

Hemos pasado tiempos muy duros. Hemos sentido temor, inseguridad, soledad y dolor. Nuestras costumbres se han visto alteradas. Hemos descubierto la felicidad que nos aportaba lo cotidiano cuando nos ha faltado. Pero sobre todo hemos perdido a algunas personas que nos acompañaban en el día a día o que formaban parte del entorno familiar de quienes participan en este proyecto. Están en nuestra memoria, están en nuestro recuerdo, constituyen nuestro primer pensamiento cuando miramos atrás.

Hemos expresado por todos los medios posibles la necesidad de una sanidad pública potente y hemos mostrado con nuestro aplauso el reconocimiento al esfuerzo realizado por todo el personal sanitario. Hemos mirado con otros ojos, hemos sido personas más generosas, tolerantes y agradecidas. ¿Qué queda de todo ello? En este momento tenemos más preguntas que respuestas pero queremos seguir compartiendo el día a día en talleres de formación que nos ayuden a encontrar y seguir el rumbo permitiéndonos crecer como personas y como sociedad.

Ahora más que nunca debemos hacer gala de imaginación, debemos reinventarnos diseñando un camino que nos permita adaptar la educación a lo largo de toda la vida a los momentos actuales.

Nos resistimos a caer en la tentación de refugiarnos en el *online*, a mirarnos en exclusiva a través de una cámara, porque sabemos que el contacto directo nos ayuda a crecer y entender. Pero también sabemos que lo aprendido de una forma un tanto improvisada debe estructurarse, organizarse para que la tecnología juegue a nuestro favor como herramienta que complementa y enriquece.

Presentamos, con ilusión renovada, una programación que se basa mayoritariamente en la formación presencial aunque incorpora formación online. Una programación que tiene previstas alternativas en caso de emergencia sanitaria pero que deja la última palabra a quienes participan en cada uno de los talleres. Una programación que os invita a compartir este proyecto que con valentía se enfrenta a tiempos de incertidumbre. Porque en estos momentos necesitamos aprender y reír más que nunca.

Agradecemos a todo el profesorado su capacidad e imaginación para adaptar la programación a los protocolos sanitarios sin que esto suponga una merma en la calidad docente.

Pese a nuestros esfuerzos, no hemos encontrado la forma de impartir algunos talleres de forma segura. Esperamos que durante el curso las condiciones sean favorables y nos permitan lanzar una programación complementaria en la que podamos retomarlos.

Os invitamos a que continuéis participando en este proyecto educativo. Agradecemos vuestra confianza en la Universidad Popular.

Uniremos nuestras fuerzas para ganar día a día espacios de aprendizaje y convivencia sin poner en peligro nuestra salud, con la responsabilidad individual y colectiva de todas las personas que formamos esta gran familia.

Hoy el aplauso es para vosotras y para vosotros.



ÍNDICE

Una programación segura y flexible,	4
Cómo matricularse,	4
Normas de inscripción en los Talleres,	5
Área de Aprendizajes Esenciales,	8
Área de Masaje,	10
Área de Un Mundo Sostenible,	12
Área de Crecimiento Personal,	14
Área de Creación Artística y Artesanía,	19
Área de Humanidades,	25
Área de Nuevas Tecnologías y Fotografía,	31
Área de Temas Riojanos,	34
Área de Crianza,	36
Área de Música y Teatro,	43
Área de Salud Integral,	46
Área de Danza,	57
Área de Idiomas,	61
Actividades Culturales,	68



UNA PROGRAMACIÓN SEGURA Y FLEXIBLE

La programación que tienes en tus manos compatibiliza la seguridad sanitaria con el desarrollo personal en todas las facetas de nuestra vida. Para ello hemos realizado las adaptaciones necesarias que garanticen la convivencia en el aula sin riesgo.

Hemos intentado ofrecer una programación lo más completa posible, en la que la mayor parte de los talleres continúen desarrollándose de forma presencial lo que nos ha obligado a realizar adaptaciones en los siguientes aspectos:

Reducción en el número de personas por grupo o reubicación en espacios más amplios que garanticen la distancia interpersonal.

Modificación de horarios para que no coincidan las entradas y salidas de un mismo aula. De este modo, no solo evitaremos aglomeraciones de personas sino que podremos proceder a la ventilación y limpieza entre grupos.

En el aspecto pedagógico, hemos revisado programaciones y metodología, eliminando temporalmente algunas actividades y ejercicios para evitar riesgos al tiempo que incorporamos otras que permanecerán en el tiempo enriqueciendo nuestras vivencias y aprendizajes.

Todos los talleres que programamos cuentan con una referencia denominada PROCOVID que hace referencia a lo que está previsto realizar en el caso de que durante un tiempo no se pudieran llevar a cabo las actividades de forma presencial. Estas referencias son:

OPCIÓN A

En el caso de que las clases presenciales tengan que interrumpirse temporalmente por las normas que dicte el gobierno a causa de una emergencia sanitaria, estas continuarán impartándose ONLINE en los mismos días y horarios. Al inicio del curso te ofreceremos apoyo para familiarizarte con esta alternativa.

OPCIÓN B

En el caso de que las clases presenciales tengan que interrumpirse temporalmente por las normas que dicte el gobierno a causa de una emergencia sanitaria, se suspenderán y recuperarán al finalizar la emergencia.

OPCIÓN C

En el caso de que las clases presenciales tengan que interrumpirse temporalmente por las normas que dicte el gobierno a causa de una emergencia sanitaria, las clases continuarán mediante el envío de tutoriales grabados además de tareas y material de trabajo, apoyados por un canal de comunicación abierto (WhatsApp o correo electrónico) para resolver dudas y aportar el apoyo necesario.

OPCIÓN D

En el caso de que las clases presenciales tengan que interrumpirse temporalmente por las normas que dicte el gobierno a causa de una emergencia sanitaria, las clases continuarán a través del envío por correo electrónico de tareas y material de trabajo. Se mantendrá una vía de comunicación abierta para resolver dudas y aportar el apoyo necesario.

No obstante queremos que quienes participáis en los cursos seáis una parte activa y con capacidad de decisión. Por ello, si una vez iniciado el curso creéis más adecuado cambiar de alternativa la Universidad Popular aceptará esta decisión siempre que sea viable y se solicite y cuente con el consentimiento de todas las personas que participan en el curso.

Aquellos talleres que no se han podido adaptar a los protocolos vigentes no aparecen en esta programación. En el momento en que las condiciones lo hagan posible, lanzaremos una programación complementaria.



CÓMO MATRICULARSE

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2020/2021 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades. También puedes verlos en nuestra web www.universidadpopular.es
2. Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.
3. La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.
4. El plazo de matrícula se abrirá en las siguientes fechas:
 - Lunes 31 de agosto. Áreas de música, teatro, salud integral y masaje.
 - Miércoles 2 de septiembre. Áreas de aprendizajes esenciales, humanidades, nuevas tecnologías y fotografía.
 - Viernes 4 de septiembre. Áreas de temas riojanos, mundo sostenible, crecimiento personal e idiomas
 - Lunes 7 de septiembre. Áreas de danza, creación artística y crianza.

La matrícula se realizará a través de www.universidadpopular.es a partir de las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área y terminará cuando se acaben las plazas. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuario y contraseña, si ya hubiera cursado algún taller o, si va a matricularse por primera vez, cree su perfil de usuario y contraseña.

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) en horario ininterrumpido de 8 a 18 horas.



NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES Y ACTIVIDADES

- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.
- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica no permita el pago de la misma. Consúltanos.
- La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a la actividad la persona matriculada, salvo en los cursos de bebés, en los que se podrán alternar el padre, la madre u otro familiar.
- Quien cause baja en un taller deberá comunicarlo en nuestras oficinas.
- La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.
- El curso comienza el 1 de octubre de 2020. La duración de los talleres es de octubre a mayo, salvo en los que se indique otra.
- Una vez formalizado el pago de matrícula, en caso de no realizar el curso y si la causa del abandono es ajena a la UPL, se devolverá el 50% de la misma. El plazo para solicitar dicha devolución termina el 22 de octubre de 2020. En el caso de talleres y actividades que no comiencen en octubre el plazo se ampliará hasta dos días antes del comienzo de la actividad. Después de estas fechas se perderá ese derecho.



APRENDIZAJES ESENCIALES

ALFABETIZACIÓN

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 16 a 17.15 h
Precio: 32 euros

OPCIÓN B

APOYO A LA LECTURA Y ESCRITURA

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h
Precio: 72 euros

OPCIÓN D

PONTE AL DÍA EN ORTOGRAFÍA

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN D

CULTURA PARA EL MUNDO DE HOY

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h
Precio: 112 euros

OPCIÓN D

EXPRÉSATE BIEN, TE SENTIRÁS MEJOR

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: 78 euros

DESAYUNOS CULTURALES

Coordina: José María Lander Fernández
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: un jueves al mes de 10 a 12.30 h
Precio: 53 euros

OPCIÓN B

APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS DE MESA MODERNOS

Imparte: Gabriel Vilas Gil
Lugar: Gran Casino
Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h
Precio: 126 euros

OPCIÓN A

NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD. ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS? NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 10 a 11.30 h
Precio: 110 euros

OPCIÓN A

TALLER DE RADIO

Imparte: Elena Centeno Moreno, en colaboración con algunos profesionales del medio.
Horario: jueves de 20 a 21.30 h
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 120 euros

OPCIÓN B



ÁREA DE MASAJE

MASAJE

Imparten: Paqui Pinel y Estrella Jimeno
Precio Iniciación y Profundización: 115 euros
Precio Avanzado: 110 euros

OPCIÓN A

MASAJE. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE

Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

MASAJE. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE

Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sala Envero
Horario: jueves de 9 a 10.30 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Sala Envero
Horario: lunes de 18.30 a 20 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE C

Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: jueves de 20.30 a 22 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE D

Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

MASAJE FIN DE SEMANA

Fechas: 17 de octubre, 7 y 28 de noviembre y 30 de enero
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Sala Envero
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 89 euros

ENCUENTRO DE PRIMAVERA. MASAJE, ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Duración: 7, 8 y 9 de mayo
Imparten: Estrella Jimeno y Paqui Pinel
Lugar: Albergue cercano a Logroño
Horario: viernes tarde hasta el domingo después de la comida
Precio: 120 euros (incluye alojamiento y comidas)

TÉCNICA CRANEOSACRAL

Fechas: 6 y 27 de febrero, 6 y 27 de marzo
Imparte: Paqui Pinel Blanco
Lugar: Sala Envero
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 89 euros

OPCIÓN A



ÁREA UN MUNDO SOSTENIBLE

PLANTAS MEDICINALES Y REMEDIOS NATURALES

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN A

VAMOS A LA HUERTA

Duración: de octubre a septiembre
Imparte: Ángel Jesús Pérez Oliván
Lugar: Villa Juanita
Horario: un domingo al mes de 9 a 13 h
Precio: 150 euros

OPCIÓN B

SIEMBRA DE CÉSPED Y RIEGO POR ASPERSIÓN

Duración: 17 y 18 de abril
Imparte: Rubén Llorente Marín
Lugar: Villa Juanita
Horario: sábado de 10 a 14h y de 16.30 a 19.30 h;
domingo de 10 a 13 h
Precio: 70 euros

JARDINERÍA

Duración: de octubre a junio
Imparte: Rubén Llorente Marín
Lugar: Villa Juanita
Horario: un sábado al mes, práctica de 10 a 14 h
y teoría de 10 a 13 h
Precio: 125 euros

OPCIÓN B

FRUTICULTURA ECOLÓGICA

Fechas: 27 y 28 de noviembre, 5 y 6 de febrero,
16 y 17 de abril, 4 y 5 de junio
Imparte: Jorge López-Davalillo
Lugar: Sede UPL/Salidas prácticas
Horario: viernes de 18.30 a 21.30 h en UPL y sábado
de 10 a 14 h (salidas)
Precio: 95 euros

OPCIÓN B

APICULTURA Y PLANTAS MELÍFERAS

Fechas: 8, 9, 15, 16, 22 y 23 de mayo
Imparte: Miguel Acitores Martínez
Lugar: Sede UPL/Salidas prácticas
Horario: sábado de 10 a 14 h en UPL y domingo de
10 a 14 h (salidas)
Precio: 90 euros

OPCIÓN B

APRENDE A ANDAR EN BICI

Imparte: Isabel Calleja Ramírez, con la colaboración
de Logroño en Bici
Horario: lunes a viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 55 euros

OPCIÓN B

APRENDE A ANDAR EN BICI

GRUPO 1, DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE

APRENDE A ANDAR EN BICI

GRUPO 2, DEL 19 AL 23 DE ABRIL



ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO

Imparte: Eloy Hernández Jiménez
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

AUTOCONOCIMIENTO. MAÑANA

Horario: viernes de 9 a 10.30 h
Lugar: Sede UPL

AUTOCONOCIMIENTO. TARDE

Horario: jueves de 20.30 a 22 h
Lugar: CSS Casco Antiguo

DESARROLLO PERSONAL

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

HABILIDADES ASERTIVAS Y DE COMUNICACIÓN

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

COACHING Y PNL PARA EL DÍA A DÍA

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN D

COACHING Y PNL

Duración: de octubre a enero
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 120 euros

ON LINE

COACHING Y PNL ESENCIALES. INICIACIÓN

Fechas: 7 y 14 de noviembre
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Aula del Camino
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 85 euros

OPCIÓN A

COACHING Y PNL ESENCIALES. PROFUNDIZACIÓN

Fechas: 16 y 23 de enero
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Aula del Camino
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 85 euros

OPCIÓN A

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CAMBIO E INCERTIDUMBRE

Fechas: 26 y 27 febrero y 5, 6, 12 y 13 de marzo
Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 145 euros

OPCIÓN A

PLANIFICA Y CONSIGUE TUS OBJETIVOS CON PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fechas: 11 y 12 de diciembre, 19 y 20 de febrero
Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 18 a 21 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 95 euros

OPCIÓN A

TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

Fechas: 16 y 17 de octubre y 27 y 28 de noviembre
Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 95 euros

OPCIÓN A

MEDITACIÓN

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad
Precio: 115 euros

OPCIÓN C

MEDITACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 8 a 9.20 h

MEDITACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

COMUNIDAD DE PRÁCTICA MEDITATIVA

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h (por WhatsApp) un jueves al mes online de 20.30 a 21.30 h
Precio: 125 euros

ON LINE

MINDFULNESS Y COMPASIÓN. AUTOCUIDADO Y AUTOAMABILIDAD

Fechas: 2, 16, 23 y 30 de octubre, 6, 7, 13, 20 y 27 de noviembre
Imparten: Ana María de las Heras y Noelia Bretón
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced/
Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 21 h, sábado 7 noviembre de 10 a 14 h
Precio: 140 euros (con subvención de la UPL)

OPCIÓN A

MINDFULNESS PARA NUESTRA AJETREADA VIDA

Duración: del 6 de octubre al 26 de enero
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 78 euros

OPCIÓN A

PROCESO TRANSPERSONAL

Duración: del 2 de febrero al 25 de mayo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 78 euros

OPCIÓN A

MINDFULNESS Y RESILIENCIA

Duración: de enero a mayo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: un viernes al mes de 18 a 20.30 h
Precio: 90 euros

OPCIÓN A

SEMINARIO DE MINDFULNESS

Fechas: 19 y 20 de marzo
Imparten: David Alvear, Fernando Tobías, Unai Arrieta y Ana María de Las Heras.
Lugar: Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía
Horario: viernes 18 a 20 h. sábado de 10 a 14 h y de 17 a 19 h
Precio: 75 euros

RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

Duración: 26, 27 y 28 de marzo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Casa de Espiritualidad Ain Karen de Haro (La Rioja)
Horario: viernes tarde hasta el domingo después de la comida
Precio: 112 euros

INICIACIÓN AL ENEAGRAMA

Duración: 8 y 9 de enero
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 17.30 a 20.30 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 h
Precio: 75 euros

OPCIÓN B

HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL EN SITUACIONES DE PÉRDIDAS Y DUELO

Duración: 16 y 17 de abril

Imparte: Sara Pons

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 16.30 a 19 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 h

Precio: 115 euros

OPCIÓN A

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Imparte: Héctor Ruiz Darbonnens

Lugar: Gimnasio Samurai

Horario: miércoles de 18.30 a 19.30 h

Precio: 65 euros

OPCIÓN B

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. Grupo 1, del 7 octubre al 27 de enero

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. Grupo 2, del 10 de febrero al 26 de mayo

ÚNETE AL SILENCIO

Facilitaremos un espacio de silencio ininterrumpido durante 11 horas. Esta actividad, esta programada conjuntamente con varias asociaciones y tendrá lugar en la Sala Amós Salvador durante la exposición del artista Jose Manuel Broto, EN TORNO A LOS COLORES.

Fecha: sábado 24 de octubre de 2020

Lugar: Sala Amós Salvador

DEATH CAFÉ

Una cita cada dos meses que pretende romper con el tabú que nos impide hablar con naturalidad de la muerte. El primer encuentro será, el viernes 23 de octubre en el Círculo de la Amistad.

up

ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA

PINTURA

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 150 euros (mañana C y D, 100 euros)

PINTURA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

OPCIÓN B

PINTURA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

PINTURA. MAÑANA C

Horario: viernes de 9.30 a 11.15 h

PINTURA. MAÑANA D

Horario: viernes de 11.15 a 13 h

PINTURA. TARDE A

Horario: martes y jueves 17 a 18.30 h

PINTURA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h

PINTURA. TARDE C

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

AULA DE PINTURA

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 90 euros

AULA DE PINTURA. MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

AULA DE PINTURA. TARDE

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

DIBUJO

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Aula del Camino

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 125 euros

OPCIÓN B

RETRATO

Imparte: Marta Burgui
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: lunes de 17 a 19 h
Precio: 125 euros

OPCIÓN B

FIGURA HUMANA Y ENTORNO

Imparte: Marta Burgui
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes de 17 a 19 h
Precio: 125 euros

OPCIÓN B

ILUSTRACIÓN

Imparte: Marta Burgui
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: lunes de 19.15 a 21.15 h
Precio: 130 euros

OPCIÓN B

DIBUJO URBANO PARA NO DIBUJANTES

Imparte: Begoña Sainz de Murieta
Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h
Precio: 85 euros
Dos grupos. Iniciación y perfeccionamiento

OPCIÓN B

ACUARELA

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Aula del Camino
Precio: 56 euros

OPCIÓN B

ACUARELA. INICIACIÓN

Horario: sábados de 9.30 a 11 h

ACUARELA. TALLER

Horario: sábados de 11.15 a 12.45 h

CERÁMICA

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del camino
Precio: 160 euros

OPCIÓN B

CERÁMICA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.30 h

CERÁMICA. INICIACIÓN TARDE

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

CERÁMICA. TALLER MAÑANA

Horario: miércoles de 10 a 12 h

CERÁMICA. TALLER TARDE A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

CERÁMICA. TALLER TARDE B

Horario: miércoles de 19.30 a 21.30 h

JOYERÍA CERÁMICA

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h
Precio: 160 euros

OPCIÓN B

CESTERÍA

Imparte: Gema Pérez González
Lugar: Aula del camino
Precio: 160 euros

OPCIÓN B

CESTERÍA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: martes de 10 a 12 h

CESTERÍA. INICIACIÓN TARDE

Horario: jueves de 17 a 19 h

CESTERÍA. TALLER MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 12 h

CESTERÍA. TALLER TARDE

Horario: martes de 17 a 19 h

VIDRIERA EMPLOMADA (TÉCNICA TIFANNY)

Imparten: Susi Valdemoros y
Julián Sagastizábal
Lugar: Sede UPL
Precio: 190 euros

OPCIÓN B

VIDRIERA EMPLOMADA. INICIACIÓN

Horario: viernes de 9.15 a 11.15 h

VIDRIERA EMPLOMADA. TALLER

Horario: viernes de 11.30 a 13.30 h

MANUALIDADES ARTÍSTICAS

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 h
Precio: 75 euros

MANUALIDADES ARTÍSTICAS I

Duración: de octubre a enero

MANUALIDADES ARTÍSTICAS II

Duración: de febrero a mayo

OPCIÓN B

RETALES Y ALMAZUELAS

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Lugar: Aula del Camino
Precio: 157 euros

OPCIÓN B

RETALES Y ALMAZUELAS. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

RETALES Y ALMAZUELAS. TARDE

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

BORDA QUE TE BORDA

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Duración: de octubre a enero
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h
Precio: 78 euros

OPCIÓN B

CLUB DE BORDADO

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Duración: de febrero a mayo
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h
Precio: 78 euros

OPCIÓN B

GANCHILLO

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi
Lugar: Sede UPL
Precio: 137 euros

OPCIÓN B

GANCHILLO. INICIACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

OPCIÓN B

GANCHILLO Y MÁS

Horario: miércoles de 18.30 a 20.30 h

ENCAJE DE BOLILLOS

Imparte: Carmen San Martín Sasetta
Duración: de octubre a diciembre
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Precio: taller 52 euros, aula 28 euros

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

OPCIÓN B

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

ENCAJE DE BOLILLOS. AULA

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 o de 19.30 a 21 h

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

Imparte: Isabel San Pedro Burgos
Lugar: Aula del Camino
Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h
Precio: 32 euros

GRUPO A, 10 DE OCTUBRE

GRUPO B, 14 DE NOVIEMBRE

GRUPO C, 20 DE FEBRERO

GRUPO D, 27 DE MARZO

GRUPO E, 15 DE MAYO

OPCIÓN B

COSTURA

Imparte: Isabel San Pedro Burgos
Lugar: Aula del Camino
Duración: de octubre a junio
Precio: 145 euros (sábados 90 euros)

COSTURA. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.45 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

COSTURA. TALLER. TARDE A

Horario: lunes de 18.15 a 20 h

COSTURA. TALLER. TARDE B

Horario: lunes de 20 a 21.45 h

COSTURA. SÁBADOS

Duración: dos sábados al mes de enero a abril

Horario: de 10 a 13.30 h

COSE QUE TE COSE. MAÑANA

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

COSE QUE TE COSE. TARDE

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 h

ALPARGATAS

Duración: de abril a mayo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 17 a 19.30 h

Precio: 72 euros (no incluye material)

OPCIÓN B



ÁREA DE HUMANIDADES

HISTORIA DE ESPAÑA II: DESDE LA RECONQUISTA HASTA CARLOS II

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN B

HISTORIA DE ESPAÑA III: DESDE LOS AUSTRIAS MENORES AL DESASTRE DEL 98

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN B

GRANDES OBRAS DE LA HISTORIA DEL ARTE III

Nota: Para realizar este taller es aconsejable tener conocimientos previos de Historia del Arte.

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 17.45 a 19.15 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN D

HISTORIA DEL ARTE II: DEL TEMPLO GRIEGO A LAS CATEDRALES ROMÁNICAS

Nota: Para realizar este taller es aconsejable tener conocimientos previos de Historia del Arte.

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN D

ARTE CONTEMPORÁNEO

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: miércoles de 19.15 a 20.45 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN D

CALIGRAFÍA GÓTICA ROTUNDA Y CANTORALES

Imparte: Valle Camacho Matute
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN A

CALIGRAFÍA INGLESA Y SUS VARIANTES

Imparte: Valle Camacho Matute
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 18.45 a 21.15 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN A

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA. PROFUNDIZACIÓN

Duración: 26 de octubre al 25 de enero
Imparte: Carmen Palacios Hernández
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: lunes de 19 a 20.30 h
Precio: 68 euros

OPCIÓN A

MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO I: JUDAÍSMO Y CRISTINISMO

Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN D

LA FILOSOFÍA DE LOS ANTIGUOS II, DE ARISTÓTELES AL NEOPLATONISMO

Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN D

MUJERES DE LA BIBLIA

Fecha: 14 de noviembre
Imparten: Antonio Piñero, Javier Alonso y Eugenio Gómez
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h
Precio: 45 euros

OPCIÓN B

¡SALUD! UNA HISTORIA DE LA EBRIEDAD

Imparte: Bruno Calzada Centeno
Horario: Clase semanal de 1h 30' publicada todos los lunes y descargable en vídeo. Y además 2 horas de tutoría semanales a través de plataforma online.
Precio: 120 euros

ON LINE

LOS MIÉRCOLES, CULTURA

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 19.15 a 20.45 h
Precio: 105 euros

OPCIÓN D

HISTORIA ESCUCHADA DE LA MÚSICA EN LOS AÑOS 60 (DEL ROCK AND ROLL AL POP)

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 100 euros

OPCIÓN D

HISTORIA ESCUCHADA DE LA MÚSICA DE LOS AÑOS 70 (PARTE 2)

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar
Duración: de octubre a enero
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 60 euros

OPCIÓN D

GRANDES VOCES DE LA MÚSICA SOUL

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar
Duración: de febrero a mayo
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 60 euros

OPCIÓN D

MAESTROS DE LA MÚSICA: IDILIOS E IDEALES (PARTE 2)

Imparte: José Andrés Dulce San Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN B

LAS PELÍCULAS DE NUESTRA VIDA

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20.15 a 22 h

Precio: 115 euros

OPCIÓN D

LOS MARTES, CINE

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 165 euros (incluye entradas de cine)

OPCIÓN D

VER EL CINE

Duración: de noviembre a febrero

Imparte: Bernardo Sánchez Salas

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 70 euros

OPCIÓN B

RODAR EN CORTO

Imparte: Diego Pérez González

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.15 a 20.45 h

Precio: 110 euros

OPCIÓN A

LOS ESCRITORES Y SU MUNDO

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 115 euros

OPCIÓN D

ESCRITURA CREATIVA

Imparte: Virginia Ruiz Fernández

Precio: 120 euros

OPCIÓN A

ESCRITURA CREATIVA. 2

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Lunes de 19.30 a 21 h

ESCRITURA CREATIVA 3

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

LITERATURA, VIDA Y FICCIÓN

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

CLUB DE LECTURA

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Precio: 52 euros Mañana, 105 euros Tarde

OPCIÓN D

CLUB DE LECTURA. MAÑANA. QUINCENAL

Lugar: Círculo de la amistad

Horario: Lunes alternos de 11 a 12.30 h

CLUB DE LECTURA. TARDE

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Lunes de 17.30 a 19 h

CLUB DE LECTURA EN INGLÉS: LITERATURA CONTEMPORÁNEA EN LENGUA INGLESA

Imparte: Alicia Muro Llorente

Lugar: Sede UPL

Horario: Lunes alternos de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

OPCIÓN A

POESÍA ¡LEER, ESCRIBIR, EDITAR, RECITAR!

Imparte: Adriana Bañares Camacho

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Martes de 19 a 20.30 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN A

PERIODISMO Y LITERATURA, UNA RELACIÓN MUY ESTRECHA

Imparte: Paula Figols González
Duración: de febrero a mayo
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: Lunes de 19 a 20.30 h
Precio: 60 euros

OPCIÓN A

ESPACIO DE DEBATE

Imparte: Paz Manso de Zúñiga Ugartechea
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: lunes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 105 euros

OPCIÓN B

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA

Imparte: Augusto Miralles Zapata
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: Miércoles de 11 a 12.30 h
Precio: 60 euros/por cuatrimestre

OPCIÓN A

ECONOMÍA HOY POR HOY

Duración: de octubre a enero

ECONOMÍA DOMÉSTICA

Duración: de febrero a mayo

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA

Imparte: Jorge Cenzano Centeno
Precio: 105 euros

OPCIÓN A

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. INICIACIÓN

Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 19.15 a 20.45 h

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: lunes de 19.15 a 20.45 h



ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOTOGRAFÍA

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Sede UPL
Precio: 125 euros

OPCIÓN A

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 10.45 a 12.15 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. AVANZADO. TARDE

Horario: jueves 16.45 a 18.15 h

INFORMÁTICA INICIACIÓN

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: Miércoles de 19 a 20.30 h
Precio: 125 euros

OFIMÁTICA INICIACIÓN

Imparte: Laura Sánchez Salas
Horario: martes de 19 a 20.30 h
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 125 euros

OPCIÓN A

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 125 euros

OPCIÓN A

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. MAÑANA

Horario: martes de 11.30 a 13 h

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. TARDE

Horario: martes de 17 a 18.30 h

APRENDE A MANEJAR TÚ MÓVIL

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 125 euros

OPCIÓN A

GPS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Duración: del 13 de enero al 28 de abril
Imparte: José María Rey García
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h
(salidas en fin de semana)
Precio: 90 euros

OPCIÓN A

FOTOGRAFÍA

OPCIÓN C

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA A

Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 12.30 a 14 h
Precio: 125 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 125 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

NOTA: EN LOS NIVELES DE PROFUNDIZACIÓN TENDRÁN PREFERENCIA DE MATRÍCULA AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN CURSADO INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA EN AÑOS ANTERIORES EN LA UPL.

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 11.30 a 13 h
Precio: 125 euros

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 125 euros

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

MIRAR Y VER: FOTOGRAFÍA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía
Horario: un jueves al mes de 19 a 21 h
Precio: 45 euros

OPCIÓN A

SAL Y FOTOGRAFÍA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Duración: 5 salidas, sábado por la mañana
Precio: 70 euros (incluye bus dos salidas)

OPCIÓN B

FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES

Duración: de noviembre a mayo
Edad: 14 a 18 años
Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Sede UPL
Horario: dos sábados al mes de 10.30 a 12.30 h
Precio: 105 euros

OPCIÓN C



ÁREA DE TEMAS RIOJANOS

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA

Imparte: José María Lander Fernández
Precio: 105 euros

OPCIÓN D

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA I

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 17.30 a 19.15 h

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA II

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

ARQUEOLOGÍA EN LA RIOJA. ALGUNOS DE LOS HITOS QUE FORMARON SU HISTORIA

Imparte: Ignacio Barrios Gil
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Precio: 130 euros

OPCIÓN A

GRUPO A

Horario: lunes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)

GRUPO B

Horario: martes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)

LOGROÑO. CIUDAD Y ARQUITECTURA. PASEOS QUE NOS ENSEÑAN LA CIUDAD

Imparte: Ana Belén Rivas e Isabel Muñoz
Horario: tercer viernes del mes de 10 a 11.30 h
Precio: 90 euros

OPCIÓN A

GEOGRAFÍA FÍSICA Y MEDIOAMBIENTE DE LA RIOJA

Imparte: Gabriel Latorre Díaz
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: un viernes al mes de 18.30 a 20.30 h y el sábado siguiente excursión de 9 a 15 h
Precio: 110 euros (incluye 7 excursiones)

OPCIÓN A

BOSQUES DE LA RIOJA

Imparte: Amparo Castrillo Puerta
Lugar: Sede UPL
Precio: 110 euros, aula 50 euros

OPCIÓN B

BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Horario: martes de 11.30 a 13 h

BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Horario: martes de 19.45 a 21.15 h

AULA DE BOSQUES DE LA RIOJA

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
(Para aquellas personas que hayan cursado Bosques de la Rioja en años anteriores)
Horario: lunes alternos de 17.45 a 19.15 h

AVES DE LA RIOJA. PROFUNDIZACIÓN

Imparte: David Mazuelas Benito
Lugar: Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 110 euros

OPCIÓN C

YOGA PARA EMBARAZADAS

Imparte: Martina Pérez Oliván

OPCIÓN A**YOGA PARA EMBARAZADAS. MAÑANA**

Duración: de octubre a mayo
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h
Precio: 152 euros

YOGA PARA EMBARAZADAS. TARDE

Duración: de octubre a junio
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: miércoles y viernes de 17.15 a 18.15 h
Precio: 152 euros

YOGA POSPARTO

(Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2020 o 2021)

Imparte: Martina Pérez Oliván

OPCIÓN A**YOGA POSPARTO. MAÑANA**

Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h
Precio: 147 euros

CUIDADO DEL ABDOMEN Y SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

Fecha: 13 noviembre
Imparte: María Barbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17 a 20 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B**TRASTORNOS DIGESTIVOS DEL LACTANTE**

Fecha: 19 de diciembre
Imparte: María Barbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B**EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE EN EL PARTO**

Fecha: 16 enero
Imparten: María Barbés y Martina Pérez
Lugar: Sede UPL
Horario: Sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B**EL MOVIMIENTO, ALIADO DE NUESTRO PARTO. BIOMECÁNICA Y FISIOLÓGICA DEL PARTO**

Fecha: 20 febrero
Imparte: María Barbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: Sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B**ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA**

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Aula del Camino

OPCIÓN A**ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA. INICIACIÓN**

Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2020 o 2021.
Horario: jueves de 17 a 18 h
Precio: 94 euros

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h
Precio: 110 euros

MASAJE PARA BEBÉS

Imparten: Estrella Jimeno y Paqui Pinel
Lugar: Sede UPL

OPCIÓN A**MASAJE PARA BEBÉS. MAÑANA**

Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h
Precio: 95 euros

GRUPO 1, 6 DE OCTUBRE A 3 DE DICIEMBRE.
GRUPO 2, 12 DE ENERO A 11 DE MARZO.
GRUPO 3, 16 DE MARZO A 25 DE MAYO.

MASAJE PARA BEBÉS. TARDE

Horario: Viernes de 16.45 a 17.45 h
Precio: 63 euros

GRUPO 1, 15 DE ENERO AL 19 DE MARZO.

GRUPO 2, 26 DE MARZO AL 28 DE MAYO.

BABY LED WEANING

Fecha: 13 de febrero
Imparte: Paula Fernández Giménez
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PEDIÁTRICA

Fecha: 13 marzo
Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B

DESARROLLO MOTOR DEL BEBÉ EN EL PRIMER AÑO

Fecha: 24 de abril
Imparte: María Barbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 23 euros

OPCIÓN B

FAMILIA

CANTA CUENTOS DEL ABCEDARIO

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 3 (cumplidos en 2020) a 5 años.
Duración: del 9 de octubre a 30 de abril
Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Sede UPL
Precio: 136 euros (adulto y menor)
Horario: viernes de 17.15 a 18.15 h

OPCIÓN C

MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 3 a 5 años.
Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Sede UPL
Precio: 94 euros (adulto y menor)
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h

OPCIÓN C

BARRO EN FAMILIA

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor a partir de 4 años.
Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del camino
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h
Precio: 115 euros (adulto y menor)
Grupo A y Grupo B

OPCIÓN B

YOGA EN FAMILIA

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 3 (cumplidos en 2020) a 7 años.
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran vía 39

OPCIÓN C

YOGA EN FAMILIA GRUPO 1

Horario: dos viernes al mes de 18 a 19 h
Precio: 155 euros (adulto y menor)

YOGA EN FAMILIA GRUPO 2

Horario: un sábado al mes de 10.15 a 11.15 h
Precio: 110 euros (adulto y menor)

YOGA PARA ADOLESCENTES

De 12 a 16 años
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran vía 39
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h
Precio: 73 euros

OPCIÓN C

MASAJE EN FAMILIA

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor, a partir de 7 años.
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Sala Envero
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h
Precio: 73 euros (adulto y menor)

OPCIÓN A

HUERTO EN FAMILIA

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor, a partir de 7 años.

Duración: de enero a septiembre

Imparte: Angel Pérez Oliván

Lugar: Villa Juanita

Horario: un domingo al mes de 10 a 13 h

Precio: 140 euros

OPCIÓN B

PASEOS EN FAMILIA

Dirigido a familias con niños y niñas de 0 a 8 años.

Coordina: Lis Nicolás Ramos

Horario: un domingo al mes de 10 a 13 (o 14 h según destino)

Precio: 57 euros (por familia)

OPCIÓN D

PADRES, MADRES Y EDUCADORES

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Aula del Camino

Precio: 110 euros

OPCIÓN A

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

TERTULIAS PEDAGÓGICAS

Imparte: Martina Pérez Oliván

Horario: un viernes al mes de 19 a 21.30 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 68 euros

OPCIÓN A

TERTULIAS PEDAGÓGICAS. PREPARANDO LA ADOLESCENCIA.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: un viernes al mes de 19 a 21.30 h

Precio: 68 euros

OPCIÓN A

RELACIONES EN REMOTO. INTELIGENCIA RELACIONAL

No presencial para formaciones o reuniones virtuales

Fechas: 31 de octubre y 7 de noviembre

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: Primer sábado de 10 a 14 h presencial y segundo sábado de 10 a 12 h virtual

Precio: 35 euros

OPCIÓN A

HERRAMIENTAS DE PNL EN EL AULA

Fechas: 27 de febrero

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y 16 a 20 h

Precio: 42 euros

OPCIÓN A

JUEGOS DE MESA MODERNOS PARA PADRES Y EDUCADORES

Fechas: 17 y 18 de abril

Imparte: Gabriel Vilas Gil

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y 16 a 20 h y domingo 10 a 14 h

Precio: 63 euros

OPCIÓN B

INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA U Y LA SOCIOCRAZIA – DINÁMICAS PARA EL NUEVO MILENIO Y EL ENTORNO EDUCATIVO

Fechas: 8 de mayo

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 27 euros

OPCIÓN A

DISCIPLINA POSITIVA: EDUCA CON AMABILIDAD Y FIRMEZA

Fechas: 7 y 14 de noviembre

Imparte: Nora Monterrubio

Lugar: Sede UPL

Horario: sábados de 10 a 14 h

Precio: 42 euros

OPCIÓN B

RABIETAS Y SU GESTIÓN DESDE EL RESPETO

Fechas: 27 de marzo
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 27 euros

OPCIÓN B

CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

Fechas: 24 de abril
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 27 euros

OPCIÓN B

EDUCACIÓN CANINA BÁSICA

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO CON PERROS

Fechas: de octubre a enero
Imparte: Carlos De las Heras Yanguas
Lugar: CSS Casco Antiguo teóricas, prácticas en Villa Juanita.
Horario: Alternar teoría, jueves de 20 a 21.30 h y práctica, sábados de 10 a 11.30 h
Precio: 68 euros

OPCIÓN B

CÓMO APRENDEN LOS PERROS

TALLER PRÁCTICO CON PERROS

Fechas: 13 y 27 de marzo y 10 y 24 de abril
Imparte: Carlos De las Heras Yanguas
Lugar: Villa Juanita
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 90 euros

OPCIÓN B



ÁREA DE MÚSICA Y TEATRO

TEORÍA MUSICAL: LENGUAJE, ARMONÍA Y EDUCACIÓN AUDITIVA

Imparte: Jonathan Hurtado
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 19.30 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

ANÁLISIS DE CANCIONES, COMPOSICIÓN E IMPROVISACIÓN

Imparte: Diego M. Continente
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 20.15 a 21.15 h
Precio: 110 euros

OPCIÓN C

CANTO Y CREACIÓN: LOS CAMINOS DE LA VOZ

Fecha: 21 y 22 de noviembre
Imparte: Tata Quintana
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 y domingo de 10 a 14 h
Precio: 80 euros

OPCIÓN B

GUITARRA RÍTMICO-MELÓDICA

Imparte: Diego M. Continente
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 110 euros

OPCIÓN C

GUITARRA RÍTMICO-MELÓDICA NIVEL 1

Horario: lunes de 19 a 20 h

GUITARRA RÍTMICO-MELÓDICA NIVEL 2

Horario: lunes de 20 a 21 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO

Precio: 126 euros

OPCIÓN C

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. SEGUNDO NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: viernes de 20.15 a 21.45 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. TERCER NIVEL A

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. TERCER NIVEL B

Imparte: David de la Fuente

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20.35 a 22 h

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO

TERCER NIVEL

Imparte: David de la Fuente

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 19 a 20.25 h

Precio: 126 euros

OPCIÓN C

UKELELE

Imparte: Diego M. Continente

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 21 a 22 h

Precio: 60 euros

OPCIÓN C

UKELELE GRUPO 1

Duración: de octubre a enero

UKELELE GRUPO 2

Duración: de febrero a mayo

PERCUSIÓN AFRICANA

Imparte: Eliecer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

Precio: 120 euros

OPCIÓN C

TAKE TINA

Fecha: 6 y 7 de marzo

Imparten: Claudia Gabrielli y Lucía Meyer

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 y domingo

de 10 a 14 h

Precio: 85 euros

OPCIÓN B

VERMÚ MUSICAL

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Círculo La Amistad

Duración: de octubre a abril

Precio: 100 euros

OPCIÓN C

VERMÚ MUSICAL A

Horario: jueves de 12 a 13.15 h

VERMÚ MUSICAL B

Horario: viernes de 12 a 13.15 h

VERMÚ MUSICAL C

Horario: miércoles de 12 a 13.15 h

TEATRO

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Duración: de octubre a junio

Lugar: Centro Cívico Lobete

Precio: 141 euros

OPCIÓN A

TEATRO. INICIACIÓN

Horario: jueves de 20 a 22 h

TEATRO. TALLER

Horario: martes de 20 a 22 h

LA TROUPE "ESTUDIO 1"

Horario: lunes de 20 a 22 h

LA TROUPE "ESTUDIO 2"

Horario: miércoles de 20 a 22 h

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES

Imparte: Begoña G. Hidalgo

Duración: del 12 enero al 25 de mayo

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 105 euros

OPCIÓN A

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Precio: 100 euros

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES GRUPO A

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

OPCIÓN C**RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES GRUPO B**

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS CORPORALES**RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A**

Lugar: Gran Casino

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 152 euros

OPCIÓN C**RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B**

Lugar: Gran Casino

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 120 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA C

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h

Precio: 110 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.25 h

Precio: 152 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

Precio: 110 euros

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Precio: 130 euros

OPCIÓN C**COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE A**

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 110 euros

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE B

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Precio: 110 euros

SUELO PÉLVICO Y MUJER

Fecha: viernes 12 de marzo

Imparte: María Berbes Parra

Lugar: Sede UPL

Horario: de 17 a 20 h

Precio: 25 euros

OPCIÓN B**ENTRENA TU MENTE, TU CUERPO Y TUS EMOCIONES**

Imparten: Alfredo Bastida, Begoña G. Ruiz de

Velasco y Víctor Sarramián

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Precio: 152 euros

OPCIÓN A**LOGRA BIENESTAR**

Imparte: Cristina Martínez Ballesteros

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 136 euros

OPCIÓN C

MÉTODO FELDENKRAIS

Imparte: Samuel Letellier
Lugar: Aula Gran Vía 39

OPCIÓN B

MÉTODO FELDENKRAIS INICIACIÓN

Horario: domingo de 10 a 14 h
Precio: 40 euros cada módulo / 120 el ciclo completo

GRUPO 1: MANDÍBULAS, UNA LLAVE PARA TU BIENESTAR

Fecha: domingo 22 de noviembre

GRUPO 2: SUELO PÉLVICO, SOSTÉN ÍNTIMO Y FUERZA PARA TU VIDA

Fecha: domingo 24 de enero

GRUPO 3: PELVIS Y LUMBARES

Fecha: domingo 21 de marzo

GRUPO 4: DE LOS PIES A LA CABEZA

Fecha: domingo 23 de mayo

MÉTODO FELDENKRAIS INTERMEDIO

Horario: sábado de 10 a 13 y de 16 a 19 h
Precio: 60 euros cada módulo/180 euros el ciclo completo

GRUPO 1: LA RESPIRACIÓN Y TODOS SUS BENEFICIOS

Fecha: sábado 21 de noviembre

GRUPO 2: MANDÍBULA Y SUELO PÉLVICO

Fecha: sábado 23 de enero

GRUPO 3: UNOS BRAZOS COMO ALAS, UNAS ALAS PARA BAILAR

Fecha: sábado 20 de marzo

GRUPO 4: RODAR EN EQUILIBRIO

Fecha: sábado 22 de mayo

OPCIÓN A

TAI-CHI/CHI-KUNG

Imparten: Ana de las Heras y Ana Belén Francía
Precio: 147 euros (excepto Primer Nivel Tarde A 120 euros y Primer Tarde B 105 euros)

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL TARDE A

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL TARDE B

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes de 20.35 a 22 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.40 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.15 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 11 a 12.15 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 18.45 h

YOGA DULCE

Imparte: Martina Pérez Oliván
Precio: 130 euros

OPCIÓN A

YOGA DULCE. PRIMER NIVEL

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 9.20 a 10.20 h

YOGA DULCE. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

YOGA DULCE. TERCER NIVEL

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles y viernes de 12.15 a 13.15 h

YOGA ESENCIAL

Imparten: Herminia Sainz y Alberto Varela
(Primer nivel Tarde B y Tercer nivel Tarde A)
Precio: 157 euros (Segundo nivel Mañana 147 euros y Tercer nivel Tarde B 115 euros)

OPCIÓN A

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.25 h
Lugar: Sala Envero

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL TARDE A

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h
Lugar: Gran Casino

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL TARDE B

Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h
Lugar: Sala Envero

YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.30 h
Lugar: Sala Envero

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h
Lugar: CSS Casco Antiguo

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL TARDE A

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h
Lugar: Sala Envero

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 20.10 a 21.40 h
Lugar: Sala Envero

YOGA ESENCIAL. AVANZADO

Horario: lunes y miércoles de 10.35 a 12.05 h
Lugar: Sala Envero

YOGA INTEGRAL

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede Upl
Precio: 157 euros

OPCIÓN A

YOGA INTEGRAL. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.40 h
Precio: 147 euros

YOGA INTEGRAL. TERCER NIVEL

Horario: martes y jueves de 19.10 a 20.30 h
Precio: 157 euros

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Precio: 110 euros (salvo Segundo Nivel Tarde B, Tercer Nivel Mañana y Tercer Nivel Tarde A 152 euros)

OPCIÓN C

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10.45 a 12.15 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL TARDE

Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL TARDE A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL TARDE B

Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 20.40 a 22 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: Sede UPL y Círculo La Amistad
Horario: miércoles y viernes de 9 a 10.30 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. TERCER NIVEL TARDE A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. TERCER NIVEL TARDE B

Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

YOGA DINÁMICO**YOGA DINÁMICO. SEGUNDO NIVEL**

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.55 h
Precio: 157 euros

OPCIÓN C

YOGA DINÁMICO. TERCER NIVEL

Imparte: Patricia Roche González
Horario: martes y jueves de 17.50 a 19 h
Lugar: Sede UPL
Precio: 147 euros

OPCIÓN A

YINYOGA

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 11.05 a 12.35 h
Precio: 157 euros

OPCIÓN C

YIN YOGA ESENCIAL

Imparte: Herminia Sainz González
Duración: 16 módulos de 90 minutos
Precio: 140 euros

ON LINE

YOGA INTEGRAL ¡BUENOS DÍAS!

Imparte: Patricia Roche González
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.45 h
y un sábado al mes presencial de 11 a 13 h
Precio: 180 euros

ON LINE

DANZA YOGA

Imparte: Patricia Roche González
Horario: miércoles 20.15 a 21.30 h
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

YOGA Y MÁS

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sala Envero
Horario: viernes de 11 a 12.30 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

YOGA MENTAL. SILENCIOSA-MENTE

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sala Envero
Horario: miércoles de 18.35 a 20 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

YOGA TRANSPERSONAL

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sala Envero

OPCIÓN A

YOGA TRANSPERSONAL. GRUPO MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h
Precio: 157 euros

YOGA TRANSPERSONAL. GRUPO TARDE

Horario: miércoles de 17 a 18.25 h
Precio: 120 euros

YOGA KARANA

Imparte: Patricia Roche González
Duración: 10 módulos de 75 minutos
Precio: 70 euros

ON LINE

PILATES

Duración: de octubre a mayo para Chelo Rabanal y Pilates 2 Tarde A y 3 Tarde A/De octubre a junio para Araceli Centelles
Precio: 200/220 euros

OPCIÓN A

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 9.55 a 10.55 h

PILATES. NIVEL 1 TARDE

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 12.45 a 13.45 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 10.45 a 11.45 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE A

Imparte: Araceli Centelles
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 20.05 a 20.55 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.15 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 10.15 a 11.15 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 19 a 19.55 h

PILATES AVANZADO. MAÑANA

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 10.15 a 11.15 h

PILATES AVANZADO. TARDE

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

PILATES + HIPOPRESIVOS

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Precio: 200 euros

OPCIÓN A**PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 MAÑANA A**

Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 8.45 a 9.45 h

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h
Lugar: CSS Yagüe

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 TARDE

Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 2 MAÑANA

Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 11.05 a 12.05 h

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 2 TARDE

Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 20.45 a 21.45 h

PILATES SUAVE

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 h
Precio: 160 euros

OPCIÓN A**PILATES REHABILITADOR PARA LA COLUMNA**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Aula Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 20.45 a 21.45
Precio: 200 euros

OPCIÓN A**EDUCA TU VISTA**

Duración: 6, 13 y 20 de marzo
Imparte: Ricardo Martín Ramos
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: sábado de 10 a 13.30 h
Precio: 65 euros

OPCIÓN B

LA SALUD Y LAS ESTACIONES

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 20.15 a 21.45 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

EJERCITA LA MEMORIA

Precio: 110 euros

OPCIÓN C

EJERCITA LA MEMORIA. MAÑANA

Imparte: Laura Juarros Marín
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 10 a 11.25 h

EJERCITA LA MEMORIA. TARDE

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

EJERCITA LA MEMORIA. PERSONAS MAYORES

Imparte: Laura Juarros Marín
Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 11.35 a 13 h

AJEDREZ

Imparte: Amaia Iza
Lugar: CSS Casco Antiguo
Precio: 110 euros

OPCIÓN A

AJEDREZ. INICIACIÓN

Horario: Lunes de 17 a 18.15 h

AJEDREZ. INTERMEDIO

Horario: Lunes de 18.30 a 19.45



ÁREA DE DANZA

DANZA LIBRE (MÉTODO MALKOVSKY)

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: Sede UPL
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

DANZA LIBRE. MAÑANA

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

DANZA LIBRE. TARDE

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

DANZA LIBRE CON PIANO EN DIRECTO

FIN DE SEMANA

Piano: Miguel Ferreras/Alberto Peralta
Lugar: Sede UPL
Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h
(Existe la posibilidad de apuntarse a cada sábado por separado, 28 euros)
Precio: 135 euros

DANZAS CIRCULARES, MEDITATIVAS Y DEL MUNDO

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

DANZA ORIENTAL

Imparte: Valeria
Precio: 120 euros

DANZA ORIENTAL. MAÑANA

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN TARDE

Lugar: Sala Envero
Horario: martes de 17 a 18.30 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN TARDE

Lugar: Sala Envero
Horario: jueves de 17 a 18.30 h

OPCIÓN A

DANZA CONTEMPORÁNEA

Imparte: Gabriela Jiménez
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes de 20.30 a 22 h
Precio: 115 euros

OPCIÓN A

DANZAS DE LA INDIA. BHANGRA

Imparte: Alicia Belsué Navascués
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

DANZAS DE LA INDIA. INICIACIÓN

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes de 20.15 a 21.45 h

DANZAS DE LA INDIA. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 20.35 a 22 h

BAILES LATINOS

Imparte: Alberto Mera Paz
Duración: de octubre a junio

OPCIÓN A

BAILES LATINOS ESTILO CHICAS. MAÑANA

Horario: viernes de 10 a 11.30 h
Precio: 130 euros

BAILES LATINOS ESTILO CHICAS. TARDE

Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h
Precio: 110 euros

BAILES LATINOS INICIACIÓN. TARDE

Horario: lunes de 18 a 19.15 h
Precio: 120 euros

BAILES LATINOS INTERMEDIO. MAÑANA

Horario: lunes de 12.10 a 13.40 h
Precio: 130 euros

BAILES LATINOS INTERMEDIO. TARDE

Horario: miércoles de 19.15 a 20.30 h
Precio: 120 euros

BAILES LATINOS AVANZADO PARA PAREJAS

Horario: miércoles de 20.45 a 22 h
Precio: 125 euros

ESPACIO DE DANZA, CREACIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL

Imparte: Alberto Mera Paz
Duración: de octubre a junio
Precio: 105 euros

OPCIÓN A

GRUPO DE MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 11 h
Lugar: Círculo La Amistad

GRUPO DE TARDE

Horario: miércoles de 18 a 19 h

KIZOMBA PARA PAREJAS. NIVEL INTERMEDIO

Imparte: Alberto Mera Paz
Duración: de octubre a junio
Horario: lunes de 20.45 a 22 h
Precio: 125/persona euros

OPCIÓN A

BAILES DE SALÓN. SISTEMA INTERNACIONAL

Imparte: Yolanda del Valle Domínguez
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 20 a 21.30 h
Precio: 115 euros /persona

OPCIÓN C

LINDY HOP PARA PAREJAS

Imparte: Leticia Sagredo y Carlos Rodríguez
Precio: 110 euros/persona

OPCIÓN A

LINDY HOP. NIVEL INICIACIÓN

Horario: martes de 17 a 18 h

LINDY HOP. NIVEL INTERMEDIO

Horario: martes de 19.20 a 20.20 h

JAZZ STEPS

Imparte: Leticia Sagredo y Carlos Rodríguez
Precio: 110 euros

OPCIÓN A

GRUPO A

Horario: martes de 18.10 a 19.10 h

GRUPO B

Horario: martes de 20.30 a 21.30 h

DANZA AFROCONTEMPORÁNEA

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 120 euros

OPCIÓN A

BAILE FLAMENCO

Imparte: Estela Santamaría Alonso
Lugar: Colegio Vuelo Madrid Manila
Precio: 130 euros

OPCIÓN A

BAILE FLAMENCO. PRIMER NIVEL

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

BAILE FLAMENCO. SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

SEVILLANAS

Imparte: Estela Santamaría Alonso
Lugar: Círculo La Amistad

OPCIÓN A

SEVILLANAS. PRIMER NIVEL

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h
Precio: 110 euros

SEVILLANAS. SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes de 18.45 a 20 h
Precio: 120 euros

SEVILLANAS. TERCER NIVEL

Horario: lunes de 20.15 a 21.30 h
Precio: 120 euros



ÁREA DE IDIOMAS

Precio: 158 euros (Conversación y Tertulias,
130 euros)

OPCIÓN A

INGLÉS

INGLÉS. SEGUNDO NIVEL (A1)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: Martes y jueves de 11.45 a 13.15 h

GRUPO DE TARDE A

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

GRUPO DE TARDE B

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS. TERCER NIVEL (A1 TERCERA PARTE)

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL
Horario: Lunes y miércoles de 10.45 a 12.15 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. CUARTO NIVEL (A1 CUARTA PARTE)

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 18.40 a 20.15 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 19.45 a 21.15 h

INGLÉS. QUINTO NIVEL (A2)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Fundación Caja Rioja-Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. QUINTO BIS (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS SEXTO

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

INGLÉS. SEXTO NIVEL BIS (B1 B2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)

GRUPO DE MAÑANA A

Imparte: Geraldine Mary Smith
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

GRUPO DE MAÑANA B

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA C

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes y miércoles de 12.30 a 13.30 h

GRUPO DE MAÑANA D (B2)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA E (B1)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE MAÑANA F

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE C

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 18.40 a 19.40 h

GRUPO DE TARDE D

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

GRUPO DE TARDE E

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.15 h

GRUPO DE TARDE F

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.30 a 18.30 h

TERTULIAS EN INGLÉS (B2)**GRUPO MAÑANA**

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 11.30 a 13 h

GRUPO TARDE A

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

GRUPO TARDE B

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS**FRANCÉS. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)**

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. TERCER NIVEL (A2 MEDIO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. CUARTO NIVEL (A2-B1 BAJO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 11.45 a 13.15 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. QUINTO NIVEL (B1 MEDIO)**GRUPO DE MAÑANA**

Imparte: Ana Delgado Delgado
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes y miércoles de 11.15 a 12.45 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Etienne López
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

**FRANCÉS. QUINTO BIS
(B1 MEDIO/AVANZADO)**

Imparte: Marine Filhol

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 17.45 a 19.15 h

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B1)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA A

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

GRUPO DE MAÑANA B

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.45 a 19.45 h

TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Etienne López

Lugar: CSS Casco antiguo

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

ALEMÁN

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez

Lugar: CSS Casco Antiguo

ALEMÁN. INICIAL ONLINE (A1)

Duración: de octubre a diciembre

Horario: martes y jueves de 18.00 a 19.30 h

ALEMÁN. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21.30 h

ALEMÁN. SEGUNDO NIVEL (A2 ALTO)

Duración: de noviembre a mayo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. TERCER NIVEL (A2 ALTO)

Horario: lunes y miércoles de 18,30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A PARTIR DE A2)

Duración: de enero a mayo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa

Lugar: Aula del camino

ITALIANO. INICIAL ONLINE

Duración: de octubre a diciembre.

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

ITALIANO. INICIAL

Duración: de octubre a diciembre

Horario: martes y jueves de 17 a 18.20 h

ITALIANO. SEGUNDO NIVEL (A1)

Duración: de enero a marzo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.20 h

ITALIANO. TERCER NIVEL (B1 BAJO)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ITALIANO

Duración: de octubre a diciembre

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles 19.15 a 20.15 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: Aula del Camino

EUSKERA. INICIAL

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

EUSKERA. A1 BAJO

Horario: lunes de 19 a 20.15 h

EUSKERA. A1 MEDIO

Horario: miércoles de 19 a 20.15 h

EUSKERA. A2

Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 19 h

ESPAÑOL

Imparte: Rosana Gómez Segura

Duración: de noviembre a mayo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

Precio: 78 euros



ACTIVIDADES CULTURALES

NOTAS

Nuestra página web y el boletín Aúpa proporcionarán la información completa mes a mes de las actividades culturales de este curso. La programación se realizará en función de las condiciones sanitarias y la normativa gubernamental. Las personas que están registradas en nuestra página web recibirán la información por correo electrónico siempre que hayan aceptado recibir comunicados en la política y condiciones de privacidad.

IX FORO DE ESPIRITUALIDAD

DE LO QUE CREEMOS SER A LO QUE SOMOS



Seguiremos ofreciendo un espacio en el que compartir nuestro ser más profundo y apostar por los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.

En esta ocasión, el foro se realizará *online*. Constará de ponencias, ejercicios prácticos y tiempo para formular y responder preguntas. Estará a disposición de las personas matriculadas durante 30 días.

Fechas: 30 y 31 de enero de 2021

Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas

Inscripción: a partir del 16 de noviembre