓN DEL 4 DE OCTUBRE 2022 AL 15 DE JULIO 2023			
SIN NIVEL	ENFOCADO PARA PERSONAS CON DIFICULTADES DE MOVIMIENTO Y/O DIFERENTES PATOLOGÍAS QUE LE PERMITAN REALIZAR EJERCICIO. PERSONAS QUE SE INICIEN O YA HAYAN RECIBIDO CLASES DE TAI-CHI.	CHI KUNG PARA REGULAR LA ENERGÍA VITAL, MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL, TAICHÍ , EJERCITACIÓN MEDIANTE FORMAS CONSISTENTES EN MOVIMIENTOS SUAVES COORDINADOS CON LA RESPIRACIÓN. ACTIVIDAD SIN EJERCICIOS DE IMPACTO	PARA LA PRÁCTICA SE RECOMIENDA CALZADO Y ROPA CÓMODA. PUEDE REALIZARSE SENTADO EN SILLA.
CERÁMICA DURACIÓN DEL 3 DE OCTUBRE 2022 AL 27 JUNIO 2023			
A Y B	ENFOCADO A PERSONAS QUE QUIERAN INICIARSE EN LA CÉRAMICA O QUIERAN PERFECCIONAR Y AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS.	TECNICAS DE CONSTRUCCIÓN Y ELABORACIÓN DE FORMAS, DECORACIÓN E SUPERFICIES, DIFERENTES ESMALTES, COCCIÓN DELAS PIEZAS.	EL USUARIO TRABAJARÁ CON SUS PROPIOS MATERIALES. ATENCIÓN PERSONALIZADA A CADA USUARIO.
MANTENIMIENTO FÍSICO DURACIÓN DEL 7 SEPTIEMBRE 2022 AL 26 DE JULIO 2023			
SIN NIVEL	PARA PERSONAS ACTIVAS QUE LES GUSTA EL EJERCICIO FÍSICO Y QUIERAN MANTENER UN ESTADO DE FORMA OPTIMO EN UN ENTORNO SALUDABLE Y SEGURO. NO SE PRECISAN CONOCIMIENTOS PREVIOS.	SESIONES DE EJERCICIOS PROGRAMADOS DONDE SE TRABAJA LA MOVILIDAD ARTICULAR, EL EUQUILIBRIO, FLEXIBILIDAD Y FUERZA MUSCULAR, RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, ETC RESPETANDO LAS EXIGENCIAS Y CAPACIDAD FÍSICA DE CADA PERSONA. LAS SESIONES SE REALIZAN DE PIE. EJERCICIOS DE IMPACTO BAJO/MODERADO	SE REALIZA EN TEMPORADA DE OTOÑO/INVIERNO EN LA CASA DE CULTURA, TEMPORADA PRIMAVERA/VERANO EN EL PARQUE DEL PUEBLO "VICTIMAS DEL TERRORISMO". TRAER ROPA COMODA
CÍRCULO DE TERTULIA DURACIÓN DEL 20 OCTUBRE 2022 AL 29 DE JUNIO 2023			
SIN NIVEL	Para personas que busquen un espacio de encuentro con el fin de mantener la mente activa y despierta, dialogar sobre diversos temas con un fondo didáctico.	Espacio dirigido por voluntarios/as que tratarán los temas expuestos mediante cine, literatura, poesía, actualidad, humor, y todos aquellos temas que propongan los asistentes.	
NUEVAS TECNOLOGÍAS			
TALLER	"APPrende" A USAR TU MÓVIL	"ExpertClick"	TALLER "WHATSAPP",
SIN NIVEL	Conocimientos necesarios para utilizar y aprovechar todas las posibilidades que ofrece el teléfono inteligente en su vida cotidiana.	Navegar con seguridad y confianza por Internet , Introducción a las apps, Banca online y cita médica, Compras seguras online y certificados, videoconferencia, pedir una cita médica, comprar online o aprovechar su tiempo de ocio creativo en la red.	Profundizar sobre el uso de WhatsApp. Adquirir la formación esencial, tanto en versión en ordenador como en la aplicación de su smartphone.