

Fundación
Caja Segovia

Actividades...
para todas las edades
2017-2018

*Centros Corpus y
Cristo del Mercado*







La **Fundación Caja Segovia** ofrece un amplio abanico de posibilidades para el disfrute del ocio y del tiempo libre, mantener el cuerpo y la mente en forma, favoreciendo el dinamismo, la diversidad y las relaciones interpersonales con una propuesta de actividades para todas las edades. Cursos y talleres integrados en los programas *"Disfruta tu tiempo libre"*, *"Vida Saludable"* y *"Si@"* que abarcan desde gimnasia, yoga, teatro, arte, creatividad, idiomas hasta las Nuevas Tecnologías. Actividades a desarrollar en los centros **Corpus y Cristo del Mercado**.

Contamos con tu participación y colaboración para que los centros se mantengan vivos y dinámicos.

Períodos de desarrollo

- 2 de octubre a 22 de diciembre 2017
- 8 de enero a 23 de marzo 2018
- 2 de abril a 22 de junio 2018



Salud

Cuídate y disfruta de una vida sana y plena

- **AERÓBIC** _____ cuota trimestral: 35,00€
Miércoles - 12:00 h
Viernes - 10:00 h y 18:00 h
- **AQUAGYM** _____ cuota trimestral: 50,00€ /1 día
Piscina climatizada municipal "José Carlos Casado"
Lunes, martes, miércoles y jueves - 11:00 y 11:45 h
- **GAP Y STRETCHING** _____ cuota trimestral: 35,00€
*Reafirma y endurece glúteos, abdominales y piernas.
Estiramientos para relajar y fortalecer los músculos.*
Martes - 20:00 h
Viernes - 11:00 h
- **MOTRICIDAD** _____ cuota trimestral: 50,00€/2 días
30,00€/1 día
Lunes y Miércoles - 10:00 h
Martes y Jueves - 10:00 h
- **PILATES** _____ cuota trimestral: 60,00€/2 días
35,00€/1 día
*Entrenamiento corporal que combina ejercicios de fuerza,
equilibrio, concentración y respiración.*
Lunes - 12:00 h Lunes y Miércoles - 11:00
Martes y Jueves - 11:00 h y 12:00 h
Lunes y Miércoles - 18:30 y 20:00 h
Lunes, Miércoles y Jueves - 20:00 h
- **RELAJACIÓN** _____ cuota trimestral: 35,00€
Viernes - 12:00 h



Bienestar y enriquecimiento personal

Enriquece tu vida para lograr disfrutar con plenitud

- **POTENCIACIÓN DE LA MEMORIA** _____ cuota trimestral: 40,00€
*Gimnasia Mental: Para mantener en óptimas condiciones la
memoria es entrenarla y ejercitarla*
Jueves - 11:00 h y 12:00 h
- **MUSICOTERAPIA** _____ cuota trimestral: 40,00€
*El uso consciente del sonido y la música nos ayuda a mejorar las
funciones motoras y sensorreceptivas.*
Viernes - 11:00 h y 12:00 h



- **TALLER DE TEATRO Y POESÍA**_____ cuota trimestral: 35,00€
Aprender de forma amena y divertida técnicas y herramientas básicas de formación actoral, útiles para mejorar la vida personal
Lunes - 11:00 h

- **TALLERES DEL BIENESTAR** (grupos reducidos)
Espacios terapéuticos de autoconocimiento para lograr el Bienestar

BIENESTAR EMOCIONAL_____ cuota trimestral: 75,00€
Espacio terapéutico de trabajo personal. Autoconocimiento, manejo de las emociones, relajación mental y emocional
Lunes - 17:15 a 18:45 h

YOGA_____ cuota trimestral: 75,00€
Físico y psicoemocional. Ejercicios, estiramientos, respiraciones...
Martes o Miércoles - 20:00 a 21:00 h
Miércoles - 9:30 a 10:45



Creatividad y artesanía

Nuestros monitores te enseñarán técnicas útiles y muy entretenidas

- **BOLILLOS**_____ cuota trimestral: 28,00€
Lunes - 17:00 a 19:00 h

- **ÓLEO** _____ cuota trimestral: 28,00€
Martes - 17:00 a 19:00 h

- **TEJIENDO EN CROCHET**_____ cuota trimestral: 66,00€
Martes - 17:00 a 19:00 h

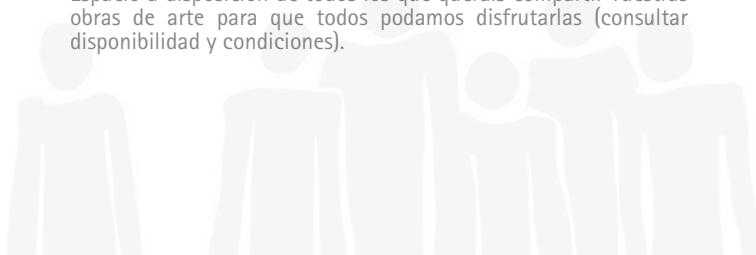
- **DIBUJO Y PINTURA**_____ cuota trimestral: 66,00€
Aprende a dibujar y pintar. Enseñanza personalizada
Martes - 17:30 a 19:00 h

- **ILUSTRACIÓN Y DIBUJO PARA NIÑOS**__ cuota trimestral: 66,00€
Pinta, diseña, experimenta y crea
Niños de 5 a 12 años.
Martes - 17:30 a 19:00 h



Zona de Exposiciones

Espacio a disposición de todos los que queráis compartir vuestras obras de arte para que todos podamos disfrutarlas (consultar disponibilidad y condiciones).





Formación

- INGLÉS _____ cuota trimestral: 66,00€
MEDIO: _____ Martes - 9:45 h
AVANZADO: _____ Martes - 10:45 h
BÁSICO: _____ Martes - 11:45 h y 12:45 h
LECTURA Y CONVERSACIÓN: ____ Miércoles - 9:45 h
- NUMEROLOGÍA _____ cuota trimestral: 20,00€
Conocimiento del alma a través de los números.
Martes alternos - 16:30 a 18:00 h
- INTERPRETACIÓN DEL DIBUJO INFANTIL_ cuota trimestral: 66,00€
Conoce cómo más sobre los niños analizando sus dibujos.
Miércoles - 11:00 a 12:30 h
Jueves - 17:00 a 18:30 h
- HABLEMOS DE ARTE _____ cuota trimestral: 66,00€
LA MITOLOGÍA CONTADA POR LOS ARTISTAS. *Conoceremos las andanzas de los dioses y héroes de la mano de Botticelli, Tiziano, Rubens, Ribera...*
Jueves - 17:15 y 18:30 h



Apoyo a grupos y asociaciones

Disponemos de salas para que los grupos y/o asociaciones puedan realizar actividades (consultar disponibilidad y condiciones).

- SEMINARIOS MÚSICA ABIERTA_ Martes quincenal - 18:00 h
[Asociación Musical Cristóbal Galán]
- TALLER CULTURA DEL ENCAJE ____ Jueves- 11:00 h y 16:30 h
[Asociación de Encajeras de Segovia]
- BRAINFACORY +50 _____ martes y jueves - 11:00 a 12:00 h
Reactiva tus neuronas. Programa de entrenamiento cerebral a partir de 50 años.
[BrainFactory - www.bf-brainfactory.com]
- JUEVES CULTURAL _____ Jueves - 18:00 h
[Asociación Antiguos Alumnos Universidad de la Experiencia]
- ANTIGIMNASIA _____ Sábado mensual - 17:30 h
[Reiki Segovia]
- JIN SHIN JYUTSU _____ Cursos de 16 h
El arte de vivir.
[Lorenzo Cerezo]
- TALLER DE ARTE Y CREATIVIDAD (ACUARELA) _____
_____ Seminarios intensivos el 2º domingo de mes
Para experimentar o incorporar el arte como vía de desarrollo, goce y equilibrio en su vida y búsqueda personal.
[Profesor: Enrique Ribes Pellicer]



dti Salud

Cuídate y disfruta de una vida sana y plena

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ___ cuota trimestral: 66,00 €
Martes y Jueves - 9:00 h
- ZUMBA _____ cuota trimestral: 60,00 €
Viernes - 9:30 h
- PILATES _____ cuota trimestral: 60,00 €
Viernes - 10:30 y 16:30 h

dti Bienestar y enriquecimiento personal

Enriquece tu vida para lograr disfrutar con plenitud

- BIENESTAR _____ cuota trimestral: 66,00€
Lunes - 18:00 h
- PSICOLOGIA POSITIVA _____ cuota trimestral: 66,00 €
Martes y Jueves - 10:00 h
- TEATRO _____ cuota trimestral: 60,00€
Lunes - 11:30 h.
- LECTURA _____ cuota trimestral: 60,00€
Lunes - 12:45 h.

dti Creatividad y artesanía

Nuestros monitores te enseñarán técnicas útiles y muy entretenidas

- MANUALIDADES _____ cuota trimestral: 66,00 €
Lunes - 16:00 h
- PINTURA _____ cuota trimestral: 66,00 €
Martes - 11:30 h y 17:00 h
Jueves - 11:30 h y 17:00 h
- CORTE Y CONFECCIÓN _____ cuota trimestral: 66,00 €
Miércoles - 10:00, 12:00 h y 16:00 h

dti FORMACIÓN

- INGLÉS _____ cuota trimestral: 66,00 €
Lunes - 18:15 h
- FRANCÉS _____ cuota trimestral: 66,00 €
Viernes - 10:15 h
- OPOSICIONES A LAS FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD
(PREPARACIÓN)
Policía Nacional y Local, Guardia Civil, Bombero, Ejército
Profesional.
Lunes a Jueves - 19:30 h



Apoyo a grupos y asociaciones

Disponemos de salas para que los grupos y/o asociaciones puedan realizar actividades (consultar disponibilidad y condiciones).

- CURSOS DE ROMÁNICO_Lunes a Viernes de 18:00 a 20:00 h
[Caminos del Románico]
- TALLER DE INDUMENTARIA TRADICIONAL SEGOVANA_Martes 17:00 h
[Conchi Bayón]
- TALLER DE PUNTO_____Miércoles 17:00 h
[Asociación de Punto]
- CHI-KUNG _____ Lunes – 20:15 h y Martes – 20:15 h
[Asociación Euskanatura]
- REUNIONES AUTOAYUDA _____ Lunes – 19:00 h
[Asociación Alcohólicos Anónimos]
- DULZAINA Y TAMBORIL _____ Jueves – 19:00 h
[Asociación de Vecinos Cristo del Mercado]
- REIKI _____ Viernes – 16:00 h
[Grupo Reiki]
- MEDITACIÓN _____ Sábados – 17:00 h
[Grupo meditación Cristo del Mercado]
- BAILES TRADICIONALES _____ Domingos – 18:00 h
[Grupo de bailes Búlgaros]
- PILATES TERAPÉUTICO Y FISIOTERAPIA _____
_____Martes – 10:00 h, Jueves – 16:00 h y Viernes – 18:00 h
Adaptado a cada persona.
[Centro de Terapia La Plata]
- EQUILIBRIO CUERPO Y MENTE _____
_____Martes – 10:00 h, Jueves – 16:00 h y Viernes – 18:00 h
Ejercicios de Taichi, Yoga y Pilates con soporte musical y relajación en la misma clase.
[Centro de Terapia La Plata]
- BIODANZA _____ Viernes – 20:00 h
[Grupo de trabajo de Biodanza]



Servicio para aproximar y sensibilizar en el uso racional y práctico de las Nuevas Tecnologías a través de actividades formativas dirigidas a todos los que deseen iniciarse, afianzar y aumentar sus conocimientos sobre temas específicos desarrollando cursos de contenidos diversos adaptados al nivel de los participantes como:

••• Cursos

15 horas de formación _____ cuota: 50,00 €
(sesiones de 1,5 h)

- PRIMEROS PASOS EN INFORMÁTICA
- INFORMÁTICA AVANZADA
- PROGRAMAS DE OFIMÁTICA
- USO PRÁCTICO DEL PC
- INTERNET Y COMUNICACIONES POR INTERNET
- MÓVIL Y TABLET
- REDES SOCIALES
- CREACIÓN DE WEBS
- RETOQUE FOTOGRÁFICO
- EDICIÓN DE VÍDEO
- SEGURIDAD EN INTERNET
- INFORMÁTICA DE GESTIÓN EMPRESARIAL
- ROBÓTICA

••• Talleres para niños y jóvenes

15 horas de formación _____ cuota: 50,00 €
(sesiones de 1,5 h)

La programación de contenidos y horarios se puede consultar

- MECA-INFORMÁTICA
- PROGRAMAS DE OFIMÁTICA
- USO DE TABLET Y OTROS DISPOSITIVOS
- ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS EN DIFERENTES FORMATOS
- REDES SOCIALES
- USO SEGURO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- ROBÓTICA
- PROGRAMACIÓN E IMPRESIÓN 3D

en la web (www.fundacioncajasegovia.es) o en los centros:

si@ Corpus - Calle Juan Bravo 2

si@ Cristo del Mercado - Calle José Zorrilla 119 y 121

••• Acceso libre

Previa inscripción y disponibilidad de sala se puede acceder, de forma autónoma, a los recursos disponibles en los centros.

cuota trimestral: 25,00 € (desempleados 15,00€)

cuota por sesión: 2,00 €

*Servicio gratuito para los participantes en otras actividades

••• Apoyo a grupos y asociaciones

Disponemos de salas para que los grupos y/o asociaciones puedan realizar actividades (consultar disponibilidad y condiciones).

si@ Corpus

- INFORMÁTICA PARA MAYORES __ Martes - 10:30 a 12:00 h
[Cáritas Segovia]

si@ Cristo del Mercado

- INFORMÁTICA GLOBAL II _____ Martes – 9:30 y 11:00 h
[Pre-jubilados de Caja Segovia]
- INFORMÁTICA GLOBAL II _____ Viernes - 18:00 h
[Federación Asociaciones de Vecinos de Segovia]



Información de interés

- Los datos personales, aportados al cumplimentar la ficha de inscripción, se integran en un fichero automático de acuerdo con la normativa sobre protección de datos de carácter personal cuya finalidad es el posible envío de información.
- La inscripción quedará formalizada con la entrega del justificante del abono de la cuota.
- Las cuotas se abonarán en la cuenta que se indica en el justificante de la inscripción.
- Es necesario un número mínimo de participantes para la realización de las actividades.
- La Fundación se reserva el derecho de suspender o modificar las fechas y horarios de actividades, dependiendo del número de inscritos, en cuyo caso se comunicará a los interesados.
- Iniciada la actividad no podrá recuperarse la cuota.



Información e Inscripciones en los Centros

Corpus

Calle Juan Bravo 2

Teléfono 921 466 398

@: gvelasco@fundacioncajasegovia.es

Cristo del Mercado

Calle José Zorrilla 119 y 121

Teléfono 921 412 865

@: bmartin@fundacioncajasegovia.es

i www.fundacioncajasegovia.es

