



Universidad Popular de Logroño

PROGRAMACIÓN 2022/2023

ÍNDICE

Cómo matricularse, 5

Normas de inscripción en los talleres, 5

Área de Creatividad, 7

Escritura creativa. Poesía. Creatividad. Pintura. Dibujo. Caligrafía. Fotografía. Cine. Cerámica. Dioramas. Retales y almazuelas. Cestería. Costura. Ganchillo. Bolillos. Práctica musical. Teatro. Danza.

Área de Sociedad, 19

Economía. Derecho. Ajedrez. Cultura. Alfabetización. Apoyo a la lectura y escritura. Ortografía. Juegos. Aprender a andar en bici. Defensa personal. Informática. GPS.

Área de Lenguas, 23

Inglés. Francés. Alemán. Italiano. Euskera.

Área de Bienestar, 27

Masajes. Autoconocimiento. Desarrollo personal. PNL. Coaching. Inteligencia emocional. Meditación. Mindfulness. Silencio. Flores de Bach. Eneagrama. Duelo. Death café. Relajación y consciencia corporal. Taichí/Chi-Kung. Yoga. Pilates. Ejercitar la memoria. Cocina y alimentación.

Área de Humanidades, 41

Historia de España. Historia del arte. Historia de la literatura. Club de lectura. Arquitectura. La Rioja. Mitología. Historia de la música. Cine. Moda.

Área de Naturaleza y Sostenibilidad, 45

Fauna. Geografía y medio ambiente. Bosques. Botánica. Micología. Permacultura. Huerta. Jardines. Plantas medicinales. Bioconstrucción

Área de Pedagogía y familia, 48

Embarazo y posparto. Crianza. Estimulación y juegos. Musicoterapia infantil. Creatividad en familia. Orientación pedagógica. Educación canina.

CÓMO MATRICULARSE

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de talleres 2022/2023 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. Existe la posibilidad de apuntarse en lista de espera en aquellos talleres con plazas completas. Estudiaremos la posibilidad de duplicar dichos talleres.
3. La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.
4. El plazo de matrícula se abrirá a partir en las siguientes fechas:
 - Viernes 2 de septiembre. Áreas de Lenguas y Sociedad.
 - Lunes 5 de septiembre. Área de Bienestar.
 - Miércoles 7 de septiembre. Áreas de Humanidades y Naturaleza y sostenibilidad.
 - Viernes 9 de septiembre. Áreas de Creatividad y Pedagogía y familia.

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. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuario y contraseña. Si accedes por primera vez deberás crear una cuenta.

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) en horario de 8 a 15 h y de 17 a 19 h. Si necesitas ayuda para formalizar la matrícula contacta con las oficinas a través del teléfono 941 232 994

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.

NOVEDAD

Técnica creativa y literaria

Imparte: José María Lander
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes de 19 a 21 h
Precio: 140 euros

NOVEDAD

Memoria y escritura

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves de 10 a 11.30 h
Precio: 135 euros

Relato breve profundización

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h
Precio: 140 euros

¡Poesía! Quincenal

Imparte: Adriana Bañares
Camacho
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes de 19 a 20.30 h
Precio: 70 euros

NOVEDAD

Libera tu creatividad

Imparte: Libertad Pertierra
Lugar: F. Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 135 euros

NOVEDAD

Arte terapia: diario creativo

Imparte: Libertad Pertierra
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 135 euros

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Dioramas

Fecha: 15 de octubre
Imparte: Libertad Pertierra
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado 10.30 a 13.30 h
Precio: 35 euros

NOVEDAD

FIN DE SEMANA

Pintura sumi-e

Imparte: Libertad Pertierra
Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado 10.30 a 13.30 h

Precio: 35 euros

Pintura sumi-e: Bambú

Fecha: 5 de noviembre

Pintura sumi-e: Orquídea

Fecha: 19 de noviembre

Pintura sumi-e: Crisantemo

Fecha: 3 de diciembre

Pintura sumi-e: Flor de ciruelo

Fecha: 17 de diciembre

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Bordado sobre papel

Fecha: 21 enero

Imparte: Libertad Pertierra

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado 10.30 a 13.30 h

Precio: 35 euros

Pintura

Imparte: Paloma Sáenz de

Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 170 euros (mañana C 125 e.)

Pintura. Mañana A

Horario: martes y jueves de 9.30

a 11 h

Pintura. Mañana B

Horario: martes y jueves de 11.15

a 12.45 h

Pintura. Mañana C

Horario: viernes de 10 a 12 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

Horario: lunes y miércoles de 9.30

a 11 h

Precio: 100 euros

Dibujo

Imparte: Paloma Sáenz de

Cabezón San Martín

Lugar: Aula del Camino

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

Precio: 135 euros

Retrato

Imparte: Marta Burgui

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 17 a 19 h

Precio: 145 euros

¡Figura humana y entorno!

Imparte: Marta Burgui

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 16.45 a 18.45 h

Precio: 145 euros

Álbum ilustrado

Imparte: Marta Burgui

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 19.10 a 21.10 h

Precio: 145 euros

FIN DE SEMANA

Dibujo urbano para no dibujantes

Imparte: Begoña Sainz de Murieta

Horario: un sábado al mes de 10

a 14 h

Precio: 105 euros

Iniciación y perfeccionamiento

FIN DE SEMANA

Acuarela

Duración: 5 y 19 de noviembre, 3 y 17 de diciembre

Imparte: Paloma Sáenz de

Cabezón San Martín

Horario: sábados de 10 a 12.30 h

Lugar: Aula del Camino

Precio: 65 euros

NOVEDAD

Caligrafía Iniciación: Codex Manesse y Gótica Quadrata

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Precio: 130 euros

NOVEDAD

Caligrafía: Comic medieval y Gótica Quadrata

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 130 euros

NOVEDAD

Caligrafía: Las cartas navales, escritura cancillerescas flamenca

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 18.45 a 21.15 h

Precio: 130 euros

Fotografía

Introducción a la fotografía. Mañana

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Precio: 140 euros

Introducción a la fotografía. Tarde A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía

Horario: martes de 17.45 a 19.15 h

Precio: 140 euros

Introducción a la fotografía. Tarde B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 140 euros

Introducción a la fotografía. Tarde C

Imparte: María Félez Lecha
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h
Precio: 140 euros

Fotografía Profundización. Mañana

Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles de 11.30 a 13 h
Precio: 140 euros

Fotografía Profundización. Tarde A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 140 euros

Fotografía Profundización. Tarde B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: F. Caja Rioja-Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 140 euros

BREVE

Iniciación al retoque fotográfico (Online)

Duración: noviembre a enero
Imparte: María Félez Lecha
Horario: lunes de 19 a 21 h
Precio: 90 euros

BREVE

Fotografía analógica en Blanco y negro

Duración: marzo y mayo
Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: ESDIR
Horario: lunes de 18 a 20 h
Precio: 130 euros (incluye película y líquidos para el revelado)

¿Y tú qué miras? Un reto cada mes sobre historia de la fotografía

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Lugar: Fundación Caja Rioja-Gran Vía
Horario: un jueves al mes de 19.15 a 21 h
Precio: 65 euros

Sal y fotografía

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel
Duración: 5 salidas, sábado por la mañana
Precio: 110 euros (incluye autobús)

BREVE

Fotografía narrativa

Duración: noviembre
Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja-La Merced
Horario: martes de 19 a 21 h
Precio: 70 euros

NOVEDAD. BREVE

Stop motion

Duración: enero a marzo
Edad: 14 a 18 años
Imparte: María Félez Lecha
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes de 19 a 20.30 h
Precio: 90 euros

NOVEDAD

Rodar en corto

Imparte: Diego Pérez González
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 140 euros

Cerámica

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino
Precio: 175 euros

Iniciación Tarde A

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Iniciación Tarde B

Horario: martes de 17 a 19 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
Precio: 175 euros

Joyería Cerámica. Iniciación

Horario: martes de 19 a 21 h

Joyería Cerámica. Taller

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

NOVEDAD

Labra de madera

Imparte: Daniel Latorre Díaz
Lugar: Espacio Corrala
Horario: miércoles de 18 a 20 h
Precio: 240 euros

Retales y almazuelas

Imparte: Regina María Martínez Gómez
Lugar: Aula del Camino
Precio: 185 euros mañana. Grupo B y C 145 euros

Retales y Almazuelas. Mañana

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

Retales y Almazuelas. Tarde A

Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h

Retales y Almazuelas.

Tarde B

Horario: martes de 17.30 a 19 h

Retales y Almazuelas.

Tarde C

Horario: jueves de 17.30 a 19 h

Cestería

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Espacio Corrala

Precio: 175 euros

Cestería. Iniciación mañana

Horario: jueves de 10 a 12 h

Cestería. Iniciación tarde

Horario: jueves de 17.15 a 19.15 h

Cestería. Avanzado

Horario: martes de 17.15 a 19.15 h

NOVEDAD

Artesanía de esparto

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Espacio Corrala

Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h

Precio: 175 euros

BREVE

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: 35 euros

Grupo A. 1 de octubre

Grupo B. 15 de octubre

Grupo C. 29 de octubre

Grupo D. 12 de noviembre

Grupo E. 26 de noviembre

Costura

Duración: octubre a junio

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Precio: 160 euros

Costura. Iniciación.

Mañana A

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

Costura. Iniciación.

Mañana B

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

Costura. Iniciación. Tarde

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 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: miércoles de 19 a 20.45 h

FIN DE SEMANA

Patronaje

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados alternos de 9.30 a 13.30 h

Precio: 80 euros

Patronaje. Iniciación

Duración: del 14 enero al 25 febrero

Patronaje. Avanzado

Duración: del 18 marzo al 29 de abril

Ganchillo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 160 euros

Ganchillo. Iniciación

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

Ganchillo y más

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Encaje de bolillos

Duración: octubre a diciembre

Imparte: Carmen San Martín

Saseta

Lugar: Fundación Caja Rioja La

Merced

Precio: Taller 65 euros Aula 35 euros

Encaje de bolillos. Grupo A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

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

Coro

Lugar: Espacio Corrala

Precio: 110 euros

Coro. Grupo A

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Coro. Grupo B

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Voz en movimiento

Fechas: 19 y 20 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: 90 euros

Guitarra rítmico-melódica

Imparte: Diego M. Continente

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 130 euros

Guitarra rítmico-melódica Nivel 1

Horario: lunes de 19 a 20 h

Guitarra rítmico-melódica Nivel 3

Horario: lunes de 20 a 21 h

Guitarra de acompañamiento

Guitarra de acompañamiento. Nivel 1

Imparte: David de la Fuente

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 19 a 20 h

Precio: 130 euros

Guitarra de acompañamiento. Nivel 2

Imparte: David de la Fuente

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

Precio: 145 euros

Guitarra de acompañamiento. Nivel 3

Imparte: David de la Fuente

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes de 20 a 21.30

Precio: 145 euros

Ukelele

Imparte: Diego M. Continente
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 130 euros

Ukelele. Primer Nivel

Horario: martes de 19 a 20 h

Ukelele. Segundo Nivel

Horario: martes de 20 a 21 h

Percusión africana

Imparte: Eliecer Carasa
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 19 a 20.30 h
Precio: 140 euros

Percusión tradicional

Imparte: Eliecer Carasa
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 17.30 a 19 h
Precio: 140 euros

FIN DE SEMANA

TaKeTiNa

Imparten: Claudia Gabrielli y
Lucía Meyer
Lugar: Sede UPL
Duración: 15 y 16 de abril
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16
a 20 y domingo de 10 a 14 h
Precio: 90 euros

Vermú musical

Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Círculo La Amistad
Duración: de octubre a abril
Precio: 135 euros

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

Duración: octubre a junio
Imparte: Bruno Calzada Centeno
Precio: 160 euros

Teatro. Iniciación

Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h
Lugar: Salas Zarcillo

Teatro. Taller

Horario: jueves de 20 a 22 h
Lugar: Centro Cívico Lobete

La TroUpe. "Estudio 1"

Horario: lunes de 20 a 22 h
Lugar: Espacio Corrala

La TroUpe. "Estudio 2"

Horario: miércoles de 20 a 22 h
Lugar: Espacio Corrala

La TroUpe. "Estudio 3"

Horario: martes de 20 a 22 h
Lugar: Espacio Corrala

Danza Libre (Método Malkovsky)

Imparte: Almudena Ruiz de
Velasco Martín
Lugar: Sede UPL
Precio: 140 euros

Danza Libre. Mañana

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

Danza Libre. Tarde

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

FIN DE SEMANA

Danza Libre con música en directo

Piano: Miguel Ferreras/Alberto
Peralta
Lugar: Sede UPL
Horario: un sábado al mes de 10
a 13.30 h
Precio: 33 euros cada sesión

Danzas meditativas y del mundo

Imparte: Almudena Ruiz de
Velasco Martín
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h
Precio: 140 euros

Danza Oriental

Danza Oriental. Mañana

Imparte: Valeria
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 11.15
a 12.30 h
Precio: 140 euros

Danza Oriental. Iniciación Tarde

Imparte: Elisa Solana Jiménez
Lugar: Centro de participación
activa Lobete
Horario: martes de 18.40 a 20.10 h
Precio: 140 euros

Danza Oriental Profundización

Imparte: Elisa Solana Jiménez
Lugar: Centro de participación
activa Lobete
Horario: martes de 17 a 18.30 h
Precio: 140 euros

NOVEDAD

Danza tribal americana

Imparte: Valeria
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 140 euros

Oriental fitness

Imparte: Valeria
Precio: 150 euros

Oriental fitness. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 10 a
11 h

Oriental fitness. Tarde

Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de
20.30 a 21.30 h

NOVEDAD

Danza contemporánea

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 20.30
a 21.45 h
Precio: 155 euros

NOVEDAD

Iniciación a la danza clásica para adultos

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 17.30 a 18.30 h
Precio: 150 euros

Danzas de la India. Bhangra

Imparte: Alicia Belsué Navascués
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h
Precio: 140 euros

Bailes Latinos

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: La Chimenea del Ebro
Precio: 145 euros

Bailes Latinos Iniciación. Mañana

Horario: lunes de 11.45 a 13.15 h

Bailes Latinos Iniciación. Tarde

Horario: martes de 19.10 a 20.30 h

Bailes Latinos Intermedio. Mañana

Horario: miércoles de 11.45 a 13.15 h

Bailes Latinos Intermedio. Tarde

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

Bailes Latinos

Profundización. Tarde

Horario: jueves de 19.10 a 20.30 h

Bailes Latinos. Avanzado.

Horario: jueves de 20.35 a 22 h

Iniciación a la Kizomba

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes de 20.35 a 22 h
Precio: 145 euros

Zumba

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: La Chimenea del Ebro
Precio: 150 euros

Zumba. Suave

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

Zumba. Mañana A

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

Zumba. Mañana B

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

Zumba. Tarde

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

Bailes de Salón. Sistema Internacional

Imparte: Yolanda del Valle Domínguez
Precio: 140 euros

Bailes de salón. Iniciación

Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: martes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Intermedio

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Avanzado

Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Lindy Hop

Imparten: Leticia Sagredo y David Martínez
Lugar: Colegio Vuelo Madrid
Manila
Precio: 140 euros

Lindy Hop. Nivel Iniciación

Horario: martes de 17.15 a 18.15 h

Lindy Hop. Nivel Intermedio A

Horario: martes de 19.25 a 20.25 h

Lindy Hop. Nivel Intermedio B

Horario: martes de 20.30 a 21.30 h

Jazz Steps

Imparte: David Martínez Pérez
Lugar: Colegio Vuelo Madrid
Manila
Horario: martes de 18.20 a 19.20 h
Precio: 130 euros

Country Line Dance

Imparte: Mayte Crespo Grande
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 20.15 a 21.30 h
Precio: 140 euros

Danza Africana

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Colegio Vuelo Madrid
Manila
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Percusión en directo una vez al mes
Precio: 165 euros

Baile Flamenco

Imparte: Estela Santamaría Alonso
Lugar: La Chimenea del Ebro
Precio: 140 euros

Baile Flamenco. Primer Nivel

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Baile Flamenco. Segundo Nivel

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Sevillanas

Imparte: Estela Santamaría Alonso
Lugar: La Chimenea del Ebro

Sevillanas. Primer Nivel

Horario: lunes de 18 a 19 h
Precio: 130 euros

Sevillanas. Segundo Nivel

Horario: lunes de 19.10 a 20.10 h
Precio: 130 euros

Sevillanas. Tercer Nivel

Horario: lunes de 20.15 a 21.30 h
Precio: 140 euros

NOVEDAD

Capoeira

Imparte: Cícero López e Ioritz Goizueta
Lugar: Nota Alternativa
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 140 euros

FIN DE SEMANA

El clown y las emociones

Fechas: 5 y 6 de noviembre
Imparte: Begoña González Hidalgo
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: sábado de 10.30 a 14 h y 16.30 a 20 h. Domingo de 10.30 a 13.30 h
Precio: 85 euros

ÁREA DE SOCIEDAD

BREVE

Economía de la que se habla

Imparte: Augusto Miralles Zapata
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: Miércoles de 11 a 12.30 h
Precio: 70 euros/por cuatrimestre

Economía doméstica

Duración: octubre a enero

Economía hoy por hoy

Duración: febrero a mayo

NOVEDAD

Derecho I

Imparte: Jorge Cenzano Centeno
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 125 euros

NOVEDAD

Derecho II

Imparte: Jorge Cenzano Centeno
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

Ajedrez

Imparte: Amaia Iza Abete
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 130 euros

Iniciación

Horario: lunes de 17.30 a 18.45 h

Intermedio

Horario: lunes de 19 a 20.15 h

Alfabetización

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 16 a 17.15 h
Precio: 35 euros

Apoyo a la lectura y escritura

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h
Precio: 80 euros

Ponte al día en ortografía

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h
Precio: 130 euros

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: 130 euros

Los miércoles, Cultura

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 115 euros

BREVE Desayunos culturales

Coordina: José María Lander Fernández
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: un jueves al mes de 10 a 11.30 h
Precio: 75 euros

Exprésate bien, te sentirás mejor

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: 90 euros

Aprendizaje basado en juegos

Aprende y diviértete a través de los juegos de mesa modernos
Imparte: Gabriel Vilas Gil
Lugar: Círculo de la Amistad
Precio: 145 euros

NOVEDAD

Grupo de Mañana

Horario: martes de 11 a 13 h

Grupo de Tarde

Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h

BREVE

Aprende a andar en bici

Imparte: Isabel Calleja Ramírez
Lugar: Madre de Dios 45 junto al polideportivo La Ribera
Horario: lunes a viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 55 euros

Grupo 1, del 24 al 28 de octubre

Grupo 2, del 24 al 28 de abril

BREVE

Defensa personal para mujeres

Imparte: Héctor Ruiz Darbonnens
Lugar: Gimnasio Samurai
Horario: martes de 20 a 21 h
Precio: 70 euros

Grupo 1, del 4 de octubre al 7 de febrero

Grupo 2, del 14 de febrero al 30 de mayo

Informática

Imparte: Laura Sánchez Salas
Precio: 145 euros

Informática en tu portátil. Iniciación. Mañana

Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 12.30 a 14 h

Informática en tu portátil. Profundización. Tarde

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves 17.45 a 19.15 h

Informática en tu portátil. Avanzado. Mañana

Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 11 a 12.30 h

Informática desde cero. Grupo A

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 18 a 20 h
Precio: 135 euros

Informática desde cero. Grupo B

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Informática Iniciación. Office e internet

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

Informática Profundización. Office e internet

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes de 19 a 20.30 h

Internet para la vida cotidiana

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 145 euros

Internet para la vida cotidiana. Mañana

Horario: miércoles de 11.30 a 12.30 h

Internet para la vida cotidiana. Tarde

Horario: martes de 17.15 a 18.45 h

NOVEDAD

Aprende a manejar tu móvil

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Precio: 145 euros

Aprende a manejar tu móvil. Grupo A

Horario: martes 11 a 12.30 h

Aprende a manejar tu móvil. Grupo B

Horario: miércoles de 12.30 a 14 h

NOVEDAD

Aprende a manejar tu tablet

Imparte: Laura Sánchez Salas
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: miércoles de 17.15 a 18.45 h
Precio: 145 euros

GPS para actividades al aire libre

Duración: 17 de enero al 18 de abril

Imparte: José María Rey García

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Precio: 105 euros

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Mapas y brújula

Duración: 20, 21, 26 y 27 de mayo

Imparte: José María Rey García

Lugar: sábados, Sede UPL.

Domingo, Aire libre

Horario: sábado y domingo de 9 a 14 h

Precio: 105 euros

ÁREA DE LENGUAS

Precio: 180 euros (los grupos de Conversación, Tertulias y Euskera, 160 euros)

Inglés

Inglés. Primer nivel (A1)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Inglés. Segundo Nivel (A1 segunda parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Grupo de Tarde A

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

Inglés. Cuarto Nivel (A1 cuarta parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 11 a 12:30 h

Grupo de Tarde A

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Grupo de Tarde B

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

Inglés. Quinto Nivel (A2)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Grupo de Tarde

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

Inglés. Quinto BIS (A2 B1 primera parte)

Grupo de Mañana

Imparte: Victoria Pastor Clavijo

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

Grupo de Tarde

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 18.40 a 20.10 h

Inglés Sexto (B1 B2 segunda parte)

Imparte: Victoria Pastor Clavijo

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 10.10 a 11.40 h

Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de 17.10 a 18.40 h

Conversación en Inglés (A2)

Grupo de Mañana A

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

Grupo de Mañana B

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 9.10 a 10.10 h

Grupo de Mañana C

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

Grupo de Mañana D (B2)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

Grupo de Mañana E (B1)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

Grupo de Mañana F

Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: Zarcillo
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Grupo de Tarde A

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 18.45 a 19.45 h

Grupo de Tarde B

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: IES Sagasta
Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.15 h

Grupo de Tarde C

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 20 a 21 h

Tertulias en Inglés (B2)

Grupo Mañana

Imparte: Victoria Pastor Clavijo
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 11.45 a 13.15 h

Grupo Tarde A

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: lunes de 17.45 a 19.15 h

Grupo Tarde B

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

Francés

Francés. Primer Nivel (A2 bajo)

Imparte: Marine Filhol
Lugar: Aula Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Francés. Segundo Nivel (A2 medio)

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

Francés. Tercer Nivel (A2 medio)

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

Francés. Cuarto Nivel (A2-B1 bajo)

Imparte: Ana Delgado Delgado
Grupo Mañana
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

Grupo Tarde

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

Francés. Sexto Nivel (B1 medio - avanzado)

Lugar: Salas Zarcillo
Grupo Mañana
Imparte: Marine Filhol
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Grupo Tarde

Imparte: Etienne López
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 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 a 12 h

Grupo de Tarde

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 18.45 a 19.45 h

Tertulias en Francés (B2)

Imparte: Etienne López
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19:30 h

Alemán

Imparten: Julia de Blas y Cristina Gómez
Lugar: CSS Casco Antiguo

Alemán. Segundo nivel

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.15 h

Alemán. Tercer nivel

Horario: lunes y miércoles de 18.15 a 19.30 h

Italiano

Imparte: Francesca Dellachiesa
Italiano. Primer nivel

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h

Italiano. Segundo nivel

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 19 h

Taller de Italiano (A partir de A2)

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles 19.15 a 20.30 h

Árabe

Lugar: Salas Zarcillo
Imparte: Issam Boudefa
Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h

Euskera

Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: CSS Casco Antiguo

Euskera. A1 inicial

Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

Euskera. A1 medio

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

Euskera. A2 Medio

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

ÁREA DE BIENESTAR

Masaje

Lugar: Centro Social Fontanillas
Precio 130 euros

Masaje. Iniciación

Imparte: Paqui Pinel Blanco
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Masaje. Profundización

Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Horario: jueves de 20.30 a 22 h

Masaje Avanzado. Grupo de Tarde A

Imparte: Paqui Pinel Blanco
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

Masaje Avanzado. Grupo de Tarde B

Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

Masaje Avanzado. Grupo de Tarde C

Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

FIN DE SEMANA

Masaje

Fechas: 5 y 19 de noviembre, 3 y 17 de diciembre
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Sala Envero
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 100 euros

Reflexología podal

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 130 euros

FIN DE SEMANA

Técnica craneosacral

Fechas: 11 y 25 febrero, 4 y 18 marzo
Imparte: Paqui Pinel Blanco
Lugar: Sala Envero
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 100 euros

Autoconocimiento

Imparte: Eloy Hernández Jiménez
Precio: 140 euros

Autoconocimiento.

Mañana

Horario: viernes de 10 a 11.30 h
Lugar: Sede UPL

Autoconocimiento. Tarde

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

Recursos de desarrollo personal y comunicación con Inteligencia Emocional

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: 140 euros

Coaching y PNL para el día a día

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 140 euros

Desarrolla tu Inteligencia Emocional

Imparte: Cristina Martínez Ballesteros
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 19.15 a 20.15 h
Precio: 115 euros

Coaching y PNL Online

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Pilar Martínez Borobio

Coaching y PNL Online. Iniciación

Horario: lunes de 19.30 a 21 h, quincenal
Precio: 90 euros

Coaching y PNL Online. Profundización

Horario: lunes de 19.30 a 21 h, quincenal
Precio: 90 euros

FIN DE SEMANA

Inteligencia Emocional con PNL

Fecha: 18 de marzo
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

Habilidades de comunicación

Fecha: 22 de abril
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 30 euros

Flores de Bach

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: martes 20.15 a 21.45 h
Precio: 125 euros

Meditación

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad
Precio: 135 euros

Meditación. Mañana

Horario: viernes de 8 a 9.25 h

Meditación. Tarde

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

Consolida la práctica meditativa Online

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h (por WhatsApp), dos jueves al mes de 20.30 a 21.30 h y los viernes 16 de diciembre y 10 de marzo de 17 a 20 h, On line.
Precio: 155 euros

BREVE

Mindfulness y compasión: prevenir y aliviar el sufrimiento

Duración: octubre a diciembre
Imparten: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: F. Caja Rioja La Merced
Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 h
Precio: 155 euros (con subvención de la UPL)

BREVE

Mindfulness y resiliencia. La

resiliencia potencia la felicidad

Fechas: 10 y 24 de febrero, 17 y 31 de marzo, 14 y 21 de abril, 12 y 26 de mayo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: F. Caja Rioja La Merced
Horario: viernes de 18 a 20 h
Precio: 100 euros

BREVE

Mindfulness y equilibrio emocional

Duración: del 4 de octubre al 31 de enero, sábado 4 de febrero
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad y Sede UPL
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h. Sábado 4 de febrero retiro de 10 a 13 h
Precio: 100 euros

BREVE

Crecimiento interior: el arte de conocerse

Duración: del 7 de febrero al 30 de mayo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 90 euros

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Neurociencia: relación mente-cuerpo

Fecha: 19 de noviembre
Imparte: Nazareth Castellanos
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 50 euros

FIN DE SEMANA

NOVEDAD

Escritura terapéutica: crecer escribiendo

Fechas: 24 y 25 de marzo
Imparten: Francesc Miralles y Silvia Adela Kahan
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10.30 a 13.30 h
Precio: 70 euros

FIN DE SEMANA

Retiro de meditación y silencio

Duración: 4 y 5 de marzo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)
Horario: sábado de 9 horas hasta el domingo después de la comida
Precio: 130 euros (incluye alojamiento y comidas)

FIN DE SEMANA

Eneagrama: una herramienta para el autoconocimiento

Duración: 13 y 14 de enero
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 17.30 a 20 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 19.30 h
Precio: 85 euros

FIN DE SEMANA

Retiro urbano

Duración: del 22 de octubre al 20 de mayo
Coordina: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: 1 sábado al mes de 10 a 13.30 h
Precio: 12 euros cada sábado

FIN DE SEMANA

Death Café

Duración: 1 viernes cada dos meses.
Coordinan: Raquel Cárcamo, Francesca Dellachiesa, Ana María de Las Heras, Mila Sáenz, y Herminia Sáinz
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: viernes de 17 a 18.30 h
Actividad gratuita previa inscripción en la UPL

Relajación para personas mayores Relajación para personas mayores Grupo A

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h
Precio: 120 euros

Relajación para personas mayores Grupo B

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h
Precio: 120 euros

Relajación y dinámicas Corporales

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Relajación y dinámicas. Mañana A

Lugar: Gran Casino
Horario: martes y jueves de 9.45 a 11 h
Precio: 165 euros

Relajación y dinámicas. Mañana B

Lugar: Gran Casino
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h
Precio: 140 euros

Relajación y dinámicas. Mañana C

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h
Precio: 130 euros

Relajación y dinámicas. Tarde

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.25 h
Precio: 170 euros

NOVEDAD

Ejercicio, salud y buen humor para personas mayores

Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo
Horario: lunes y viernes de 9 a 10 h
Precio: 140 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: 150 euros

Columna vertebral y salud. Tarde A

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 17 a 18.30 h
Precio: 130 euros

Columna vertebral y salud. Tarde B

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 20.30 a 22 h
Precio: 130 euros

Logra Bienestar

Imparte: Cristina Martínez
Ballesteros
Precio: 155 euros

Logra Bienestar. Iniciación

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 17 a 19 h

Logra Bienestar. Profundización

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 17 a 19 h

Yoga somático

Imparte: Herminia Sainz
González
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h
Precio: 130 euros

NOVEDAD **Reeducación postural global: RPG**

Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 11.35 a 13 h
Precio: 130 euros

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Salud perineal: la importancia del suelo pélvico

Imparte: Diana Ubis García
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 45 euros

Salud perineal. Grupo 1

Duración: 18 y 25 de marzo

Salud perineal. Grupo 2

Duración: 6 y 13 de mayo

Taichí/Chi-Kung

Imparte: Ana María de las Heras y
Ana Belén Francia

Taichí/Chi-Kung. Primer Nivel Mañana

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 9.35
a 10.45 h
Precio: 165 euros

Taichí/Chi-Kung. Primer Nivel Tarde A

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 19
a 20.15 h
Precio: 165 euros

Taichí/Chi-Kung. Tarde B

Imparte: Ana Belén Francia
Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 130 euros

Taichí/Chi-Kung. Segundo Nivel Mañana

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 10.30 a 12 h
Precio: 130 euros

Taichí/Chi-Kung. Segundo Nivel Tarde

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y jueves de 17 a
18 h
Precio: 165 euros

Taichí/Chi-Kung. Tercer Nivel Mañana

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 10.55
a 12.05 h
Precio: 165 euros

Taichí/Chi-Kung. Tercer Nivel Tarde

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de
17.30 a 18.45 h
Precio: 165 euros

Yoga Dulce

Yoga Dulce

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 9.05
a 10.20 h
Precio: 165 euros

Yoga Dulce. Profundización

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles y viernes de
12.15 a 13.15 h
Precio: 150 euros

Yoga Esencial

Imparte: Herminia Sainz González
Precio: 175 euros (Iniciación
Tarde 130 euros y Profundización
Mañana B 165 euros)

Yoga Esencial. Iniciación. Mañana

Horario: martes y jueves de 9.30
a 11 h
Lugar: Sede UPL

Yoga Esencial. Iniciación Tarde

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Lugar: Círculo La Amistad

Yoga Esencial. Profundización Mañana A

Horario: lunes y miércoles de
10.30 a 12 h
Lugar: Salas Zarcillo

Yoga Esencial. Profundización Mañana B

Horario: lunes y miércoles de 12.15
a 13.30 h
Lugar: Salas Zarcillo

Yoga Esencial. Profundización Tarde

Horario: martes y jueves de 18.20
a 19.50 h
Lugar: Gran Casino

Yoga para la vida cotidiana

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yoga para la vida cotidiana. Iniciación Mañana A

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 9.30
a 11 h
Precio: 175 euros

Yoga para la vida cotidiana. Iniciación Tarde A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes de 20.30 a 22 h
Precio: 130 euros

Yoga para la vida cotidiana. Iniciación Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h
Precio: 175 euros

Yoga para la vida cotidiana. Profundización Mañana A

Lugar: Círculo La Amistad y Sede UPL
Horario: miércoles y viernes de 9 a 10.30 h
Precio: 175 euros

Yoga para la vida cotidiana. Profundización Mañana B

Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10.45 a 12.15 h
Precio: 130 euros

Yoga para la vida cotidiana. Profundización Tarde A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 175 euros

Yoga para la vida cotidiana. Profundización Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h
Precio: 175 euros

Yoga para la vida cotidiana. Profundización Tarde C

Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h
Precio: 130 euros

Yoga Integral

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede UPL
Precio: 165 euros

Yoga Integral. Iniciación

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

Yoga Integral. Profundización

Horario: martes y jueves de 19.10 a 20.25 h

Yoga Integral Dinámico

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.50 a 19.05 h
Precio: 165 euros

Yoga Patanjali

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Precio: 130 euros

Yoga transpersonal

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 17 a 18.25 h
Precio: 135 euros

Yin Yoga

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Yin Yoga. Mañana
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.40 h
Precio: 175 euros

Yin Yoga. Tarde A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h
Precio: 130 euros

Yin Yoga. Tarde B

Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h
Precio: 130 euros

NOVEDAD

Yoga y experiencia somática

El arte de instruir.

Formación para profesorado de Yoga

Duración: noviembre a febrero (6 fines de semana)
Imparte: Herminia Sáinz, Milagros Sáenz y Patricia Roche
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 10 a 14 y de 15.30 a 18 y domingo de 10 a 13.30 h
Precio: 520 euros

Pilates

Precio: 220 euros/ 240 euros (octubre a junio)

Pilates. Mañana A

Imparte: Minerva Berceo Miguel

Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 9.55 a 10.55 h

Pilates. Mañana B

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

Pilates. Mañana C

Imparte: Minerva Berceo Miguel
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

Pilates. Mañana D

Duración: de octubre a junio
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Pilates. Mañana E

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

Pilates. Mañana F

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

Pilates. Mañana G

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 10.40 a 11.40 h

Pilates. Mañana H

Duración: de octubre a junio
Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 10.10 a 11.10 h

Pilates. Tarde A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

Pilates. Tarde B

Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde C

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 19.20 a 20.20 h

Pilates. Tarde D

Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

Pilates. Tarde E

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Pilates. Tarde F

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 18.10 a 19.10 h

Pilates. Tarde G

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: martes y jueves de 19.20 a 20.20 h

Pilates y suelo pélvico

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h
Precio: 220 euros

Pilates e hipopresivos

Imparte: Minerva Berceo Miguel
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 8.45 a 9.45 h
Precio: 220 euros

Pilates suave

Pilates Suave. Mañana

Imparte: Minerva Berceo Miguel
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 11.05 a 12.05 h
Precio: 200 euros

Pilates. Suave. Tarde

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 18.10 a 19.10 h
Precio: 200 euros

NOVEDAD. BREVE

Bienestar físico y emocional desde la medicina oriental

Imparte: Rosa Flores Buisson

Lugar: Círculo La Amistad
Duración: de octubre a enero
Horario: jueves de 10 a 11.30 h
Precio: 70 euros

Ejercita la memoria

Precio: 130 euros

Ejercita la Memoria. Mañana

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

¿Sabemos lo que comemos? Nutrición, alimentación y salud

Grupo Mañana

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 11.30 a 13 h
Precio: 125 euros

Grupo Tarde

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 125 euros

BREVE

Cocina básica

Precio: 105 euros

Cocina básica. Grupo 1

Imparte: Jorge Martínez del Rey
Duración: del 4 octubre al 29 de noviembre
Horario: martes de 20 a 22 h

Cocina básica. Grupo 2

Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Duración: del 1 de diciembre al 9 de febrero
Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

BREVE

Cocina sana y sencilla para personas con poco tiempo. "Batch cooking"

Imparte: Jorge Martínez del Rey
Precio: 105 euros

Grupo 1

Duración: del 4 de octubre al 29 de noviembre
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Grupo 2

Duración: del 15 de febrero al 12 de abril
Horario: miércoles de 20 a 22 h

BREVE
Cocina tradicional casera

Duración: del 5 de octubre al 30 de noviembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina de cuchara

Duración: del 1 diciembre al 2 de febrero
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE. NOVEDAD
Cocina mediterránea

Duración: del 5 de octubre al 30 de noviembre
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Tapas y aperitivos

Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Precio: 105 euros

Tapas y aperitivos. Grupo 1

Duración: del 6 de octubre al 24 de noviembre
Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Tapas y aperitivos. Grupo 2

Duración: del 21 de febrero al 11 de abril
Horario: martes de 20 a 22 h

BREVE
Arroz sin secretos

Duración: del 15 de febrero al 12 de abril
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE. NOVEDAD
Cocina de fiesta

Duración: del 13 de diciembre al 14 de febrero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE
Ensaladas y cremas para todo el año

Duración: del 21 de febrero al 11 de abril
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina de cine

Duración: del 19 de abril al 31 de mayo

Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina italiana

Duración: del 18 de abril al 30 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: martes de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina del Camino de Santiago

Duración: del 9 de febrero al 30 de marzo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Fogones del mundo

Duración: del 18 de abril al 30 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 105 euros

BREVE. NOVEDAD
Paseo por las cocinas del país

Duración: del 13 de abril al 25 de mayo
Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Postres fáciles y creativos

Duración: del 13 de diciembre al 14 de febrero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: martes de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina vegetariana

Fechas: del 7 de diciembre al 8 de febrero
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

BREVE
Cocina vegana para el día a día

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta
Precio: 105 euros

Otoño - invierno

Duración: del 6 de octubre al 24 de noviembre
Horario: jueves de 20 a 22 h

Primavera - verano

Duración: del 19 de abril al 31 de mayo
Horario: miércoles de 20 a 22 h

BREVE. NOVEDAD

Cocinas veganas del mundo

Fechas: del 7 de diciembre al 8 de febrero

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 105 euros

ÁREA DE HUMANIDADES

Historia de España IV: desde la crisis del estado liberal hasta la España actual

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 125 euros

NOVEDAD

Historia Antigua de la Península Ibérica

Imparte: Manuel Montoya Sáenz

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 125 euros

NOVEDAD

Historia del Arte IV: la esencia del Arte Gótico

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 125 euros

NOVEDAD

Patrimonio artístico riojano

Imparte: Javier Garrido Romanos

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves de 11 a 12.30 h

Precio: 125 euros

NOVEDAD

El arte de la construcción y la arquitectura como conformadora de espacios

Imparte: J. Manuel Barreras Gómez

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h

Precio: 125 euros

NOVEDAD

Paseos que nos enseñan la ciudad. La ciudad de los espacios acotados

Imparte: Ana Belén Rivas e

Isabel Muñoz

Horario: tercer viernes del mes de

10.30 a 12.30 h

Precio: 90 euros

Arte Contemporáneo

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 125 euros

Historia de la Literatura

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

Club de lectura

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracíbar
Precio: 70 euros

Club de lectura. Mañana. Quincenal

Lugar: Círculo de la amistad
Horario: Lunes de 11 a 12.30 h

Club de lectura. Tarde. Quincenal

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: Lunes de 17.30 a 19 h

NOVEDAD

Cultura clásica, la clásica cultura

Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 150 euros

NOVEDAD. BREVE

Los primeros cristianos

Duración: 27 de octubre al 1 de diciembre
Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 90 euros

NOVEDAD

Cultura vasca: mitología y tradiciones

Imparte: Beatriz Pascual alonso
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

La Rioja existe pero no es

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: martes de 17.45 a 19.15 h
Precio: 125 euros

Arqueología en La Rioja. Algunos de los hitos que formaron su historia

Imparte: Ignacio Barrios Gil
Lugar: F. Caja Rioja La Merced
Precio: 150 euros

Arqueología en La Rioja. Grupo A

Horario: lunes de 20 a 21 h
(excursiones en fin de semana)

Arqueología en La Rioja. Grupo B

Horario: martes de 20 a 21 h
(excursiones en fin de semana)

NOVEDAD

Castillos de La Rioja y sus inmediaciones

Imparte: Ignacio Barrios Gil
Lugar: Salidas prácticas
Horario: Domingo por la mañana
Precio: 130 euros

NOVEDAD

Club de Jazz

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracíbar
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 20 a 21.30 h
Precio: 135 euros

NOVEDAD

Historia de la música en los años 70

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracíbar
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h
Precio: 135 euros

NOVEDAD

Maestros de la música: periferias (Parte 4)

Imparte: José Andrés Dulce San Miguel
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 135 euros

Vamos al cine

Grupo A

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 18.30 a 20 h
Precio: 195 euros (incluye entradas de cine)

Grupo B

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 20 a 21.30 h
Precio: 195 euros

NOVEDAD. BREVE

La ciudad y el cine

Duración: octubre a febrero
Imparte: Bernardo Sánchez Salas
Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 80 euros

NOVEDAD. SEMINARIO. FIN DE SEMANA

Moda, el octavo arte

Fechas: 16, 17 y 18 de diciembre

Imparte: Eduardo Viladés

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes, 18 a 21 h,
sábado 10 a 14 h a 17 a 21 h y
domingo de 10 a 14 h

Precio: 90 euros

ÁREA DE NATURALEZA Y SOSTENIBILIDAD

NOVEDAD

Fauna en La Rioja

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Fundación Caja Rioja La

Meced

Horario: martes de 17.45 a 19.15 h

Precio: 125 euros

(Para aquellas personas que hayan cursado Bosques de la Rioja en años anteriores)

Horario: Un martes al mes de 17.45 a 19.15 h

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: 130 euros (incluye 7 excursiones)

Conoce las plantas, hierbas y flores silvestres.

Crea un herbario

Imparten: María Barco e Ioritz Goizueta

Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h y salidas en sábado de 9 a 13 h

Precio: 150 euros

Bosques de La Rioja

Imparte: Amparo Castrillo Puerta

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 euros, aula 70 euros

Bosques de La Rioja.

Mañana

Horario: lunes de 11 a 12.30 h

Bosques de La Rioja. Tarde

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Aula de Bosques de La Rioja

Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía

NOVEDAD

Micología, un universo oculto

Imparte: Héctor Pascual Cuevas

Lugar: Fundación Caja Rioja La

Meced

Horario: lunes de 17.45 a 19.15 h

Precio: 190 euros

FIN DE SEMANA

Acercándonos a la agricultura ecológica desde la permacultura

Fechas: 3 y 17 de marzo, 14 y 28 de abril

Imparte: Ioritz Goizueta Royo

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 18.30 a 21.30 h

Precio: 85 euros

Vamos a la huerta

Duración: de octubre a septiembre

Imparte: Ángel Jesús Pérez Oliván

Lugar: Villa Juanita/Salas Zarcillo

Horario: un domingo al mes de 9 a 13 h

Precio: 165 euros

Jardinería

Duración: de octubre a junio

Imparte: Rubén Llorente Marín

Lugar: Villa Juanita/Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 145 euros

Plantas medicinales y remedios naturales

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: F. Caja Rioja Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 135 euros

FIN DE SEMANA

Bioconstrucción

Imparte: Agustín Martínez

Renedo

Bioconstrucción. Construcción con tierra cruda

Fechas: 25 y 26 de marzo

Lugar: Alberite

Horario: sábado de 9 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9 a 14 h

Precio: 75 euros

NOVEDAD

Bioconstrucción. Revestimientos decorativos de tierra

Fechas: 22 y 23 de abril

Lugar: Alberite

Horario: sábado de 9 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9 a 14 h

Precio: 75 euros

NOVEDAD

Bioconstrucción. Esgrafiados tradicionales con morteros de cal

Fechas: 6 y 7 de mayo

Lugar: Alberite

Horario: sábado de 9 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9 a 14 h

Precio: 75 euros

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

Trucos para hacer nuestro hogar más saludable

Fechas: 25 y 26 de noviembre

Imparten: Víctor Crespo y

Myriam Gutiérrez

Lugar: Sede UPL/Salidas prácticas

Horario: viernes de 19 a 22 h y

sábado de 10 a 13 h y de 16 a 19

Precio: 60 euros

ÁREA DE PEDAGOGÍA Y FAMILIA

Yoga para embarazadas

Imparte: Martina Pérez Oliván

Yoga para embarazadas. Mañana

Duración: de octubre a mayo

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

Precio: 135 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: 170 euros

Yoga posparto

Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2022 o 2023

Imparte: Martina Pérez Oliván

Yoga posparto. Mañana. Grupo 1

Duración: octubre a mayo

Lugar: Sala Envero

Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h

Precio: 135 euros

Yoga posparto. Mañana. Grupo 2

Duración: noviembre a mayo

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 9.30 a 11 h

Precio: 120 euros

BREVE

Masaje para bebés

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Sede UPL

Masaje para bebés. Mañana

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

Precio: 80 euros

Grupo 1. 18 de octubre al 10 de enero

Grupo 2. 17 de enero al 14 de marzo

Grupo 3. 11 de abril al 23 de mayo

Orientación pedagógica en la crianza

Imparte: Martina Pérez Oliván

Orientación pedagógica en la crianza. Iniciación

Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2022 o 2023

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 115 euros

Orientación pedagógica en la crianza. Profundización

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes de 18.45 a 20 h

Precio: 135 euros

FIN DE SEMANA. BREVE

Cuidado del abdomen y suelo pélvico en el embarazo

Taller teórico práctico

Fecha: 8 de octubre

Imparte: María Berbés Parra.

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 30 euros

NOVEDAD. BREVE

Primeros auxilios en la infancia

Taller teórico práctico

Fecha: 25 y 26 de noviembre

Imparte: Beatriz Iruretagoyena

Toca

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: viernes de 17 a 20 y

sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 euros

FIN DE SEMANA

Masaje en el embarazo

Taller teórico práctico

Fecha: 14 de enero

Imparte: Estrella Jimeno

Lugar: Sala Envero

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

Precio: 30 euros (incluido acompañante)

FIN DE SEMANA

El papel del acompañante en el parto

Taller teórico práctico

Fecha: 11 febrero

Imparten: María Berbés y Martina Pérez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

Baby led weaning

Fecha: 4 de marzo

Imparte: Paula Fernández

Giménez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

Trastornos digestivos del lactante

Fecha: 25 de marzo

Imparte: María Berbés Parra

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 30 euros

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Comemos bien y nos gusta

Fecha: 20 mayo

Imparte: Paula Fernández Giménez
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

El movimiento, aliado de nuestro parto. Biomecánica y fisiología del parto

Taller teórico práctico.
Fecha: 12 de noviembre
Imparte: María Berbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 30 euros

Estimulación y juegos

Precio: 135 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

Estimulación y juegos (6 a 12 meses)

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes de 16.15 a 17.15 h

Estimulación y juegos (13 a 24 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 16.15 a 17.25 h

Musicoterapia infantil

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 135 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor. Grupo D 95 e.)

Grupo A (12 a 24 meses)

Horario: viernes 16.30 a 17.15 h

Grupo B (24 a 36 meses)

Horario: viernes 17.30 a 18.15 h

Grupo C (3 y 4 años)

Horario: viernes 18.30 a 19.15 h

Grupo D (4 y 5 años)

Horario: un sábado al mes
10 a 11 h

Canta cuentos del abecedario

Duración: del 7 de octubre a 29 de abril
Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17.15 a 18.15 h
Precio: 145 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 5 años)

FIN DE SEMANA

Música clásica en familia

Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Sede UPL
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h
Precio: 110 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 5 años)

FIN DE SEMANA

Barro en familia

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h
Precio: 135 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor a partir de 4 años)

Yoga en familia

Imparte: Patricia Roche
Lugar: Sala Envero

Grupo 1

Horario: dos viernes al mes de 17.45 a 18.45 h
Precio: 160 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 6 años)

Grupo 2

Horario: dos viernes al mes de 19 a 20 h
Precio: 160 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 7 a 9 años)

Yoga y emociones para preadolescentes (9 a 13 años)

Duración: del 7 de octubre al 19 de mayo
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Sala Envero
Horario: dos viernes al mes de 18 a 19 h
Precio: 80 euros

FIN DE SEMANA

Creatividad en familia

Imparte: Lis Nicolás Ramos
Lugar: Sede UPL

Grupo 1 (2 a 3 años)

Horario: dos sábados al mes de 10.15 a 11.30 h
Precio: 135 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

Grupo 2 (4 a 6 años)

Horario: dos sábados al mes de 11.45 a 13 h
Precio: 135 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

NOVEDAD

Ilustrando historias verdaderas de abuelos y nietos

Duración: de noviembre a diciembre
Imparte: Sara Martínez Maiso
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 19.30 h
Precio: 65 euros (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

FIN DE SEMANA

Paseos en familia

Coordina: Lis Nicolás Ramos
Dirigido a familias con niños y niñas de 0 a 12 años
Horario: un domingo al mes de 10 a 13 h (o 14 h según destino)
Precio: 80 euros (por familia)

FIN DE SEMANA

Paseos botánicos guiados. Baños de bosque

Dirigido a familias con niños y niñas a partir de 8 años
Fechas: 21 de mayo
Coordinan: Gustavo Pérez y Pilar Martínez
Lugar: Jardín Botánico de La Rioja
Horario: domingo de 11 a 14 h
Precio: 35 euros (por pareja, incluidas entradas al Jardín Botánico)

Orientación pedagógica

Imparte: Martina Pérez Oliván
Precio: 135 euros
Lugar: Aula del Camino

Orientación pedagógica. Iniciación

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

Orientación pedagógica. Profundización

Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h

Tertulias pedagógicas

Imparte: Martina Pérez Oliván
Horario: un viernes cada tres semanas de 19 a 21.30 h
Lugar: Sede UPL
Precio: 90 euros

NOVEDAD

Tertulias pedagógicas sobre crianza

Imparte: Martina Pérez Oliván
Horario: un lunes al mes de 20.15 a 21.30 h
Lugar: Aula del Camino
Precio: 90 euros

Tertulias pedagógicas. Preparando la adolescencia

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: un viernes cada tres semanas de 19 a 21.30 h
Precio: 90 euros

Tertulias pedagógicas para una paternidad activa

Iniciación

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Aula del Camino
Horario: dos jueves al mes de 20.30 a 22 h
Precio: 90 euros

Profundización

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: un viernes al mes de 19 a 21.30 h
Precio: 90 euros

FIN DE SEMANA

Herramientas de PNL en el aula

Fechas: 25 de febrero
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 30 euros

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Herramientas de PNL para padres y madres

Fechas: 29 de abril
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

Educación jugando. Aprendizaje basado en juegos

Fechas: 4 y 11 de febrero
Imparte: Gabriel Vilas
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 9.30 a 13.30 y 16 a 20 h
Precio: 90 euros

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

La escucha que abraza

Fechas: 7, 14, y 21 de octubre
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17 a 19
Precio: 50 euros

FIN DE SEMANA

Acercamiento a la disciplina positiva

Fechas: 5 y 12 de noviembre
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábados de 10 a 14 h
Precio: 55 euros

FIN DE SEMANA

Gestión de rabietas desde una mirada consciente

Fechas: 17 de diciembre
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

Hermanos, compañeros de vida

Fechas: 18 de febrero
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 30 euros

BREVE

Alimentación sana para tu perro

Taller teórico
Fechas: 1 y 15 de diciembre
Imparte: Carlos De las Heras
Yanguas
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 30 euros

FIN DE SEMANA

Educación canina básica

Taller teórico-práctico
Fechas: de 15 de octubre a 14 de enero
Imparte: Carlos De las Heras
Yanguas
Lugar: teóricas en Sede UPL, prácticas en Villa Juanita.
Horario: sábados de 10 a 12 h
Precio: 105 euros

FIN DE SEMANA

Cómo lograr un paseo ideal

Imparte: Carlos De las Heras
Yanguas
Lugar: Villa Juanita
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 35 euros
Grupo 1: 8 de octubre
Grupo 2: 22 de abril

FIN DE SEMANA

Tengo un cachorro, ¿y ahora qué?

Taller práctico con perros.
Fechas: 11, 18, 25 de marzo y 1 de abril
Imparte: Carlos De las Heras
Yanguas
Lugar: Villa Juanita
Horario: sábado de 10 a 12 h
Precio: 55 euros

XI FORO DE ESPIRITUALIDAD

La alegría de ser

Seguiremos ofreciendo un espacio en el que compartir nuestro ser más profundo e indagar en los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.
Fechas: 28 y 29 de enero de 2023
Coordina: Ana María de las Heras Yanguas
Inscripción: a partir del 17 de noviembre

ACTIVIDADES CULTURALES

Nuestra página web y el boletín ¡aupa! proporcionarán la información detallada y completa mes a mes de las actividades culturales de este curso. Estas incluirán: charlas, conferencias, presentaciones de libros, exposiciones, viajes y senderismo. 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.

ESPACIOS EN LOS QUE SE IMPARTEN LOS TALLERES

La Universidad Popular de Logroño extiende su actividad por toda la ciudad. Esto no sería posible sin la estimable colaboración de estas instituciones y entidades:

- BIBLIOTECA DE LA RIOJA. C/La Merced 1
- BIBLIOTECA RAFAEL AZCONA. C/Alcalde Emilio Francés 34
- CENTRO CÍVICO LOBETE. C/Obispo Blanco Nájera 2
- CENTRO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA LOBETE. C/ Obispo Rubio Montiel 2
- CENTRO DE RECURSOS JUVENILES GOTA DE LECHE. C/Once de Junio 2
- CENTRO SOCIAL DE YAGÜE. C/Salamanca 23
- CENTRO SOCIAL FONTANILLAS. C/Poniente 14
- CSS Casco Antiguo. C/ Mayor 17- 19
- Círculo La Amistad. C/Portales 45
- ESCUELA SUPERIOR DE DISEÑO DE LA RIOJA (ESDIR). Avda de la Paz 9
- FUNDACIÓN CAJA RIOJA GRAN VÍA. C/Gran Vía 2
- FUNDACIÓN CAJA RIOJA LA MERCED. C/Mayor 109
- CEIP VUELO MADRID-MANILA
- ESPACIO CORRAL. Avda. de Burgos 100-102 Plaza Bajo 5, Yagüe
- AULA DEL CAMINO. C/Barriocepo 13
- SALA ENVERO. C/Portales 53
- SALAS ZARCILLO. C/Vara de Rey 42-5º
- LA CHIMENEA DEL EBRO. C/ Norte 24
- SEDE UPL. C/Mayor 46
- TALLER DE PLÁSTICA UPL. C/Mayor 7-9 bajo
- SOCIEDAD RECREATIVA GRAN CASINO. C/Gran Vía 18
- GIMNASIO SAMURAI. C/Escuelas Pías 18
- ASOCIACIÓN NOTA ALTERNA. C/ Manuel Villegas 23



universidad popular

DE LOGROÑO

C/ Mayor 46, 26001 Logroño (La Rioja)
 Teléfono 941 232 994 · Fax 941 270 469
www.universidadpopular.es

Colaboran:



Logroño



La Rioja



Fundación "la Caixa"



Fundación
 cajaRioja



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
 UNIVERSIDADES POPULARES



POR SOLIDARIDAD
 OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Más información:

