

# CURSOS DE VERANO

TALLERES · ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE  
junio y julio 2018

Inscripciones a partir del 4 de junio.

En nuestra web: [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es)

En nuestras oficinas en horario: de lunes a jueves de 9.30 a 14 h y de 17.30 a 19.30 h y viernes de 9.30 a 14 h



universidad popular  
DE LOGROÑO

Ayuntamiento  
de Logroño

LP-436-2016

## MASAJE Y CRECIMIENTO PERSONAL

**Masaje**, Paqui Pinel Blanco.  
Círculo de la Amistad, del 7 al 28 de junio. Jueves de 20 a 22 h. 37 euros

**De la relajación a la atención plena**, María Hernández  
Sede UPL, del 19 de junio al 5 de julio. Martes y jueves de 20.15 a 21.45 h. 37 euros

## COCINA Y ALIMENTACIÓN

**Cocina veraniega vegana de países Mediterráneos**, Begoña Sáinz de Murieta  
Sede UPL, del 18 de junio al 11 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21.30 h. 75 euros

**Pan ecológico**, Alfonso Garrido  
Sede UPL, del 23 y 30 de junio y 7 y 14 de julio. Sábados de 9.30 a 13.30 h. 75 euros

## JÓVENES Y NIÑOS

**Yoga y Mindfulness para niños y niños (6 a 12 años)**, Raquel Cárcamo.  
Sede UPL, de 25 de junio al 11 de julio. Lunes y miércoles de 11.30 a 13 h. 32 euros

**Programación de videojuegos con Scrath: iniciación (8 a 14 años)**, Carmen Méndez y Juan Nieto  
CEIP Las Gaunas, del 2 al 6 de Julio. Lunes a viernes de 11.30 a 13 h. 30 euros

**Programación de videojuegos con Scrath: profundización (8 a 14 años)**, Carmen Méndez y Juan Nieto  
CEIP Las Gaunas, del 9 al 13 de julio. Lunes a viernes de 11.30 a 13 h. 30 euros

**Video documental para jóvenes (14 a 18 años)**, Rober Astorgano  
Sede UPL, del 2 al 6 de julio. Lunes a viernes de 10.30 a 13.30 h. 70 euros

## MATERNIDAD Y CRIANZA

**Yoga para embarazadas**, Martina Pérez  
Sala Gran Vía 39, del 25 de junio al 11 de julio. Lunes y miércoles de 17.45 a 18.45 h. 30 euros

**Gimnasia Abdominal Hipopresiva posparto: iniciación**, Lidia Novoa  
Sala Gran Vía 39, del 26 de junio al 19 de julio. Martes y jueves de 17.30 a 18.30 h. 40 euros

**Gimnasia Abdominal Hipopresiva posparto: profundización**, Lidia Novoa  
Sala Gran Vía 39, del 26 de junio al 19 de julio. Martes y jueves de 18.45 a 19.45 h. 40 euros

## FAMILIA Y EDUCADORES

**Musicoterapia Infantil (1 a 2 años)**, Alberto Mera  
Sala Viva, del 25 de junio al 11 de julio. Lunes y miércoles de 10.30 a 11.15 h. 35 euros

**Barro en familia: mañana (3 a 10 años)**, Gene Palacios  
Aula del Camino, del 3 al 19 de julio. Martes y jueves de 11 a 13 h. 42 euros

**Barro en familia: tarde (3 a 10 años)**, Gene Palacios  
Aula del Camino, del 3 al 19 de julio. Martes y jueves de 18 a 20 h. 42 euros

**Juegos en familia en el parque (3 a 10 años)**, Lis Nicolás  
Parque de la Ribera, del 6 al 27 de julio. Viernes de 19.30 a 21 h. 35 euros

**Primeros auxilios para madres y padres**, Marta García  
Sede UPL, del 20 y 27 de junio. Miércoles de 17 a 20h. 35 euros

## DANZA, MÚSICA Y TEATRO

**Zumba**, Alberto Mera  
Sala Viva, del 2 de julio al 25 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19 h. 35 euros

**Bailes Latinos Iniciación**, Alberto Mera  
Sala Viva, del 3 de julio al 26 de julio. Martes y jueves de 18.30 a 20h. 35 euros

**Danza Africana**, Patricia Roche  
Sala Viva, del 18 de junio al 4 de julio. Lunes y miércoles de 19 a 20.30 h. 35 euros



**Sevillanas. Nivel Intermedio,**  
Estela Santamaría  
Sala Viva, del 19 de junio al 5  
de julio. Martes y jueves de  
20.15 a 21.45 h. 35 euros

**Guitarra Flamenca,**  
Juan Gurrea  
Sede UPL, del 19 de junio al  
12 de julio. Martes y jueves de  
20.15 a 21.45 h. 40 euros

**Teatro,** Bruno Calzada  
Sala Gran Vía 39, del 3 al 19 de  
julio. Martes y jueves de 20 a  
22 h. 50 euros

## SALUD INTEGRAL

**Yoga Mañana,** Irene Espinosa  
Sede UPL, del 25 de junio al 18  
de julio. Lunes y miércoles de  
9.30 a 11 h. 45 euros

**Yoga Tarde,** Irene Espinosa  
Sede UPL, del 26 de junio al  
19 de julio. Martes y jueves de  
18.30 a 20 h. 45 euros

**Columna Vertebral y salud,**  
Almudena Ruiz de Velasco  
Sede UPL, del 28 de junio al  
24 de julio. Martes y jueves de  
9.30 a 11 h. 37 euros

**Meditación Zen y enseñanzas  
budistas,** Irene Espinosa  
Sede UPL, del 29 de junio al  
20 de julio. Viernes de 9.30 a  
11.30 h. 35 euros

**Meditación Zen,**  
Irene Espinosa  
Sede UPL del 26 de junio al  
19 de julio. Martes y jueves de  
20.15 a 21.45 h. 40 euros

**Pilates Mañana A,**  
Araceli Centelles  
Sala Gran Vía 39, del 3 de julio  
al 26 de julio. Martes y jueves  
de 9 a 10 h. 40 euros

**Pilates Mañana B,**  
Araceli Centelles  
Sala Gran Vía 39, del 3 de julio  
al 25 de julio. Martes y jueves  
de 10 a 11 h. 40 euros

**Pilates Tarde A,**  
Araceli Centelles  
Sala Gran Vía 39, del 2 de  
julio al 25 de julio. Lunes y  
miércoles de 19 a 20 h.  
40 euros

**Pilates Tarde B,**  
Araceli Centelles  
Sala Gran Vía 39, del 2 de julio  
al 25 de julio. Lunes y miércoles  
de 20 a 21 h. 40 euros

3

**La Huelga del metal en La  
Rioja 1979,** Luis Illoro  
Aula del Camino, del 25 de junio  
al 18 de julio. Lunes y miércoles  
de 20 a 21.30 h. 40 euros

**De la idea al cine,** Diego Pérez  
Sede UPL, del 25 de junio al 15  
de julio. Lunes y miércoles de  
20 a 21.30 h. Rodaje 14 y 15 de  
julio. 40 euros

**Caligrafía pop o Lettering,**  
Valle Camacho  
Sede UPL, de 26 de junio al  
19 de julio. Martes y jueves de  
18.30 a 20 h. 40 euros

**Urban Sketcher,**  
Pedro Espinosa  
Sede UPL, del 25 al 30 de  
junio. Lunes a viernes de 19.30  
a 21.30 h y sábado de 10 a 13 h.  
45 euros

## INFORMÁTICA

**Realiza tus trámites on-line  
con facilidad,** Laura Sánchez  
Sede UPL, de 25 de junio al 18  
de julio. Lunes y miércoles de  
10 a 11.30 h. 50 euros

5

## IDIOMAS

**Francés para viajar  
Profundización,**  
Etienne López  
Sede UPL, del 25 de junio al 18  
de julio. Lunes y miércoles de  
18 a 19.30 h. 45 euros

**Francés para viajar  
Iniciación,** Etienne López  
Aula del Camino, del 26 de  
junio al 19 de julio. Martes y  
jueves de 19.30 a 21 h. 45 euros

**Inglés para viajeros,**  
Nathan Crocker  
Aula del Camino, del 25 de junio  
al 18 de julio. Lunes y miércoles  
de 10 a 11.30 h. 45 euros

**Inglés de negocios,**  
Geraldine Mary Smith  
Aula del Camino, del 25 de junio  
al 18 de julio. Lunes y miércoles  
de 17.30 a 19 h. 50 euros

**Italiano para viajeros,**  
Francesca Delachiessa  
Aula del Camino, del 26 de  
junio al 19 de julio. Martes y  
jueves de 18 a 19.30 h. 45 euros

**Cosiendo a máquina  
Grupo B,** Isabel San Pedro  
Aula del Camino, del 27 de junio  
al 23 de julio. Lunes y miércoles  
de 19.30 a 21.30 h. 50 euros

**Alpargatas,**  
Estibaliz Sainz de Úrturi  
Aula del Camino, del 19 de junio  
al 5 de julio. Martes y jueves de  
18.30 a 21.30 h. 60 euros

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

**Piragüismo 1 mañana,**  
Víctor Pérez  
Embarcadero del Ebro, 26 y 28  
de junio. Martes y jueves de 11  
a 12.45 h. 22 euros

**Piragüismo 2 mañana,**  
Víctor Pérez  
Embarcadero del Ebro, 10 y 12  
de julio. Martes y jueves de 11 a  
12.45 h. 22 euros

**Piragüismo 1 tarde,**  
Víctor Pérez  
Embarcadero del Ebro, 19 y 21  
de junio. Martes y jueves de  
17.45 a 19.30 h. 22 euros

## HUMANIDADES Y NATURALEZA

**Derecho para la vida  
cotidiana (Especial  
consumo),** Jorge Cenzano  
Sede UPL, del 25 de junio al 18  
de julio. Lunes y miércoles de  
19.30 a 21 h. 40 euros

**Rastro y huellas en la  
naturaleza de la Rioja,**  
David Mazuelas  
Sede UPL, 10, 12 y 13 de julio  
de 18 a 19.30 h y Prácticas 16,  
17 y 19 de julio a partir de las  
16.30 h. 50 euros

**Aves de La Rioja,**  
David Mazuelas  
25, 26 y 28 de junio, 2, 3 y 5  
julio. Sede UPL, 25 de junio de  
18 a 19.30 h. El resto prácticas a  
partir de las 16.30 h. 50 euros

**Autoficción. La literatura  
de lo vivido,** Virginia Ruiz  
Sede UPL, de 26 de junio al 19  
de julio. Martes y jueves de 20  
a 21.30 h. 40 euros

**Historia de la guerra fría y la  
actualidad,** Alex Mora  
Sede UPL, del 26 de junio al 12  
de julio. Martes y jueves de 18  
a 19.30 h. 35 euros

4

**Piragüismo 2 tarde,**  
Víctor Pérez  
Embarcadero del Ebro, 3 y 5 de  
julio. Martes y jueves de 17.45  
a 19.30 h. 22 euros

**Danza libre en el parque,**  
Almudena Ruiz de Velasco  
Parque del Ebro, del 18 de  
junio al 23 de julio. Lunes de  
20 a 22 h. Participación libre.

**Paisajes con encanto,  
Senderismo,**  
Coordinación Julio Verdú y  
Amparo Castrillo.  
Sábados de 8.30 a 15 h. 12  
euros cada salida, 40 euros el  
bono completo

**Anguiano: La Magdalena -  
Tejera Hayedo del Aidillo:**  
30 de junio.

**Lumbreras: Peña Yerre:**  
7 de julio.

**El Rasillo - Montemediano -  
Náutico:**  
14 de julio.

**Rivabellosa - Cerroyera:**  
21 de julio.

6