



Torrejón de Ardoz
AYUNTAMIENTO

cursosy talleres

1^{er} semestre 2024

EMPLEO UNED CULTURA VOLUNTARIADO DEPORTE IGUALDAD JUVENTUD MAYORES



Para mejorar tu formación y tu ocio



Índice

04 EMPLEO

- 05 Cursos presenciales de formación para el empleo
- 05 X Edición Escuela Virtual de Formación
- 12 Talleres de alfabetización digital
- 13 Talleres y herramientas sociales

16 UNED

- 17 Centro Universitario de idiomas a distancia de la UNED (CUID)

19 CULTURA

- 21 La Caja del Arte
- 22 Escuelas
- 24 Casa de la Cultura
- 25 Centro Cultural El Parque
- 26 Centro Cultural Rafael Alberti
- 27 Centro Cultural Las Fronteras

28 VOLUNTARIADO

- 29 Voluntarios por Torrejón

31 DEPORTE

- 33 Clases colectivas
- 40 Deportes individuales
- 45 Deportes de equipo
- 47 Natación
- 53 Actividades acuáticas
- 57 Competiciones deportivas municipales
- 58 Actividad física integral
- 59 Abono deportivo municipal
- 60 Tarjeta Fitness

61 IGUALDAD

- 62 Talleres de mujeres

69 JUVENTUD

- 70 Cursos y talleres
- 72 Programa de actividades y salidas

73 MAYORES

- 74 Programación 2024



estimado/a vecino/a:



**Alejandro
Navarro Prieto**
Alcalde

Nuevo año, nuevos propósitos. Y no hay mejor lugar donde encontrarlos que en este catálogo de cursos y talleres que ha preparado el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz a través de sus diferentes concejalías y también con otras entidades como la UNED. No hay excusas para empezar esa actividad deportiva que tienes que hacer para mantenerte en forma o iniciar ese nuevo curso formativo que te servirá para que tengas más posibilidades de incorporarte al mercado laboral. Todo eso y mucho más lo encontrarás en estas páginas.

La prioridad de este catálogo de cursos es el empleo y sobre todo las personas que carecen de él. Por este motivo, se ofertan cuatro certificados de profesionalidad para desempleados, dirigidos a obtener la formación necesaria en puestos laborales con una gran demanda. Además, hemos realizado un gran esfuerzo en potenciar la décima edición de la Escuela Virtual de Formación que cuenta con hasta 350 cursos online sobre diferentes áreas como son la comercial, administración, comercial, diseño, idiomas, industrial, legislación, informática, programación y transporte, entre otros. Esta oferta profesional se completa con 12 talleres de alfabetización digital y 11 talleres y herramientas sociales en ámbitos formativos en adquirir conocimientos básicos y también específicos de profesiones con una rápida inserción laboral. A estos cursos que se desarrollan desde la Concejalía de Empleo se une la importante actividad docente de la UNED, a través de su centro asociado afincado en nuestra ciudad.

Asimismo, puedes encontrar en los centros culturales actividad formativa de carácter profesional, como pueden ser los idiomas, pero también cursos dirigidos a potenciar las aficiones, sobre todo las relacionadas con las múltiples facetas

**LA PRIORIDAD DE ESTE
CATÁLOGO DE CURSOS ES
EL EMPLEO Y SOBRE TODO
LAS PERSONAS QUE
CARECEN DE ÉL**

artísticas existentes y, como no, profundizar en el conocimiento cultural e histórico. No quisiera cerrar este apartado sin destacar la formación artística que se imparte desde La Caja del Arte-Centro de Artes Escénicas, que ofrece cursos específicos en las disciplinas de Danza, Música, Teatro y Circo.

Otro de los pilares más importantes de esta programación de cursos es la que se desarrolla en las instalaciones deportivas. Miles de personas practican alguna disciplina en los equipamientos municipales, lo que es muestra inequívoca de la gran aceptación que tienen, tanto en los deportes de equipo como individuales, en los que siempre tratamos de incorporar novedades. No menos importantes son las actividades que desarrollan las concejalías de Igualdad, Juventud, Mayores y Voluntariado, ya que estos sectores de la población requieren de una programación más específica para satisfacer sus diferentes inquietudes.

Estoy seguro de que el esfuerzo que hemos realizado para organizar este catálogo de cursos y talleres se verá recompensado con nuestro único objetivo, que no es otro que sea de tu interés y te apuntes a alguna actividad. ¡Ánimate!

| empleo



CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA 1º SEMESTRE 2024

CURSOS PRESENCIALES DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

REQUISITOS GENERALES

- Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas, que tendrán prioridad sobre las empleadas.
- Criterios de selección: para la asignación de plazas, además de cumplirse los requisitos específicos que en su caso exigiera cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo, que para ser válida deberá estar actualizada.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: del 15 de enero al 9 de febrero de 2024

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES: Oficina Municipal de Empleo C/ Londres, s/n - Urb. Torrejón 2000. Tfno.: 91 660 06 67

Debido a las especiales circunstancias derivadas de la crisis sanitaria se ruega se priorice la presentación telemática a través de la siguiente dirección de correo electrónico formacion@ayto-torrejón.es web www.ayto-torrejón.es Concejalía de Empleo.

CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. **Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales** (450 horas)
2. **Gestión de llamadas de teleasistencia** (310 horas)
3. **Operación de grabación y tratamiento de datos y documentos** (440 horas)
4. **Organización y gestión de almacenes** (390 horas)

REQUISITOS

- Preferentemente estar desempleados e inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Número de plazas por certificado: 15 alumnos.
- Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas. La selección se realizará en colaboración con la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid de Torrejón de Ardoz.

X EDICIÓN ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

- Cursos de formación gratuitos en modalidad de autoaprendizaje.
- Dirigidos a personas empadronadas en Torrejón de Ardoz, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- Los usuarios/as aptos en cada curso podrán descargar su diploma desde la plataforma de la escuela.
- La inscripción y el acceso a la plataforma virtual de formación se realizarán a través de la página web municipal (www.ayto-torrejón.es) y de la bolsa de empleo (<https://bolsaempleo.ayto-torrejón.es/>)

GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

- 1º En cualquiera de las dos direcciones electrónicas anteriores, pinchando en el banner "Escuela Virtual de formación on line" será dirigido a una nueva página, donde:
- 2º Encontrará un botón azul que dice: "Acceso Escuela Virtual de Formación". Lo primero que tiene que hacer es registrarse, pinchando en Zona de Usuarios (arriba a la derecha), será dirigido a una nueva página, donde:
- 3º Le da la opción de IDENTIFICARSE, si ya se registró, o de REGISTRARSE, si no lo hizo con anterioridad. Deberá rellenar el formulario con sus datos personales y la contraseña elegida. Deberá leer y aceptar la política de privacidad de datos y pulsar en CREAR CUENTA.
4. Usted recibirá por nuestra parte un correo en el que se le indica que hemos recibido su petición de registro y que en breve procederemos a su activación, momento en el cual recibirá un correo confirmándole que ya tiene disponible su acceso.
- 5º El acceso a la escuela se puede realizar desde el enlace que ha recibido en el correo o volviendo a entrar en el Banner Acceso Escuela Virtual de Formación, identificándose con su correo y contraseña.
- 6º Luego puede matricularse hasta en dos cursos simultáneamente, para ello tiene un buscador para encontrar el curso de la temática que desee o bien, pinchando en INICIO, seleccionará el curso por sector. Elegido el curso, deberá pinchar en MÁS INFORMACIÓN, donde se le mostrará una breve descripción y podrá si lo desea pinchar en MATRICULARME.
- 7º Una vez pre-matriculado y con la posterior validación por parte del equipo de formación, podrá acceder a sus cursos en la zona personal (pulsando sobre tu nombre, arriba a la derecha) o haciendo clic en el enlace Ir a mis cursos.

ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN: 350 CURSOS

CURSO	HORAS
ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
ACTITUD EMPRENDEDORA Y OPORTUNIDADES DE NEGOCIO	50
ANÁLISIS CONTABLE	50
ANÁLISIS CONTABLE Y FINANCIERO	50
ANÁLISIS DE DESVIACIONES EN CONTABILIDAD	15
ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES MÉTODOS DE PRESUPUESTACIÓN	10
ANÁLISIS DEL SISTEMA FINANCIERO	20
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS ESTADOS FINANCIEROS CONTABLES	20
ANÁLISIS ECONÓMICO Y FINANCIERO DE LAS CUENTAS ANUALES	15
ANÁLISIS PORCENTUALES Y MEDIANTE RATIOS DE LOS ESTADOS CONTABLES	25
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE ANÁLISIS CONTABLE Y PRESUPUESTOS	25
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE CONTABILIDAD	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE	25
ATENCIÓN AL CONTRIBUYENTE: PETICIONES, SUGERENCIAS, CONSULTAS, QUEJAS Y RECLAMACIONES	15
AUDITORÍA AMBIENTAL	50
BLOCKCHAIN: APLICACIONES EN EMPRESAS	30
CÁLCULO DE PRESTACIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL	50
CONTABILIDAD AVANZADA	50
CONTABILIDAD DE COSTES	50
CONTABILIDAD PREVISIONAL	50
CONTRATACIÓN DE PERSONAL	50
CONTRATACIÓN DE RECURSOS HUMANOS	20
CONTRATACIÓN LABORAL	50
CUENTAS ANUALES	15
DIPLOMACIA Y PROTOCOLO	50
DIRECCIÓN Y FINANZAS	50
EL CONTRATO DE TRABAJO	25
EL CONTRATO DE TRABAJO Y EL CÁLCULO DE LA NÓMINA	25
EL SISTEMA DE LA S.S. AFILIACIÓN Y COTIZACIÓN	25
ESTRATEGIAS DE MARKETING EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
FACTURACIÓN ON LINE	15
FINANCIACIÓN DE PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25

CURSO	HORAS
FINANZAS PARA NO FINANCIEROS	50
GESTIÓN CONTABLE, FISCAL Y LABORAL EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
GESTIÓN DE AGENCIAS DE EMPLEO	50
GESTIÓN DE ARCHIVOS, PÚBLICOS Y PRIVADOS	25
GESTIÓN DE EVENTOS	50
GESTIÓN DE TESORERÍA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	15
GESTIÓN DEL CORREO ELECTRÓNICO Y DE LA AGENDA	15
GESTIÓN FISCAL, CONTABLE Y LABORAL DEL PEQUEÑO COMERCIO	15
GESTIÓN Y CONTROL ADMINISTRATIVO DE LAS OPERACIONES DE CAJA	50
GESTIÓN Y CONTROL DE PRESUPUESTOS DE TESORERÍA	50
INTRODUCCIÓN A LA AUDITORÍA	15
LA COMUNICACIÓN ESCRITA	25
LA COMUNICACIÓN ORAL	25
LA ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS	10
LA TEORÍA CONTABLE	10
LEGISLACIÓN BÁSICA DE APLICACIÓN EN LA RELACIÓN LABORAL	20
LOS ESTADOS CONTABLES	25
LOS LIBROS REGISTRO DE TESORERÍA	25
MEDIOS DE COBRO Y PAGO EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
MODIFICACIÓN, SUSPENSIÓN Y EXTINCIÓN DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO	15
NOMINAPLUS	25
NORMATIVA LABORAL Y DE ORGANIZACIÓN DE LAS RELACIONES LABORALES EN LA EMPRESA	10
OPERACIONES DE CÁLCULO FINANCIERO Y COMERCIAL	15
ORATORIA Y CONSTRUCCIÓN DEL DISCURSO	50
ORGANIZACIÓN DE EVENTOS	15
ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y RECURSOS HUMANOS	10
PLAN DE NEGOCIO DE LA MICROEMPRESA	15
PLANIFICACIÓN DE LA AUDITORÍA	50
PLANIFICACIÓN FINANCIERA	15
PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN LA EMPRESA. EL ARCHIVO	10
PROTOCOLO	50

CURSO	HORAS
RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN DE PERSONAL	50
RÉGIMEN FISCAL PARA EMPRESAS DE REDUCIDA DIMENSIÓN	15
SISTEMAS DE ARCHIVO Y CLASIFICACIÓN DE DOCUMENTOS	50
SISTEMAS DE RETRIBUCIÓN EN LA EMPRESA	50
COMERCIAL	
ACTITUD Y CAPACIDAD EMPRENDEDORA	10
ANÁLISIS DEL MACROENTORNO DEL MARKETING	15
ANÁLISIS DEL MICROENTORNO DEL MARKETING	10
ATENCIÓN AL CLIENTE EN EL PROCESO COMERCIAL	50
ATENCIÓN AL CLIENTE Y CALIDAD DEL SERVICIO	25
ATENCIÓN TELEFÓNICA	25
ATENCIÓN TELEFÓNICA A CLIENTES Y TRATAMIENTO DE SITUACIONES CONFLICTIVAS	40
ATENCIÓN Y FIDELIZACIÓN DE CLIENTES	50
ATENCIÓN Y GESTIÓN DE CONSULTAS, RECLAMACIONES Y QUEJAS EN CONSUMO	20
ATENCIÓN Y VENTA TELEFÓNICA	25
CONSTITUCIÓN JURÍDICA DEL PEQUEÑO NEGOCIO O MICROEMPRESA	10
CONTROL DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE QUEJAS Y RECLAMACIONES	15
DESIGN THINKING Y LEAN STARTUP	30
E-COMMERCE. APLICACIÓN Y DESARROLLO	25
EL PROCESO DE VENTA	25
ESTRATEGIA DE FIDELIZACIÓN DE CLIENTES A TRAVÉS DE INTERNET	50
FUNDAMENTOS DE ATENCIÓN AL CLIENTE	35
GESTIÓN DE COMPRAS Y PROVEEDORES	50
GESTIÓN DE PEDIDOS Y STOCK	50
GESTIÓN DE STOCKS E INVENTARIOS	20
GESTIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO DEL ALMACÉN	30
GESTIÓN Y MANTENIMIENTO DE PÁGINAS WEB COMERCIALES	15
GROWTH MARKETING	15
INSTAGRAM MARKETING	15
INTERNET COMO CANAL DE VENTA	15
LA CALIDAD DEL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	10
LA CALIDAD EN EL SERVICIO AL CLIENTE	25
LA COMUNICACIÓN COMERCIAL	25

CURSO	HORAS
LA GESTIÓN DEL MARKETING, PRODUCCIÓN Y CALIDAD EN LAS PYMES	25
MARCO ECONÓMICO DEL COMERCIO Y LA INTERMEDIACIÓN COMERCIAL	15
MARKETING DIGITAL Y COMUNICACIÓN EN LA WEB	15
MARKETING EN EL PUNTO DE VENTA	25
MARKETING EN FACEBOOK	15
MARKETING FINANCIERO Y RELACIONAL	25
MARKETING PARA PYMES	25
MARKETING Y PLAN DE NEGOCIO DE LA MICROEMPRESA	50
PLAN DE MARKETING Y ORGANIZACIÓN DE VENTAS	35
PLANIFICACIÓN DE MARKETING INTERNACIONAL	25
PLANIFICACIÓN ECONÓMICO-FINANCIERA PREVISIONAL DE LA ACTIVIDAD ECONÓMICA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	10
PROYECTO Y VIABILIDAD DEL NEGOCIO O MICROEMPRESA	50
PUBLICACIÓN DE PÁGINAS WEB	30
SOCIAL SELLING	30
TÉCNICAS DE VENTA, CANALES Y SERVICIOS POSTVENTA	20
TECNICAS DE VENTAS TELEFÓNICAS EN TELEMARKETING	40
TIK TOK MARKETING	15
VENTA ONLINE	30
WHATSAPP BUSINESS	15
DISEÑO	
ADGG039PO INTERNET Y FUNDAMENTOS DE DISEÑO DE PÁGINAS WEB	30
ADGG040PO INTERNET, REDES SOCIALES Y DISPOSITIVOS DIGITALES	30
AUTOCAD AVANZADO 2016-2017	40
CREATIVIDAD CON IMÁGENES EN EL RETOQUE DIGITAL	15
DISEÑO BÁSICO DE PÁGINAS WEB	25
DISEÑO COMERCIAL DE PÁGINAS WEB	15
FORMULARIOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE PÁGINAS WEB	50
GESTIÓN DEL COLOR EN EL RETOQUE DIGITAL	25
PHOTOSHOP AVANZADO	40
PHOTOSHOP BÁSICO	40
TRATAMIENTO DE LA IMAGEN EN EL RETOQUE DIGITAL	25
TRATAMIENTO DIGITAL DE LA IMAGEN	20
WORDPRESS	30

IDIOMAS	
CURSO	HORAS
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
ATENCIÓN AL CLIENTE/CONSUMIDOR EN INGLÉS	35
ATENCIÓN TELEFÓNICA EN INGLÉS	25
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
INGLÉS A1 (1ª parte)	50
INGLÉS A1 (2ª parte)	60
INGLÉS A2 (1ª parte)	55
INGLÉS A2 (2ª parte)	55
INGLÉS AVANZADO	25
INGLÉS B1 (1ª parte)	50
INGLÉS B1 (2ª parte)	70
INGLÉS B2 (1ª parte)	60
INGLÉS B2 (2ª parte)	60
INGLÉS BÁSICO	50
INGLÉS EMPRESARIAL	100
INGLÉS ESENCIAL. PREGUNTAS FRECUENTES	25
INGLÉS MEDIO	25
INGLÉS PARA COMERCIO	75
INGLÉS PARA EL SECTOR DE COMERCIO	90
INGLÉS PARA HOSTELERÍA	75
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	75
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B2	75
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
PRESENTACIONES COMERCIALES EN INGLÉS	25

INDUSTRIAL	
CURSO	HORAS
CALIFICACIÓN ENERGÉTICA DE LOS EDIFICIOS	75
CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA DE LOS EDIFICIOS	20
CUALIFICACIÓN PARA CERTIFICADORES EN EFICIENCIA ENERGÉTICA DE EDIFICIOS EXISTENTES	25
DISEÑO EFICIENTE DE LAS INSTALACIONES DE CALEFACCIÓN Y ACS	10
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
EL PROCESO DE MONTAJE DE INSTALACIONES FRIGORÍFICAS	30
ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS DE PRUEBAS FUNCIONALES Y DE SEGURIDAD PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	20
ELECTROTECNIA	75
ELEMENTOS Y COMPONENTES DE LOS EQUIPOS ELECTRÓNICOS	25
ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA	10
ENERGÍA SOLAR TÉRMICA Y ENERGÍA GEOTÉRMICA	50
ESTRUCTURA DEL MANTENIMIENTO PARA INSTALACIONES ELÉCTRICAS	10
GESTIÓN DEL APROVISIONAMIENTO PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	20
INSTALACIONES DE ENERGÍA SOLAR TÉRMICA	10
INTERPRETACIÓN DE ESQUEMAS DE MONTAJE DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	15
INTERPRETACIÓN DE ESQUEMAS Y GUÍAS DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	15
INTERPRETACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN TÉCNICA DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
MANEJO Y CONDUCCIÓN DE LAS CARRETELLAS ELEVADORAS	10
MANTENIMIENTO EFICIENTE DE LAS INSTALACIONES DE SUMINISTRO DE AGUA Y SANEAMIENTO EN EDIFICIOS	50
MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LAS INSTALACIONES EN LOS EDIFICIOS	75
MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS OPERACIONES DE MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDA	25
MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
NORMATIVA DE APLICACIÓN EN INSTALACIONES SOLARES	10
NORMATIVA DE EFICIENCIA ENERGÉTICA	15

CURSO	HORAS
ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS DE OBRA O MONTAJE DE ELECTRIFICACIÓN	25
ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS DE OBRA O MONTAJE PARA EL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
ORGANIZACIÓN DEL MANTENIMIENTO EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS	10
PLANIFICACIÓN DEL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS TIPO	20
PLANIFICACIÓN DEL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	25
PROTOCOLOS EN TELECOMUNICACIONES	20
RECOGIDA DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	10
REPRESENTACIÓN Y SIMBOLOGÍA DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	30
RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN EN LAS OPERACIONES AUXILIARES DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	10
SERVICIOS DE TELEFONÍA	20
SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN	10
SUPERVISIÓN DEL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
TÉCNICAS DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	10
TÉCNICAS DE MONTAJE/DESMONTAJE DE EQUIPOS ELÉCTRICOS	20
TÉCNICAS DE MONTAJE/DESMONTAJE DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	15
INFORMÁTICA	
BLOCKCHAIN	15
CARACTERÍSTICAS DE ELEMENTOS DE HARDWARE INTERNOS DE LOS EQUIPOS MICROINFORMÁTICOS	25
CIBERSEGURIDAD PARA USUARIOS	10
CLOUD COMPUTING	30
GESTIÓN DE INCIDENCIAS DE REDES TELEMÁTICAS	20
GOOGLE DRIVE	15
IMPLANTACIÓN DE UNA RED TELEMÁTICA	20
MANEJO DEL PROTOCOLO HTTP	10
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS MICROINFORMÁTICOS	15
REDES DE ÁREA LOCAL (LAN)	25
SEGURIDAD DE DATOS	30

CURSO	HORAS
LEGISLACIÓN	
APLICACIÓN DE LA NORMATIVA AMBIENTAL	25
ASPECTOS ECONÓMICOS, LEGALES Y FISCALES DE LA GESTIÓN AMBIENTAL	50
ASPECTOS LEGALES EN ENTORNOS DIGITALES	50
CONTRATACIÓN EN EL SECTOR PÚBLICO. LEY 9/2017, DE 8 DE NOVIEMBRE	25
EL IMPUESTO SOBRE EL VALOR AÑADIDO	20
EL IMPUESTO SOBRE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS (I.R.P.F.)	20
EL IMPUESTO SOBRE SOCIEDADES	15
EL PLAN GENERAL DE CONTABILIDAD (07)	10
GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y NORMATIVAS EN SISTEMAS INFORMÁTICOS	10
INTRODUCCIÓN A LA LEY GENERAL TRIBUTARIA	20
MARCO LEGAL. EFECTO Y MINIMIZACIÓN DE VERTIDOS	50
NORMATIVA LEGAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	10
PREVENCIÓN DE BLANQUEO DE CAPITAL	50
PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES	25
PROTECCIÓN DE DATOS Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES	50
OFIMÁTICA	
ACCESS 2016 AVANZADO	40
APLICACIÓN DE HOJA DE CÁLCULO	30
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE BASES DE DATOS RELACIONALES	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE HOJAS DE CÁLCULO	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE TRATAMIENTO DE TEXTOS	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS PARA PRESENTACIONES: GRÁFICAS DE INFORMACIÓN	50
AUTOCAD 2016-2017	75
ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS DE TEXTO	50
ELABORACIÓN DE HOJAS DE CÁLCULO	50
ELABORACIÓN DE PRESENTACIONES	50
ELABORACIÓN Y EDICIÓN DE PRESENTACIONES CON APLICACIONES INFORMÁTICAS	50
EXCEL 2016	75
EXCEL 2016 APLICADO A LA GESTIÓN EMPRESARIAL	25
EXCEL 2016 AVANZADO	40
EXCEL APLICADO A LA GESTIÓN COMERCIAL 2016	75

CURSO	HORAS
EXCEL AVANZADO	20
FUNDAMENTOS EXCEL	20
INICIACIÓN A EXCEL 2016	40
INICIACIÓN A WORD 2016	40
INICIACIÓN ACCESS 2016	40
OFFICE 365	15
ACCESS 2016	100
OFIMÁTICA: APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN	50
POWER POINT. PRESENTACIONES GRÁFICAS.	30
POWERPOINT 2016	75
POWERPOINT 2016 AVANZADO	40
POWERPOINT 2016 INICIAL	40
PROGRAMA DE TRATAMIENTO DE TEXTOS	30
REDES Y MEDIOS SOCIALES	50
REPUTACIÓN ONLINE	50
SISTEMA OPERATIVO, BÚSQUEDA DE LA INFORMACIÓN: INTERNET/INTRANET Y CORREO ELECTRÓNICO	50
TRATAMIENTO BÁSICO DE DATOS Y HOJAS DE CÁLCULO	50
TRATAMIENTO DE LA FOTOGRAFÍA DIGITAL	25
WORD 2016	75
WORD 2016 AVANZADO	40
PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE	
AGENDA 2030	10
AUDITOR PRL	50
CALIDAD TOTAL EN LAS ORGANIZACIONES	50
DESARROLLO SOSTENIBLE	50
EFICIENCIA ENERGÉTICA	50
ELABORACIÓN Y MANIPULACIÓN DE MENÚS ADAPTADOS A LAS DISTINTAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	60
ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA	50
GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL. CONCEPTOS BÁSICOS	25
LEGISLACIÓN EN MATERIA DE RESIDUOS INDUSTRIALES	15
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y DE LIMPIEZA	50
MANIPULADOR DE ALIMENTOS	50

CURSO	HORAS
PLANES DE EVACUACIÓN Y EMERGENCIAS	75
PREVENCIÓN DE RIESGOS AMBIENTALES	50
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	25
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA EMPRESA	50
PRL Y PRIMEROS AUXILIOS	75
RECOGIDA Y TRANSPORTE DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	50
SEGURIDAD EN EL ALMACÉN	10
SEGURIDAD Y SALUD	50
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	20
SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL	25
TRATAMIENTO DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	50
PROGRAMACIÓN	
ADOBE PHOTOSHOP CS5	75
ADOBE PHOTOSHOP CS6	75
AUTOCAD 3D	25
AUTOCAD BÁSICO	50
BIG DATA	40
DISEÑO DE PÁGINAS WEB	75
GOOGLE ADWORDS Y SUS APLICACIONES PUBLICITARIAS	30
GOOGLE Y SUS APLICACIONES	30
LA CAPA DE PRESENTACIÓN EN PROGRAMACIÓN WEB Y BASES DE DATOS	10
LA FIRMA DIGITAL	20
TÉCNICAS AVANZADAS DE DISEÑO WEB	50
RECURSOS HUMANOS	
ACOMPAÑANTE DE TRANSPORTE ESCOLAR	30
ADAPTACIÓN AL CAMBIO	25
ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL	50
ASERTIVIDAD	25
AUTOCONOCIMIENTO. POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS	15
CLIMA LABORAL	25
COACHING	25
COACHING Y LIDERAZGO	50
COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL USUARIO EN SITUACIONES DIFÍCILES	70
DESARROLLO ORGANIZACIONAL. COACHING DE EQUIPOS	25

CURSO	HORAS
DINAMIZACIÓN DE COLECTIVOS VULNERABLES	25
DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	50
DIRIGIR EQUIPOS DE TRABAJO EN ENTORNOS VIRTUALES	30
EMPRENDIMIENTO DIGITAL	15
GESTIÓN DEL ESTRÉS	25
GESTIÓN DEL TIEMPO, RECURSOS E INSTALACIONES	50
GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO	25
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	25
HABILIDADES DIRECTIVAS	50
HABILIDADES DIRECTIVAS Y NEGOCIACIÓN	50
HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES	10
HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS	50
INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD	50
INTELIGENCIA EMOCIONAL	25
INTERACCIÓN PERSONAL	25
LA SALUD MENTAL DEL LÍDER	50
LIDERAZGO	25
LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO	15
MENTORING	15
MINDFULNESS	25
MOTIVACIÓN	25
NEGOCIACIÓN	25
ORGANIZACIÓN DE REUNIONES	20
ORGANIZACIÓN EMPRESARIAL Y DE RECURSOS HUMANOS	50
PERSUASIÓN	25
PRESENTACIONES EN PÚBLICO	25
PREVENCIÓN DEL MOBBING O ACOSO PSICOLÓGICO LABORAL	40
PROJECT MANAGEMENT	50
RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN DE PERSONAL	50
RESILIENCIA	25
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	25
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	25
TALENTO Y EMPRESA DIGITAL	30

CURSO	HORAS
TRABAJO EN EQUIPO	25
TRANSFORMACIÓN DIGITAL	25
TRANSPORTE	
CALIDAD PARA LA MEJORA DEL ALMACÉN	20
CARGA Y DESCARGA DE MERCANCÍAS	10
DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE ALMACÉN	50
GESTIÓN DE STOCKS Y ALMACÉN	30
GESTIÓN Y PREPARACIÓN DE PEDIDOS	20
LOGÍSTICA INVERSA	15
LOGÍSTICA Y CONTROL DE GESTIÓN	50
LOGÍSTICA Y OPERACIONES EN E-COMMERCE	50
OPERATIVA DE PREPARACIÓN DE PEDIDOS	10
ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LOS SERVICIOS DE TRANSPORTE POR CARRETERA	30
SISTEMAS Y EQUIPOS EN LA PREPARACIÓN DE PEDIDOS	10



TALLERES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

INTERNET Y CORREO ELECTRÓNICO (10 horas)

Objetivos: Iniciar en la red de Internet a todas aquellas personas que no tienen acceso en su entorno al uso de las nuevas tecnologías y dar a conocer los recursos que tienen a su disposición en Internet, fijándose especialmente en los recursos de comunicación on-line y el correo electrónico. Duración: 10 horas

ALFABETIZACIÓN DIGITAL (20 horas)

Objetivos: Proporcionar formación, herramientas y recursos digitales a los usuarios que desconozcan las nuevas tecnologías, con el fin de acortar la brecha digital en la sociedad. Duración: 20 horas

MICROSOFT WORD (10 horas)

Objetivos: Proporcionar a los usuarios un conocimiento de las herramientas de Microsoft Word para que pueda crear documentos de un modo eficaz. Duración: 10 horas

GESTIONA Y CREA TU CUENTA DE CORREO (10 horas)

Objetivos: Dar a conocer a los asistentes las utilidades que nos ofrece un programa de correo electrónico para el envío, recepción e intercambio de información entre usuarios. Duración: 10 horas

REDES SOCIALES (10 horas)

Objetivos: Proporcionar los conocimientos y las herramientas necesarias sobre los nuevos cambios y aplicaciones 2.0 y conocer las principales características y tipos de redes sociales, su uso, aplicaciones y sus riesgos. Duración: 10 horas

HERRAMIENTAS COLABORATIVAS: TEAMS Y ZOOM (10 horas)

Objetivos: Utilizar de modo eficaz y eficientes las herramientas colaborativas de Teams y Zoom. Duración: 10 horas

CERTIFICADO ELECTRÓNICO, DNIE Y CLAV@ (5 horas)

Objetivo: Dotar a los participantes de los conocimientos básicos sobre los procesos a realizar para obtener un certificado digital, su uso y renovación. Duración: 5 horas

APRENDE A COMPRAR POR INTERNET CON SEGURIDAD (10 horas)

Objetivo: Aprender a realizar compras en Internet de un modo seguro para el usuario. Duración: 10 horas

CREAR TU CV (10 horas)

Objetivos: Enseñar los nuevos formatos de CV que ofrecen las nuevas tecnologías y son necesarios para la búsqueda de empleo.

BÚSQUEDA DE EMPLEO ONLINE (20 horas)

Objetivo: Formar en los recursos más actuales y útiles para la búsqueda de empleo por Internet y se proponen actividades que ayudarán al usuario a cumplir su objetivo de encontrar o cambiar de trabajo. Se potenciará el currículum vitae electrónico, se participará en redes sociales profesionales y se conocerán otras técnicas poco conocidas como el networking. Duración: 20 horas

SACA TU PARTIDO A TU MÓVIL (10 horas)

Objetivos: Dotar a los usuarios de conocimientos básicos del funcionamiento del dispositivo móvil, así como su configuración. Duración: 20 horas

PHISHING - PROTECCIÓN CONTRA FRAUDES Y ROBO DE INFORMACIÓN MEDIANTE LA RED Y CORREOS (20 horas)

Objetivos: Dar a conocer para a si prevenir los fraudes vía online, por correo electrónico y redes sociales, como robo de información de nuestras tarjetas, contraseñas, fotos etc. Duración: 20 horas

Información e inscripciones:

Telecentro Ciudadano - Torrejón Conect@

C/ Ferrocarril, 27. Tel. 916 75 12 04

telecentro@ayto-torreon.es

Horario talleres: lunes y miércoles o martes y jueves de 17:30 a 19:00 h.

El horario de navegación libre son los viernes de 17:00 a 20:00 horas (de lunes a jueves durante la realización de los cursos, el acceso libre quedará restringido. Se podrá hacer uso de los equipos disponibles siempre que se entre antes de la hora de inicio del curso o una vez finalizado el mismo)

TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

PRIMER SEMESTRE 2024

Inscripciones:

Concejalía de Inmigración.

Tel.: 916 78 19 10

inmigracion@ayto-torrejon.es

Inscripción hasta cubrir plazas.

CURSO DE CELADOR/A EN INSTITUCIONES SANITARIAS

(IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar como celador/a en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y competencias necesarias para desempeñar las funciones propias de este área de trabajo.

Búsqueda de empleo. Estatuto Marco del Personal de los Servicios de salud. Derecho a la salud y a la asistencia sanitaria. El trabajo de celador/a. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias comunes. Actuaciones del celador/a con pacientes terminales/unidades de psiquiatría. Aseo del paciente. Posiciones anatómicas. Traslado y movilización de pacientes.

Fecha: martes del 6 de Febrero al 2 de Abril de 2024 de 10 a 13 horas.

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80/160 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas)

Gestión de las Prácticas Formativas: 53€ al mes (pendiente confirmación aplicación Estatuto Becario)

(No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MOZO/A DE ALMACÉN- OPERADOR/A AUXILIAR DE ALMACEN + CARNET CARRETILLA

(IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar de mozo/a de carga y descarga. Almacén y/o mercado de abastos. Conductores/as-operadores/as de carretilla elevadora. Embaladores/as-Empaquetadores/as. Etiquetado. Preparado de pedidos. Operario logística. Búsqueda de empleo. Operaciones auxiliares de almacenaje. Preparación de pedidos. Prevención de riesgos laborales. Manipulación de cargas con carretilla elevadora.

Fecha: lunes del 5 de Febrero al 1 de Abril del 2024 de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas y carnet de carretillero)

Gestión de las Prácticas Formativas: 53 € al mes (pendiente confirmación aplicación Estatuto Becario)

(No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MONITOR/A DE COMEDOR ESCOLAR + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

(IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar en centros educativos como Monitor de Comedor Escolar. Legislación actual de los comedores escolares en España. Nutrición, planificación y gestión del comedor, funciones y reglamento de un Monitor de Comedor. Atención y educación de los niños y jóvenes en las diferentes edades. Juegos y juguetes. Patio escolar. Enfermedades y alergias. Primeros auxilios. Menús escolares. Módulo de búsqueda de empleo. Certificado manipulador/a de alimentos.

Fecha: jueves y viernes del 8 de Febrero al 1 de Marzo del 2024 de 10 a 13 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 120 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos)

Gestión de las Prácticas Formativas: 53 € al mes (pendiente confirmación aplicación Estatuto Becario)
(No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE OFIMÁTICA - APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

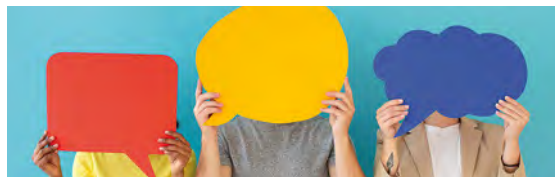
Módulo de búsqueda de empleo. Componentes del ordenador. Periféricos y soportes. Ventajas. Trabajos con archivos. Configuración de Windows. Buscadores de internet. Configuración de Google. Mi primer documento. Elementos de Word. Edición básica. Guardar y abrir documentos. Formato carácter y párrafo. Ortografía y gramática. Diseño de página. Tablas. Imágenes y gráficos. Impresión. Combinar correspondencia. Crear tablas de contenidos, tablas de ilustraciones, índices. Notas al pie, marcadores, referencia y controles. Compartir documentos. Seguridad. Introducción, elementos de Excel. Operaciones con archivos. Manipulando celdas. Los datos. Las funciones. Formato de celdas. Cambios de estructura. Insertar y eliminar elementos. Corrección ortográfica. Impresión. Gráficos. Esquemas y vistas. Importar y exportar datos en Excel. Tablas de Excel. Compartir documentos.

Fecha: miércoles del 7 de Febrero al 3 de Abril del 2024 de 10 a 13 horas

Duración curso: 60 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

Cuota: GRATUITO

Lugar: AIDEJOVEN (C/ Paseo de la Estación, 2 -2ºB izq.28850 Torrejón de Ardoz, Madrid)



CLASES DE ESPAÑOL PRINCIPIANTES - GRATUITO

Favorecen la integración de las personas extranjeras que carecen del conocimiento de idioma español necesario para desarrollarse en nuestro País y para aquellos que deseen mejorarlo.

Días: Lunes, Martes, Jueves y Viernes

Horario: de 12.30 a 13:30 h

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C.C. Las Fronteras

TALLER ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA NIVEL A2 - GRATUITO

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la lengua española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

Días: Lunes, Martes, Jueves y Viernes de 9:30 a 11:00 horas

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C.C Las Fronteras

TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONAL Y SOCIOCULTURAL GRATUITO

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la Cultura española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

Días: Lunes y Viernes de 11:30 h a 12:45 horas

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C. C Las Fronteras

TALLER HOMOLOGACIÓN ESTUDIOS EXTRANJEROS - GRATUITO

Orientación sobre los trámites para la homologación de estudios extranjeros.

Día: Miércoles (previa cita 91 678 19 10/15)

TALLER DE INTEGRACION INTERLINGUISTICO PARA MUJERES MARROQUIES - GRATUITO

Su objetivo es promover el desarrollo personal y la integración social de las mujeres marroquíes , mejorando su nivel de español, fomentando su autoestima y desarrollando sus habilidades sociales .

Días: Miércoles de 9.30 a 11.30 horas

Lugar: Concejalía de Inmigración

TALLER DE PENSAMIENTO MATEMATICO PARA LA INTEGRACIÓN 4º ,5º y 6º PRIMARIA - GRATUITO

Su objetivo es promover el desarrollo del pensamiento matemático, proporcionar herramientas a los alumnos con talento matemático y refuerzo a los que presentan dificultades de aprendizaje.

Día: Jueves de 19.00 a 20.30 horas

Lugar: C.C. Las Fronteras

TALLER DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL - GRATUITO

Su objetivo enseñar y evaluar los conceptos y habilidades básicos de la informática, para que los usuarios puedan utilizar la tecnología informática cotidiana.

Días: Lunes y Miércoles de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Centro de Integración de Inmigrantes Sagrado Corazón (Asti sita en C/ Los Curas Nº7). Torrejón de Ardoz.



| uned

Centro asociado UNED-MADRID Torrejón de Ardoz
Complejo Deportivo Zona Centro
C/ Leandro Fernández Moratín (Barrio Verde)
Tel: 916 76 63 54



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

NORMAS DE MATRÍCULA

FECHAS PROVISIONALES

On line en www.uned.es:

- **Plazos de admisión y matrícula para estudios de Grado:** del 18 de enero al 2 de marzo de 2024.
- **Plazos de matrícula para las pruebas libres de Acceso para mayores de 25 y 45 años:** del 1 de febrero al 14 de marzo de 2024.
- **Plazo de matrícula para el Acceso por acreditación de experiencia profesional (mayores de 40 años):** del 18 de marzo al 18 de abril de 2024.
- Durante todos los periodos de matriculación, habrá un servicio de ayuda a la matrícula en la sede de la UNED en Torrejón.
- **Precio:** las tasas establecidas en función de cada curso por la UNED.
- **Plazo de anulación y modificación de matrícula:** una vez validada la matrícula no se admitirán cambios o anulaciones con derecho a devolución. Si modificación de asignaturas que no supongan variación en la liquidación total de la matrícula.
- **Todas las tutorías son presenciales.**

CENTRO UNIVERSITARIO DE IDIOMAS A DISTANCIA DE LA UNED (CUID)

INGLÉS NIVELES B1, B2 y C1 SEMIPRESENCIAL

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL EN UNED TORREJÓN: INGLÉS NIVELES B1 (INTERMEDIO), B2 (AVANZADO) Y C1 (SUPERIOR) Curso 2023-2024

Nota: Los cursos se impartirán con un mínimo de alumnos

Plazo provisional de matrícula para el curso académico 2023/2024

Consultar disponibilidad de plazas en www.Uned.Es

Los niveles B1, B2 y C1 de Inglés, así como A1 de Alemán del Centro Universitario de Idiomas Digital y a Distancia de la UNED han sido acreditados por la Asociación de Centros de Lenguas en la Enseñanza Superior (ACLES), dando derecho a la certificación CertAcles, aceptada para el Reconocimiento para el profesorado del Ministerio de Educación, para el acceso a las Escuelas Oficiales de Idiomas y para estudios reglados de la UNED.

Nivel	Día	Hora
Inglés B1	Viernes	17:30-19:00
Inglés B2	Viernes	19:00-20:30
Inglés C1	Viernes	19:00-20:30

CURSO DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 y 45 AÑOS (Horarios provisionales)

Asignatura	Día	Horario	Asignatura	Día	Horario
Lengua Castellana (*) (Apellidos A-L)	L	17:30-19:00	Fundamentos de Tecnología	X	16:00-17:30
Comentario de Texto (*) (Apellidos A-L)	L	19:00-20:00	Psicología	X	18:00-19:00
Historia del Arte	L	20:00-21:00	Nociones Jurídicas Básicas	X	18:30-20:00
Inglés	M	16:00-17:30	Biología	X	20:00-21:30
Matemáticas aplicadas a las Ciencias Sociales	M	17:30-19:00	Introducción ADE	J	16:00-17:00
Matemáticas avanzadas	M	19:30-21:30	Lengua Castellana (*) (Apellidos M-Z)	J	17:30-19:00
Geografía	M	19:00-20:00	Comentario de Texto (*) (Apellidos M-Z)	J	19:00-20:00
Historia del Mundo Contemporáneo	M	20.00.21.30			

GRADO EN ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS (Horarios provisionales)

PRIMER CURSO						SEGUNDO CURSO					
Primer Semestre			Segundo Semestre			Primer Semestre			Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora
Introducción a la Microeconomía	X	16:45-18:15	Introducción a las Finanzas	X	16.00-17.30	Matemática Financiera	L	17:00-18:30	Renta y Dinero	L	16:00-17:30
Introducción a la Contabilidad	X	18:15-19:45	Introd. a la Macroeconomía	X	17.30-19.00	Matemáticas II	L	18:30-20:00	Introducción al Derecho	L	17:30-19:00
Introd. Economía de la Empresa	J	16:45-18:15	Historia de la Economía	X	19.00-20.30	Microeconomía	L	20:00-21:30	Contabilidad Financiera Superior	L	19:00-20:30
Economía Mundial	J	18:30-20:00	Contabilidad Financiera	J	16:00-17:30	Economía de la Empresa	J	16:00-17:30	Estadística Empresarial	J	17:00-18:30
Matemáticas I	J	19:45-21:15	Introducción a la Estadística	J	17.30-19.00	Introducción al Marketing	J	17:30-19:00	Dirección de la Producción	J	18:30-20:00

GRADO EN DERECHO (Horarios provisionales)

PRIMER CURSO						SEGUNDO CURSO					
Primer Semestre			Segundo Semestre			Primer Semestre			Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora	Asignatura	Día	Hora
Introducción al Derecho Procesal	L	17:00-18:30	Derecho Romano	L	17.00-18.30	Derecho Civil II	M	17.30-19.00	Derecho Eclesiástico del Estado	M	16.00-17.30
Derecho Civil I	L	18.30-20.00	Civil I	L	18.30-20.00	Derecho Administrativo II	M	19.00-20.30	Derecho Penal II	M	17.30-19.00
Fundamentos Clásicos de la Democracia	L	20.00-21.30	Derecho Constitucional I	M	17.00-18.30	Derecho Constitucional II	M	20.30-22.00	Derecho Constitucional III	M	19.00-20.30
Teoría del Estado Constitucional	M	17.00-18.30	Cultura Europea de España	M	18.30-20.00	Economía Política	X	16.00-17.30	Derecho Financiero y Tributario I	X	16.00-17.30
Teoría del Derecho	M	18.30-20.00	Derecho Administrativo I	M	20.00-21.30	Derecho Penal I	X	17.30-19.00	Derecho Civil II	X	17.30-19.00
Historia del Derecho	M	20.00-21.30				Derecho Financiero y Tributario I	X	19.00-20.30	Hacienda Pública	X	19.00-20.30

| cultura



| cultura

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2024

NORMAS DE MATRÍCULA (PARA LOS CENTROS CULTURALES)

INSCRIPCIONES:

A partir del 11 al 22 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 8 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

8 DE ENERO DE 2024





C/ Joaquín Blume con C/ Eos. Tél. 912 35 31 98
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

LA CAJA DEL ARTE

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

CREATIVIDAD INFANTIL (de 6 a 12 años)

Sábados de 10:30 a 12:00

Cuota: 56€ /periodo

Duración: de 13 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2024

DIBUJO, PINTURA E ILUSTRACIÓN ADULTOS

Martes de 19:30 a 21:30

Cuota: 68€ /periodo

Duración: de 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2024

ESCRIBAMOS HISTORIAS

Herramientas y técnicas para la escritura de relatos.

Viernes de 10:00 a 12:00

Cuota: 68€ /periodo

Duración: De 12 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2024

INICIACIÓN A LA CARACTERIZACIÓN

Miércoles 10:15 a 12:15

Cuota: 68€/periodo

Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2024

PILATES

Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30

Cuota: 68€/periodo

Duración: De 8 de enero a 20 de marzo y de 1 de abril a 12 de junio de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL, GAP, HIPOPRESIVOS, INGLÉS A1, INGLÉS INFANTIL, LETTERING INFANTIL, POLE DANCE INFANTIL, POLE DANCE ADULTOS.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ESCUELAS DE DANZA, MÚSICA, TEATRO Y CIRCO DEL CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE MÚSICA

NUEVOS CURSOS:

TALLER DE BATUCADA Lunes 19:00 a 20:00 h

Cuota: 24€ al mes + 25€ de matrícula.

PLAZAS LIBRES:

Estimulación musical temprana 2 años (L-X 18:30-19:15 h.) últimas plazas.

Instrumento

Lenguaje musical

Música y movimiento 7 años (L-X 17:00-18:00 h.)

(Consultar información en Secretaría)

ESCUELA DE TEATRO

NUEVOS CURSOS:

TEATRO DE LAS EMOCIONES: Es una técnica de trabajo personal y teatral que posibilita la apertura de nuestro mundo interno a través de ejercicios y técnicas tomadas del teatro, en el que quien participa puede llegar a conocerse un poco mejor, trabajar la expresión corporal e investigar su modo de relacionarse consigo mismo a través de sus emociones y también con los demás.

TEATRO CONTEMPORÁNEO: Taller teatro con textos de autores vivos y técnicas teatrales contemporáneas y performativas. Para adultos.

ESCRITURA E INTERPRETACIÓN DE MONÓLOGOS: El Club del monólogoista- Escribe e interpreta tu propio monólogo. El curso consiste en aprender a elaborar e interpretar uno o varios monólogos de cualquier naturaleza (comedia, dramático, poético...) por parte del alumnado.

MATCH - IMPRO: El Match de Improvisación es un juego teatral colectivo en el que, por medio de técnicas de improvisación, varios equipos compiten cooperativamente y donde el público asistente es parte activa del espectáculo. Para adultos.

TEATRO INICIACIÓN ADULTO Martes de 19:30 a 21:30 h

34€ al mes + 25€ de matrícula

PLAZAS LIBRES:

Juego creativo, 4 a 5 años

Teatro creativo, 6 a 11 años

Teatro Juvenil, 12 a 17 años

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)

ESCUELA DE DANZA

NUEVOS CURSOS:

AFRO - FUSIÓN: Es un baile basado en un conjunto de movimientos de diferentes estilos de danzas urbanas desarrolladas en distintos países africanos.

BALLET FIT (Barre): Disciplina que fusiona ballet, pilates y yoga a partir de ejercicios isométricos para tonificar el cuerpo (especialmente glúteos, abdomen y piernas), trabajar la flexibilidad y resistencia, mejorar nuestra postura corporal y quemar grasa.

EXPRESIÓN CORPORAL- IMPRO/DANZA: La expresión corporal consiste en usar el cuerpo para comunicarse o para representar. A producción de una pieza inédita basada en la improvisación.

DANZA EN FAMILIA: Es una forma de baile que implica la participación de toda la familia, utilizando el movimiento y el juego para la comunicación.

LÍRICO - COREOGRAFÍA PARA MUSICALES: Es un tipo de danza que surge de la mezcla de varios estilos como el Jazz o el Jazz Moderno con el Contemporáneo y el Ballet y que vamos a incorporar con coreografías de musicales.

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)

PLAZAS LIBRES:

Predanza, 4 a 5 años

Danza clásica , infantil , juvenil y adultos

Danza contemporánea infantil, juvenil y adulto

Danza española infantil, adultos

Kpop

Danza Urbana Infantil , juvenil

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)

ESCUELA DE CIRCO**NUEVOS CURSOS:**

Telas aéreas (a partir de 16 años)

Jueves 20:00 a 21:30 h

Cuota: 44€ al mes + 25€ de matricula

PLAZA LIBRES:

Telas aéreas Infantil / Juvenil / Adulto

Acrokids

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)

SEDE EN RAFAEL ALBERTI**PLAZA LIBRES:**

Teatro musical infantil de 7 a 11 años.

(Consultar horarios disponibles en Secretaría)



CASA DE CULTURA



C/ Londres, nº 5. Tel. 916 74 98 70

Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

HISTORIA DEL ARTE

Miércoles de 17:00 a 19:00

Cuota: 68 €/periodo

Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2024

INGLÉS PARA EL TRABAJO

Miércoles de 17:00 a 19:00

Cuota: 68€/periodo

Duración: De 10 de enero a 20 de marzo y de 3 de abril a 12 de junio de 2024

LAS OBRAS PICTÓRICAS Y SUS SECRETOS

Descubriremos los secretos de las obras pictóricas más interesantes de la Historia del Arte partiendo de conceptos generales de pintura como color, composición, formatos...y centrándonos en obras concretas para desentrañar todas sus curiosidades.

Jueves de 10:00 a 12:00

Cuota: 68 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2024

TÉCNICAS DE ESTUDIO (12 a 16 años)

Enfocado a la enseñanza práctica de las estrategias y herramientas que facilitan el proceso de estudio a partir de esquemas, mapas mentales y otros métodos de aprendizaje.

Jueves 18:30 a 20:30

Cuota: 68 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

APRENDE ORDENADOR Y MÓVIL, CORRIENTES LITERARIAS, CORTE Y CONFECCIÓN, COSTURA BÁSICA, CROCHET, ESPALDA SANA, INGLÉS A1, INGLÉS A2, PATCHWORK, YOGA

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



C/ Hilados, s/n. Tel. 916 74 98 51

Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

C.C. EL PARQUE

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

COCINA BÁSICA

Jueves de 10:00 a 13:00

Cuota: 80,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2024

DIBUJO Y PINTURA JUVENIL 13 A 18 AÑOS

Viernes de 19:35 a 21:05

Cuota: 56,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2024

INGLÉS NIVEL 0

Jueves de 10:00 a 12:00

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 11 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

GUIARRA INICIACIÓN, HISTORIA DEL ARTE, PILATES REHABILITACIÓN, YOGA
(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



LITERATURA ESPAÑOLA CONTEMPORANEA

Del S.XX a la actualidad.

Martes de 10:00 a 12:00

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 19 marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2024

PILATES

Lunes y miércoles de 20:10 a 21:10

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 8 de enero a 20 de marzo y de 1 de abril a 12 de junio de 2024

C.C. RAFAEL ALBERTI

C/ Cañada, 50. Tel. 916 55 77 28
Horario: de 9:30 a 13:30 h y de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

BODY BALANCE

Clases coreografiadas consistentes en una mezcla entre Yoga, Taichí y Pilates, el foco principal se centra en movilidad articular, la flexibilidad, la respiración, la corrección postural y el trabajo localizado.

Sábado de 11:35 a 13:05

Cuota: 56,00 €/periodo

Duración: De 13 de enero a 23 de marzo y de 6 de abril a 15 de junio de 2024

DANZA LATINO ORIENTAL

Mezcla los ritmos latinos, salsa, bachata con movimientos y música de la danza del vientre.

Jueves de 17:25 a 18:55

Cuota: 56,00 €/periodo

Duración: 11 de enero a 21 de marzo y de 4 de abril a 13 de junio de 2024

INGLÉS PARA NIÑOS de 9 a 12 años

Martes de 16:00 a 17:30

Cuota: 56,00 €/periodo

Duración: 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2024

PILATES

Lunes y miércoles de 11:10 a 12:10

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: 8 de enero a 20 de marzo y de 1 de abril a 12 de junio de 2024

REIKI NIVEL 2 (TRIMESTRAL)

Miércoles de 17:15 a 19:15

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: 10 de enero a 20 de marzo de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CATA DE CERVEZAS, CATA DE VINOS, DANZA ORIENTAL, DIBUJO Y PINTURA, ESCRITURA CREATIVA: Cuéntame un cuento, ILUSTRACIÓN Y ANIMACIÓN DE PERSONAJES, INGLÉS CONVERSACIÓN, INGLÉS PREPARACIÓN AL FIRST, MANUALIDADES CREATIVAS INFANTIL 7-12 años (LETTERING, D.I.Y.S., SCRAPBOOKING...), MEDITACIÓN, PILATES, YOGA, ZUMBA Y ZUMBA EN FAMILIA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



C/ Salvador Allende, 7. Tel. 916 74 97 72
Horario de secretaría: de 9:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.

C.C. LAS FRONTERAS

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

CONOCER RUMANÍA

Martes de 19:30 a 21:30

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio 2024

DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (7-12 años)

Viernes de 18:00 a 20:00

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio de 2024

EL CINE DE NUESTRAS VIDAS

Un recorrido por las formas fundamentales de realizar y producir las grandes historias cinematográficas que han marcado nuestras vidas.

Viernes de 12:00 a 14:00

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio 2024



MANUALIDADES TÍPICAS RUMANÍA

Viernes de 17:15 a 19:15

Cuota: 68,00 €/periodo

Duración: De 12 de enero a 22 de marzo y de 5 de abril a 14 de junio 2024

YOGA Y MINDFULNESS

Martes de 19:30 a 21:00

Cuota: 56,00 €/periodo

Duración: De 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BAILES TRADICIONALES RUMANOS para niños de 6 a 10 años, BOLLLOS, CORTE Y CONFECCIÓN, INGLÉS CONVERSACIÓN, PILATES, SEVILLANAS INICIACIÓN.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

| voluntariado



CONCEJALÍA DE VOLUNTARIADO

VOLUNTARIOS POR TORREJÓN

¿Quieres ser voluntario o voluntaria en Torrejón de Ardoz? Ven e insíbete en la concejalía de Voluntariado. **“Te necesitamos”**. Envíanos un email o contacta con nosotros en movilidadyvoluntariado@dayto-torrejon.es o en el teléfono 91 678 38 68. Los talleres se impartirán en el Centro Polivalente Abogados de Atocha, salvo en los que específicamente se indique lo contrario.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Se realizarán las preinscripciones y desde la concejalía se confirmará la plaza a los admitidos. Para la realización de las actividades se necesitará contar con un número mínimo de participantes. A partir del 15 de enero, de 10:00 a 14:00 horas
 CONCEJALÍA DE VOLUNTARIADO. Centro Polivalente Abogados de Atocha.
 C/ Londres 11 B. 2ª planta. Tel. 91 678 38 68
movilidadyvoluntariado@dayto-torrejon.es

Las personas que están realizando un voluntariado, tendrán prioridad en las plazas de los cursos ofrecidos por la concejalía de voluntariado.



Talleres	Días	Horario	Precio
CURSO HO'OPONONO	Del 21 de septiembre al 13 de junio	18:30-20:00 h.	Gratuito
TALLER INICIACIÓN AL TAICHI	Del 25 de enero al 21 de marzo	11:00-12:00 h.	Gratuito
TARDE DE BAILES DE SALÓN	24 de enero	18:00-19:30 h.	Gratuito
TALLER: TU MEJOR TÚ, (MONOGRÁFICO HO' OPOONO)	25 de enero	18:00-19:00 h.	Gratuito
MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA EN EL VOLUNTARIADO	29 de enero a 26 de febrero	18:00-19:00 h.	Gratuito
PRIMEROS AUXILIOS EN LA INFANCIA- POR PROTECCIÓN CIVIL	Febrero (fecha por confirmar)	17:00-18:30 h.	Gratuito
TARDE DE BAILES DE SALÓN	7 y 21 de febrero	18:00-19:30 h.	Gratuito
TALLER: AVANZANDO HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO (MONOGRÁFICO HO' OPOONO)	28 de febrero	18:00-19:00 h.	Gratuito
TARDE DE BAILES DE SALÓN	6 y 20 de marzo	18:00-19:00 h.	Gratuito

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN VOLUNTARIADO

La programación se complementará con diversas acciones formativas y lúdicas para las cuales deberán contactar con la concejalía de Voluntariado.

ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN:

Talleres lúdicos, visitas a museos y exposiciones, recorridos históricos, teatro, naturaleza, rutas gastronómicas, etc.



ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD

(los horarios pueden sufrir cambios)

- **CAMINAR PARA ESTAR EN FORMA Y SOCIALIZAR**
Martes y jueves de 20:30 - 21:30 h.

En la programación hay actividades que cuentan con la colaboración de voluntarios y asociaciones sin ánimo de lucro:

Parkinson de Torrejón de Ardoz, Fibromialgia (AFTA), Runners de Torrejón de Ardoz, La Boca que Ríe, Trastorno de la alimentación PLATA, Grupo de profesores de baile de Mayores, Protección Civil...

| deporte



NORMATIVA GENERAL DE LA OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL

1. Impresos y documentación

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción: datos personales, de actividad y bancarios, aportando justificante de los mismos.

Los impresos están disponibles en nuestras oficinas de atención al público, en nuestros puntos de control e inscripciones y en nuestra página web.

2. Pago de inscripciones

Abonar cuota correspondiente al primer bimestre/trimestre en metálico o con tarjeta y 12,10 euros en concepto de matrícula (6,00 euros con ADM). Se abonará una matrícula por cada actividad (descuento del 50% a partir de la 2ª matrícula).

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la Concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a los precios de las actividades.

En caso de no comunicar baja (mediante impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente, generando el pago mediante domiciliación bancaria.

La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará en forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

Los precios de las escuelas deportivas se incrementarán para los no empadronados en un 25% y en 3 euros la matrícula.

3. Bajas o renunciaciones

Para tramitar la baja se deberá entregar el impreso de solicitud de baja. **La solicitud debe presentarse con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso y de forma presencial.** Si no se generará el pago sin posibilidad de devolución.

El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago del correspondiente trimestre/bimestre.

Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso, abonará matrícula.

El importe de la matrícula y del carnet no se devolverán en ningún caso.

4. Reserva de plaza

Los alumnos/as inscritos/as en el último trimestre/bimestre podrán optar por reservar su plaza para el curso siguiente (dependiendo de la programación de los grupos en el nuevo curso).

5. A tener en cuenta

La oferta deportiva se iniciará el 1 de octubre. El calendario de clases se comunicará al comienzo de la actividad.

En la "Normativa de uso y funcionamiento de la Concejalía de Deportes" podrán encontrar todos los aspectos que rigen esta oferta deportiva.

<http://deportes.ayto-torrejon.es/normativas>

6. Edades

La edad de cada grupo se comunicará en cada caso.

CLASES COLECTIVAS

INCRIPCIONES

Ciudad Deportiva Joaquín Blume

Teléfono: 916 56 31 11. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

Complejo Deportivo Calle Londres

Teléfono: 916 56 14 83. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

Complejo Deportivo Juan Antonio Samaranch

Teléfono: 916 77 33 08. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:30 a 14:00 horas

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

RUNNING

TF Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

TF TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre.	M-J	19:15 - 20:15

2 días - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V	16:15 - 17:00
Y creando una figura más estilizada.	X	09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

TF ESPALDA SANA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2015 a 2019.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15
		17:15 - 18:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

TF ACTIVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
	L-X	17:45 - 18:45

Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF BODY TRAINING

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

TF FULL TÁBATA

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF GAP PLUS

Nacidos desde 1568 a 2005.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V	13:00 - 13:30
	M-J	21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF TABATA STRETCH!!

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TF TOTAL BODY**

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	X	21:15-21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

PSICOMOTRICIDAD

Nacidos desde 2017 a 2019.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual **(ADM 25,00 €)****URBAN DANCE**

Nacidos desde 2011 a 2015.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****URBAN DANCE II**

Nacidos desde 2006 a 2010.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULARES**

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	M-J	19:45 - 20:30

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF BIENESTAR

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.	M-J	09:00 - 10:00

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.

Lléname de energía!

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 17,00 €)**

TF YOGA FLEX

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TF PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	19:45 - 20:30 20:30 - 21:15
	M-J	10:00 - 11:00 13:00 - 13:45 18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ZONA MEDIA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2005 y anteriores.

Preinscripción 15 de Septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30 19:30 - 21:00

1 día (90 minutos) - 44,80 €/trimestre **(ADM 35,10 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

TF ACTÍVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J V	10:00 - 11:00 17:00 - 17:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

1 día (30 min.) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

BODY TRAINING

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF EN FORMA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de acondicionamiento físico de intensidad media muy completa.	L-X	15:30 - 16:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF GAP PLUS

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J V	15:30 - 16:00 17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TF TÁBATA STRETCH

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	J	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 € **(ADM 8,40 €)**



ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

BAILE INFANTIL

Nacidos desde 2016 a 2018.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

URBAN DANCE I

Nacidos desde 2011 a 2015.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

URBAN DANCE I (nivel avanzado)

Nacidos desde 2011 a 2015.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

TF DANCE FITNESS

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	19:00 - 19:45

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

TF ZUMBY-GYM

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ZUMBY-FITNESS

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF ESPALDA SANA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J V	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF ZONA MEDIA

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TF YOGA FLEX

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

TF PILATES MAT

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	16:00 - 16:45
	L-X-V	09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00
	V	18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

PABELLÓN SONIA ABEJÓN

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

ACTIVATE!!

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2005 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****TF TÁBATA HIT + STRETCH**

Nacidos desde 1958 a 2005.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas. Intensidad alta.	L-X	20:15 - 21:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2015 a 2019.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	M-J	17:15 - 18:15
		18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**

DEPORTES INDIVIDUALES

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz.

Los precios aquí reflejados incluyen dos horas de actividad a la semana.

Cualquier actividad adicional ofertada por el club conllevará aumento del precio.

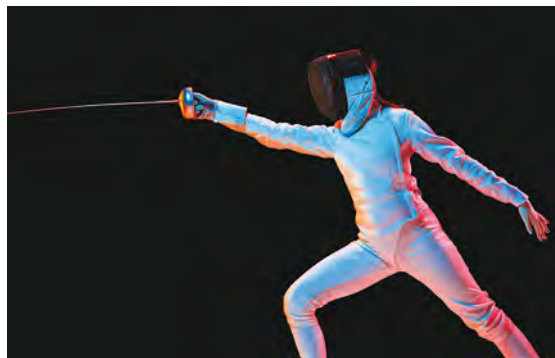
Ver normativa general de inscripciones.**ESGRIMA**

Desde 8 años.

Actividad promovida por Sala de Armas Torrejón.

Contactar en sama@esgrimamadrid.com o 917 653 308 / 638 126 984.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

BOXEO DEPORTIVO

Desde 8 años.

Inscripciones: en el Club Deportivo Inacua.
C/ Claudio Coello s/n. Horario M-J de 18:00 a 20:00 h.

	DÍAS	HORA
INFANTIL	M-J	18:00 - 19:00
ADULTOS		19:00 - 20:00

INFANTIL: 2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

FRONTENIS

Desde 6 años.

Es necesario hablar previamente con el Club Pelota Torrejón en horario de actividades. dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

CICLISMO

Desde 4 años.

Es necesario hablar previamente con el Club Ciclista Torrejón en horario de actividades. Inscripciones: en oficinas del Club (calle Londres, 25), escuelaclubciclistatorrejón@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón. **Curso de enero a junio.**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

A partir de los 19 años consultar en 605 62 31 49 y 630 590 693

Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.

clubatletismotorrejón@gmail.com.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

clubatletismotorrejón@gmail.com.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**



AJEDREZ

Según edad y nivel.

C/ Granados, 29. escuelas.ajedrez.torrejón@gmail.com.

Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	X	17:30 - 21:00
Horarios según nivel	V	17:30 - 21:00
	S	10:00 - 13:30

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

GINNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

escuelas@ritmicatorrejón.es

www.ritmicatorrejón.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15* 17:15 - 18:00* 18:00 - 19:00*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15*

* Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

JUDO INFANTIL

Según edad y nivel.

Tlf: 666 49 30 81. judocorredor@gmail.com

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

JUDO ADULTOS

Año 2006 en adelante.

judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	20:00

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

KARATE INFANTIL

Según edad y nivel.

karatetorrejon@yahoo.es

Desde el 1 de octubre en el horario de la actividad.

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

KARATE ADULTOS

Año 2006 en adelante.

karatetorrejon@yahoo.es.

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
	M-4	L-X

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**



INICIACIÓN AL PATINAJE

Desde 4 años.

Curso de octubre a junio

C.D. Londres. Tlf: 677 507 416

clubpatintorrejon@gmail.com

PATINAJE INFANTIL

4 a 15 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
		Iniciación 16:30 - 17:15*
	M-J	Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
V	M-J	Patinaje Artístico
		Iniciación 16:30 - 17:15*
	L-X	Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
M-J	19:00 - 20:00*	
	L-X	18:00 - 19:30*

PATINAJE ADULTO

Desde 16 años.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón. Tlf: 677 50 74 16.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

1 día (1 h. 30 min.) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 €)**

2 días (45 min.) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 €)**

* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

PADEL

Actividad promovida por el CLUB PADEL TORREJÓN.
cdepadel@torrejon@gmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre **(ADM 27,80 €)**
Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre **(ADM 100,20 €)**

TENIS

C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón).
clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com
675 642 605 / 629 872 525

Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**
Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**
2 días (1 h. 30') - 74,30 €/bimestral **(ADM 60,50 €)**
Perfeccionamiento: 2 días (1 h. 30') 104,90 €/bimestral **(ADM 85,80 €)**
ADULTO - 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestral **(ADM 100,20 €)**

TENIS DE MESA

Inscripciones: Contactar con el club. tenisdesesatorrejonardo@gmail.com
Teléfonos: 621 206 232 / 686 064 874

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S PALAS ATENEA	M-J	17:30- 18:30 18:30- 19:30

2 días (1 hora) 38€/bimestre **(ADM 27,80 €)**

NATACION (COMPETICIÓN)

Actividad promovida por el Club de Natación Torrejón.

Contacto: secretariadoofcdntorrejón.org

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CD J.A. Samaranch	L-V	Según edad y categoría

Niveles altos de natación (Prueba de nivel)
Será necesario obtener Licencia Federativa de la temporada en curso.

ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

club@nemus.org o 619 801 526.

Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL	L-X	17:30 - 18:30
ADULTO	L-X	18:40 - 19:50 19:50 - 21:00
	M-J	17:30 - 18:40 18:40 - 19:50 19:50 - 21:00

Infantil 2 Días (1 hora) - 59,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

Adulto 2 Días (1 hora) - 76,00 €/trimestre **(ADM 55,00 €)**

ESCALADA

4 trimestres del 01/07/23 al 30/06/24.

Uso libre

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

Uso libre - 27,00 €/trimestre **(ADM 13,50 €)**

Socio Club Montaña Nemus - 13,50 €/trimestre

Trimestre julio-septiembre - 13,50 € **(ADM 9 €)**

Entrada de un día - 5,40 euros **(ADM 4,20 €)**

Matrícula - 12,10 euros **(ADM 6,00 €)**

DEPORTES DE EQUIPO

BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL FÚTBOL | FÚTBOL-SALA

INSCRIPCIONES:

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

Las categorías contempladas son: PREBENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, JUVENIL, CADETE y JUNIOR.

Los precios aquí reflejados incluyen dos horas de actividad a la semana.

Cualquier actividad adicional ofertada por el club conllevará aumento del precio.

BALONMANO

Según edad y nivel.

Personas interesadas pueden ponerse en contacto con info@balonmanotorrejon.com

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	AÑO NACIMIENTO
CEIP ANTONIO MACHADO	L-X	16:00-17:00	2017-2012
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	16:00-17:00	2017-2012
CEIP GABRIEL Y GALÁN	M-J	16:00-17:00	2017-2012
CEIP ANDRÉS SEGOVIA	M-J	16:00-17:00	2016-2011
GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00-17:00	2017-2012
JAIME VERA	M-J	16:00-17:00	2017-2012
JUAN RAMÓN JIMÉNEZ	M-J	16:00-17:00	2017-2012
CD JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:15-19:15	2011-2010

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

BALONCESTO

Según edad y nivel.

C.D. Joaquín Blume, 601 982 360.

informacion.tbs@gmail.com

Actividad promovida por Club Baské Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00-18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15-19:15

C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados, s/n).

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PARQUE CATALUÑA	L-X o M-J	Según nivel

C.E.I.P. Severo Ochoa (C/ Londres, 3).

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

2 días - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

VOLEIBOL

Según edad y nivel.

Tlf: 602 599 011 (L a V, de 10 a 15:30 h.)

ramonvoley@hotmail.com

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN	L-X o M-J	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO		

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

FÚTBOL

Según edad y nivel.

Clubs: A.D. JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FUTBOLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

Información en la Oficina de Coordinación Deportiva. C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). De lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

FÚTBOL-SALA

Según edad y nivel.

Actividad promovida por C.D. Torrejón Sala Five Play

Disponible equipos femeninos. Tlf: 696 86 71 93.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

Inscripción: Tlf. 646 01 96 88 / 645 818 557.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO LA ZARZUELA	L-X	16:00 - 18:00*
	M-J	16:00 - 18:00*
COLEGIO UNO DE MAYO	X-V	16:00 - 19:30*
	M-J	16:00 - 19:30*

*Según edad

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

Severo Ochoa. Tlf: 637 71 13 12.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

Tlf: 656 92 21 89.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

Tlf: 600 52 36 92.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	Según nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



NATACIÓN

1. Inscripciones

Ciudad Deportiva Joaquín Blume

Teléfono: 916 56 31 11. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

Complejo Deportivo Calle Londres

Teléfono: 916 56 14 83. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

Complejo Deportivo Juan Antonio Samaranch

Teléfono: 916 77 33 08. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas Sábados, domingos y festivos de 8:30 a 14:00 horas

2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada.

3. Pruebas de nivel

Una vez iniciado el curso solicitar una prueba de nivel mediante cita previa.

Horarios

- CD Londres de 16:30 a 18:30 horas.
- CD Blume de 17:30 a 19:30 horas.
- CD Samaranch de 17:30 a 19:00 horas.

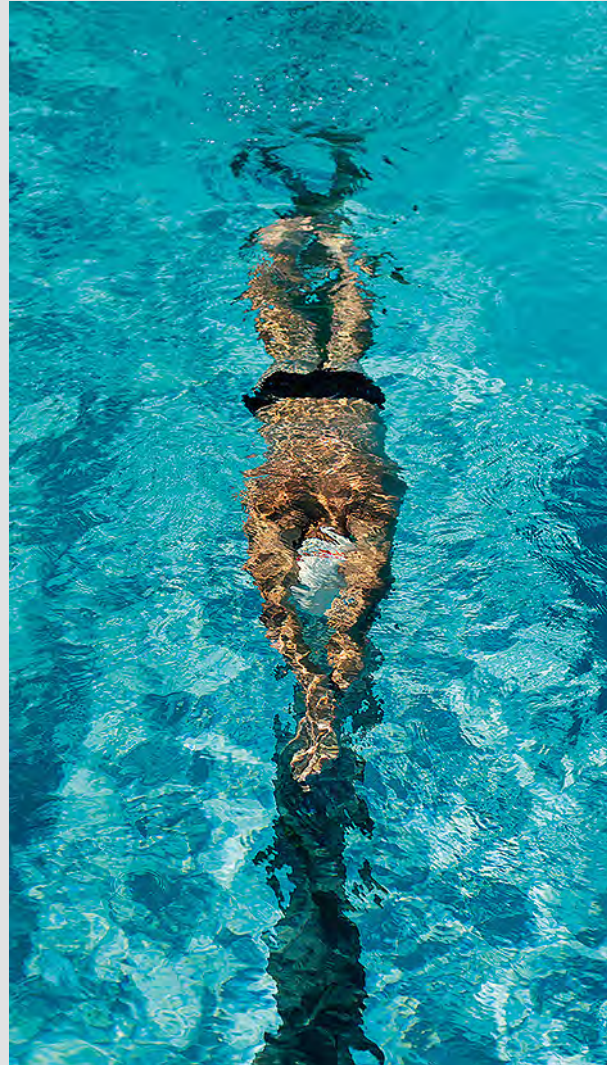
Necesaria grupos infantil I, infantil II, adultos y tercera edad.

No necesaria bebés y pre-infantil.

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir con bañador, gorro, chanclas, etc.

4. Grupos por edades

- Bebés: nacidos entre 2022 y 2023 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
- Pre-Infantil: nacidos 2020 y 2021
- Infantil I: nacidos desde 2015 a 2019.
- Infantil II: nacidos desde 2009 a 2014
- Adulto: nacidos desde 1964 a 2008.
- Tercera Edad: nacidos en 1963 y anteriores.



COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

NATAción BEBÉS

Nacidos en 2022 y 2023 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45 12:00-12:30

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre (ADM 22,70 €)

NATAción PRE-INFANTIL

Nacidos en 2018 y 2019.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	S	09:45-10:15 10:30-11:00 12:45-13:15
	D	09:45-10:15 10:30-11:00 12:45-13:15 13:30-14:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

NATAción INFANTIL I

Nacidos desde 2015 a 2019.

	DÍAS	HORA
Básico	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30

	DÍAS	HORA
Iniciación	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
	D	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 13:00-14:00
	D	11:00-12:00 13:00-14:00
	Aprendizaje	L-X
M-J		16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
V		16:30-17:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
S		11:00-12:00 12:00-13:00
D		10:30-11:30 12:30-13:30

	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30 19:00-20:00
	D	10:30-11:30 12:30-13:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2009 a 2014.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	S	10:30-11:30 11:30-12:30
	D	10:00-11:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	V	17:30-18:30 18:30-19:30
	S	09:30-10:30 11:30-12:30
	D	11:30-12:30 12:30-13:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
	V	17:30-18:30 18:30-19:30
	S	10:30-11:30
	D	11:30-12:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

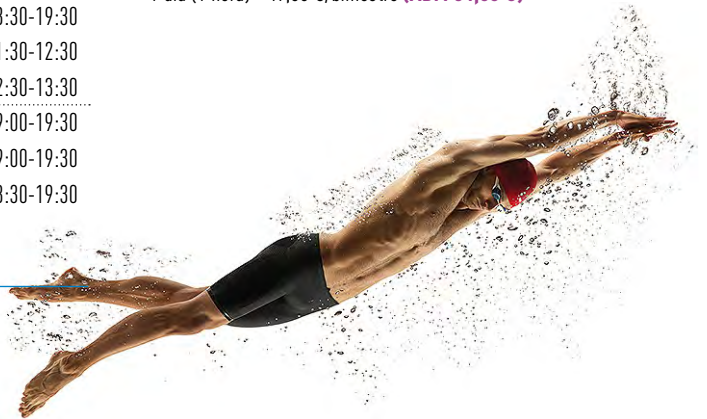
NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1964 a 2008.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	15:30-16:00 19:30-20:00
	M-J	09:30-10:00 12:00-12:30
		19:00-19:30 20:00-20:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30 19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30
		19:30-20:00 20:30-21:00
	V	19:30-20:30
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00 20:00-20:30
	M-J	11:00-11:30 15:30-16:00
		19:30-20:00 20:30-21:00
	V	19:30-20:30
	S	09:30-10:30
	D	09:30-10:30
Perfeccionamiento	S	09:20-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)



NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:30-11:00 11:00-11:30 15:30-16:00
	M-J	09:30-10:00 11:30-12:00 12:00-12:30 19:00-19:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30 19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 19:30-20:00 20:30-21:00
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00 20:00-21:00
	M-J	11:00-11:30 20:30-21:00

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad preventivaterapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.	L-X	12:00-12:30
	M-J	10:00-10:30 18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

C.D. LONDRES. Precio 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

	DÍAS	HORA
V		15:50-16:20
		16:20-16:50
		16:50-17:20
		17:20-17:50
S		13:15-14:00

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	L-X	18:30-19:00

2 días (30 min.) - 24,50 €/mensual (ADM 17,00 €)

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2022 y 2023 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estimulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L	17:30-18:00 18:00-18:30
	X	18:00-18:30 17:30-18:00
	M ó J	16:30-17:00 17:00-17:30
		18:00-18:30
	S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30 11:30-12:15 12:15-13:00

1 día (45 min.) - 49,00€/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre (ADM 22,70 €)





NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2020 y 2021.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
M-J	16:30-17:00 17:00-17:30	
	17:30-18:00 18:00-18:30	
	18:30-19:00 19:00-19:30	
V	16:00-16:30 16:30-17:00	
	17:00-17:30 17:30-18:00	
	18:00-18:30 18:30-19:00	
S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30	
	11:30-12:15 12:15-13:00	
	13:00-13:45	
D	17:00-17:45 17:45-18:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre (ADM 25,50 €)

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2014 a 2019.

	DÍAS	HORA
Básico / Iniciación	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
M-J	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
V	V	16:00-17:00 17:00-18:00
		18:00-19:00 19:00-20:00
		11:30-12:30 12:30-13:30
S ó D	S ó D	09:30-10:30 10:30-11:30
		11:30-12:30 12:30-13:30
D	D	17:00-18:00 18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa valoración técnica.

	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	V	16:00-16:30 16:30-17:00
Valoración técnica		17:00-17:30 17:30-18:00
		18:00-18:30
	D	13:00-13:45

C.D. JOAQUÍN BLUME

Precio 12,20 €/bimestre. **No abonar matrícula.**

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2015 a 2019.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:00-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00
Perfeccionamiento	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00
	V	19:00-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2007 a 2013.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	M-J	18:30-19:00
Iniciación	L-X	18:30-19:00
	V	16:00-17:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:30
	M-J	18:30-19:30 18:30-19:00
	V	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Perfeccionamiento	L-X	18:00-19:00
	M-J	18:00-18:30 18:30-19:00
	V	18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**



NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1962 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:00-10:30 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1964 a 2008.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00 19:00-19:30
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00 19:00-19:30
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30 19:30-20:00
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30 19:30-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

AQUAPILATES

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30 20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00 19:00-19:30
		19:30-20:00
	V	18:00-18:45

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

AQUAEROBIC

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥ ♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático de forma coreográfica.	L-X	19:30-20:00 21:00-21:30
	M-J	20:00-20:30
	V	18:45-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

TF SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	L-X	20:00-20:30 20:30-21:00
	M-J	15:30-16:00 19:30-20:00 20:30-21:30
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

TF AQUAGYM

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	20:00-20:30
	M-J	21:00-21:30
	V	19:30-20:15

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre (ADM 25,50 €)

TF AQUASALUD

Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

TF AQUAEXTREM

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad.	M-J	20:00-20:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático.	L-X	10:30-11:00 11:30-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00 12:00-12:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre (ADM 6,80 €)



CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

TF AQUADANCE Intensidad: ♥♥ Media
Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad coreografiada dentro del agua. No requiere saber nadar.	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

TF AQUADINAMIC Intensidad: ♥♥ Media
Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad física de tonificación cardiovascular para la mejora de la condición física.	V	19:00-20:00

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUAPILATES Intensidad: ♥ Suave
Nacidos desde 1958 a 2006.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30 21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUAGYM Intensidad: ♥♥ Media
Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00 19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00 18:30-19:00 20:15-21:00
	V	18:30-19:00 20:00-21:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUASALUD Intensidad: ♥ Suave
Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático.	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

TF AQUAFIT Intensidad: ♥♥ Media
Nacidos desde 1958 a 2008.

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUAEXTREM

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad.	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

TF AQUAPILATES MAYORES

Nacidos desde 1963 y anteriores.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J	11:30-12:00
	V	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

TF AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1963 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30 10:30-11:15
		11:15-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:00-10:30 10:30-11:00
		11:00-11:30 12:00-12:30
		16:00-16:30
	V	10:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre (ADM 20,40 €)

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A. SAMARANCH**TF SWIMMING TRAINING**

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)



COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

DEPORTES DE EQUIPO

FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- Lunes a jueves, de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

FÚTBOL SALA (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol Sala (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 84 03
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tel.: 916 77 90 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.

DEPORTES INDIVIDUALES

La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar.

Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.



ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2023 al 30/06/2024

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 €)

TURNOS	DÍAS	HORA
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 €)

Entrada de día: 5 €

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2023 al 31/08/2024

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 €)

Entrada de día: 5 €

* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME

C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

C.D. EL JUNCAL

C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

C.D. LONDRES

C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

C.D. J.A. SAMARANCH

C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



- ▶ Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- ▶ Modalidad de pago anual.
- ▶ Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- ▶ Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.

Más información en los centros deportivos
www.deportes-torrejon.com



CUOTAS ADM (ta cuota es anual)		
INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (de 18 a 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (desde 30 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES DE 65 AÑOS	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	



BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

ENTRADAS PISCINA					
VERANO				INVIERNO	
EMPADRONADO	NO EMPADRONADO			EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
	lunes a jueves	V, S, D, Festivo y vispera Festivo			
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada): 50% de los precios estipulados.

INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

C.D. EL JUNCAL
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

C.D. LONDRES
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

C.D. J.A. SAMARANCH
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308

* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

** Precio no empadronados.

*** La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial.

TARJETA **FITNESS**

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO

ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES (Acuáticas y Colectivas) **TF**

Todas las actividades del folleto marcadas con **TF**

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI*

USO LIBRE ROCÓDROMO*

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN INSTALACIONES*

AL AIRE LIBRE (excepto campos de fútbol)

Cupo de plazas disponibles en cada actividad * Reserva preferente

Disfruta de clases como:

CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Strech, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

CONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Activate, Activate Plus+, Body Training, G.A.P., G.A.P. Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

CARDIOVASCULAR

Total Body, Zumby Gym, Zumby Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquagym, Aquaerobic, Aquadinamic, Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, Aquafit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA FITNESS JOVEN (a partir de 18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA FITNESS (a partir de 30 años)	30,00 €	50,00 €
TARJETA FITNESS PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €

| igualdad



1º SEMESTRE CURSO 2023/2024

INSCRIPCIONES:

A partir del 11 al 22 de diciembre en Casa de Cultura, C/Londres, 5 Tfno. 91 674 98 70 en horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula solo podrá realizarse en horario de 9:30 a 13:30 horas.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSOS:

Concejalía de Igualdad, Centro Abogados de Atocha. C/ Londres, 11-B

INICIO DEL CURSO:

8 de enero de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

INGLÉS A1, INGLÉS A2

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría)

PROGRAMA DE TALLERES DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Información e inscripciones:

Del 8 al 24 de enero de 2024.

A partir del 25 de enero en aquellos cursos que queden plazas disponibles.

Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/Londres, 11B, 1ª planta. Tel. 916783863 de 9.30 a 13.30 horas o en cursosigualdad@ayto-torrejón.es

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES!

tanto en Facebook como Instagram en

[concejaliaigualdadtorrejon](https://www.facebook.com/concejaliaigualdadtorrejon)



Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
TALLER IMPROVISA PARA REIRTE Y CUIDA DE TU HUMOR: RÍETE MÁS, RÍETE MEJOR. Dedicarnos un tiempo para fomentar y activar la Autoestima desde la alegría, a través de la risa, el sentido del humor, La improvisación y la creatividad.	jueves	17:00-19:00 h.	Del 1 de febrero al 7 de marzo	Gratuito	solo plazas disponibles
TALLER “SEGUIMOS POTENCIANDO TU SALUD EMOCIONAL”. En este taller ayudaremos a conectar con las emociones y elaboraremos un “Botiquín Personal de Salud Emocional” Escucha a tu cuerpo.	jueves	10:00-12:00 h.	del 1 de febrero al 21 de marzo	Gratuito	solo plazas disponibles
TALLER DE AUTOCUIDADO: “CUÍDA-TE, ABRÁZA-TE, QUIÉRE-TE”. En este taller abordaremos las claves de la autoestima, reflexionaremos sobre como se crea la autoestima desde que somos niñas para tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido. Aprender a decir que NO sin sentirnos culpables y utilizar técnicas de asertividad para fortalecernos y empoderarnos como mujeres.	lunes	10:30-12:30 h.	del 5 de febrero al 25 de marzo	Gratuito	solo plazas disponibles
TALLER EMPODÉRATE A TRAVÉS DE TU CICLICIDAD FEMENINA. En este taller identificaremos los propios arquetipos femeninos, conectar con sus dones y talentos en pro del bienestar integral de la mujer.	jueves	10:00-12:00 h.	del 4 de abril al 16 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
ESPACIO PARA MUJERES AULA CAFÉ. Este taller busca reforzar desde la psicología positiva estrategias personales para poder ser más felices en nuestro día a día.	jueves	10:00-12:00 h.	Del 4 de abril al 13 de junio	Gratuito	solo plazas disponibles
TALLER MUEVE TU CUERPO, EXPANDE TU ENERGÍA. Este taller es una herramienta de autoconocimiento en el que trabajarás la expresión corporal, la energía vital y tu bienestar personal.	viernes	10:00-12:00 h.	Del 10 al 31 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
TALLER EN FAMILIA 3.0: MINI-CHEF (menores de 3 a 5 años) a través de actividades y juegos creativos, visibilizaremos que las tareas domésticas y profesionales corresponden a las personas indistintamente de su sexo, el “equipo familiar” elaborará diferentes platos fríos divertidos.	viernes	17:30-19:00 h.	1 de marzo	Gratuito	solo plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
TALLER EN FAMILIA 3.0: MAXI-CHEF (menores de 6 a 10 años) a través de actividades y juegos creativos , visibilizaremos que las tareas domésticas y profesionales corresponden a las personas indiferentemente de su sexo, el "equipo familiar" elaborará diferentes platos muy divertidos. Además conoceremos cocineras estrella Michelin.	viernes	17:30-19:30 h.	15 de marzo	Gratis	solo plazas disponibles
TALLER EN FAMILIA 3.0: RISOTERAPIA PARA LA IGUALDAD (menores de 4 a 9 años) Mediante divertidas dinámicas cooperativas abordaremos el concepto de felicidad y experimentaremos el beneficio de la risa, de la corresponsabilidad y de la comunicación en familia.	viernes	17:30-19:00 h.	5 de abril	Gratis	solo plazas disponibles
TALLER EN FAMILIA 3.0: EXPERIMENTA TALLER DE CIENCIAS DIVERTIDAS EN IGUALDAD (menores de 4 a 9 años) Marie Curie y su ayudante clown, guiarán a las familias por 4 divertidos experimentos (Slime radiactivo, manos radiactivas, leche de colores y los globos que se hinchan solos) y entrenarán a las familias con emotivas dinámicas en comunicación emocional.	viernes	17:30-19:30 h.	19 de abril	Gratis	solo plazas disponibles
TALLER DE ZUMBA EN FAMILIA (menores de 4 a 12 años) Ven a divertirte y compartir en familia una divertida mañana de sábado a ritmo de la música. "Elige IGUALDAD porque IGUAL no DA".	sábado	10:30-12:30 h.	9 de marzo	Gratis	solo plazas disponibles
CONFERENCIA SOBRE MASCULINIDADES, BUEN TRATO Y CORRESPONSIBILIDAD. A través de esta jornada ONLINE conoceremos las nociones básicas de buen trato, dignidad, respeto y nuevas masculinidades así como aspectos clave para poder ejercer la corresponsabilidad, es decir, la distribución equitativa de tareas y responsabilidades en el entorno familiar.	miércoles	17:00-19:00 h.	13 de marzo	Gratis	solo plazas disponibles

ESPACIO EMPLEO

Mediante cita previa

El espacio de Empleo, se presenta como un programa de atención individual a mujeres desempleadas para asesorar en la búsqueda de empleo, a través de itinerarios personalizados de inserción sociolaboral donde se trazará un itinerario de empleo adaptado a las necesidades de cada mujer, se abordarán capacidades y potencialidades personales, sociales, profesionales y herramientas de inserción laboral, (CV, entrevista, búsqueda de canales y bolsas de empleo) formación y capacitación profesional.

Promovemos el acceso al mercado laboral, fomentando su autonomía, mediante procesos de formación y de acompañamiento personalizado y de estructuras adaptadas a sus necesidades.

¿Qué servicios ofrecemos en el Espacio de Empleo?

Diseño de itinerarios personalizados de empleo • Formación y capacitación profesional para el acceso al empleo de mujeres • Taller de informática aplicada sobre herramientas de búsqueda de empleo .

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
TALLER DE COACHING PARA EL EMPLEO: NOSOTRAS EMPRENDEMOS. En este programa enseñaremos a las empresarias y emprendedoras a consolidar su base de emprendimiento sostenible y rentable.	miércoles	11:00-13:00 h.	7 de febrero al 17 de abril	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA LA BÚSQUDA DE EMPLEO. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 20 de febrero al 21 de marzo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
CURSO DE MOZA DE ALMACÉN. OPERADORA Auxiliar de almacén + carnet de carretilla. Formación teórica de 24 horas presenciales y 80 horas prácticas en Centros logísticos de la Comunidad de Madrid. Se incluye carnet de Carretillas.	lunes y miércoles	10:00-13:00 h.	Del 26 de febrero al 20 de marzo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las competencias digitales para el empleo, como herramientas básicas informáticas, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae. Y entrenamiento en competencias y habilidades personales para mejorar mi empleabilidad.	martes y viernes	17:00-20:00 h.	Del 2 al 30 de abril	Gratis	Taller a través de espacio de empleo
TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO. Para usuarias del programa de empleo de mujer y usuarias del PMORVG. Taller orientado al conocimiento de las herramientas básicas informáticas para la búsqueda activa de empleo, sistema operativo, internet, Curriculum Vitae, carta de presentación, entrevista de trabajo y portales de empleo.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	Del 7 de mayo al 6 de junio	Gratis	Taller a través de espacio de empleo

JORNADAS CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD DE LAS MUJERES

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Jornada de SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. La salud mental está relacionada con el ritmo de vida, saber gestionar el estrés o conocer que la resiliencia son claves para nuestro bienestar físico y emocional.	martes	10:00-12:00 h.	14 de mayo	Gratis	solo plazas disponibles
CRIBADO Y DETECCIÓN PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA. Nueva radiografía 3D. La importancia de la prevención.	jueves	18:00-20:00 h.	16 de mayo	Gratis	solo plazas disponibles

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Jornada de CLIMATERIO Y MENOPAUSIA en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. Para mujeres de todas las edades, el climaterio y la menopausia son etapas de la vida de la mujer que implican cambios hormonales y físicos en esta jornada abordaremos algunos de estos cambios.	lunes	10:00-12:00 h.	20 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
Jornada de HIPOPRESIVOS en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. Trabajaremos conceptos básicos de hipopresivos, para poder integrarlos en nuestra rutina diaria desde casa.	miércoles	18:00-20:00 h.	22 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
Jornada de SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES en Jornada de SUELO PÉLVICO en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. Para mujeres de todas las edades, taller teórico de introducción a la musculatura del suelo pélvico, como y por qué cuidarlo, sus principales lesiones y los ejercicios de terapias más recomendados para la prevención y recuperación de dolencias habituales.	miércoles	18:00-20:00 h.	29 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
Jornada de NUTRICIÓN. La nutrición es uno de los principales pilares de nuestra salud. Tener una nutrición equilibrada nos ayuda a tener una mayor calidad de vida.	jueves	18:00-19:30 h.	23 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
Master Class de ESPALDA SANA. Estira tu cuerpo, abre tu mente. En esta jornada realizaremos algunos estiramientos para tener una espalda sana para conseguir más energía y sensación de vitalidad, mayor consciencia y contacto con tu propio cuerpo.	viernes	10:00-20:00 h.	24 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles
Master Class de YOGA RESTAURATIVO. El yoga restaurativo se centra en la relajación profunda, la clave está en mantener las posturas sin tensión ni dolor, de esta forma podemos lograr la relajación física, mental y emocional.	viernes	17:00-19:00 h.	24 de mayo	Gratuito	solo plazas disponibles

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ofrece atención integral para mujeres que sufren violencia de género.

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** Espacio de apoyo y recuperación del malestar y las secuelas psicológicas que provoca la violencia. Para iniciar una nueva vida sin violencia, recuperando la confianza personal y las capacidades para salir de estas situaciones y mejorar en la calidad de vida. Prevención de relaciones de abuso y violencia.
- **ATENCIÓN SOCIAL:** Acompañamiento y apoyo integral en el proceso de superación de la violencia, seguimiento e información, asesoramiento y gestión de recursos. Tramitación de ayudas económicas para mujeres y menores víctimas de violencia de género..
- **ASESORÍA JURÍDICA:** Asesoramiento especializado e información de todo lo relativo a denuncias, juicios, órdenes de protección, divorcio, custodia de los hijos e hijas... todos los aspectos jurídicos y legales.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO.**

De lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h previa cita. Para citas telefónicas de lunes a viernes de de 8:30 a 9:30 h y de 12:00 a 18:45 h.
También por mail: citaspuntovg@ayto-torrejón.es



|juventud



CONCEJALÍA DE JUVENTUD

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres 11-B, planta baja.

Tel.: 91 678 38 65

www.torrejonjoven.com

Horario general:

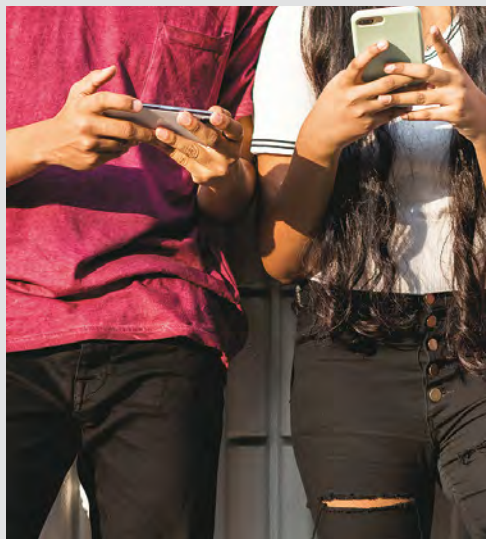
Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.

Tardes: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h.

Horario de verano:

Del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado)

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.



JUVENTUD

CURSOS Y TALLERES

ENERO - JUNIO 2024

INSCRIPCIONES:

A partir del 11 al 22 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 8 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas de lunes a viernes

INICIO DEL CURSO:

A partir del día 8 de enero de 2024

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE

CASA DE CULTURA

COMIC, MANGA E ILUSTRACION (18-35años)

Lunes de 17:00 a 19:00 h.

Cuota: 63 €/periodo

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 10 de junio de 2024

CC EL PARQUE

FOTOGRAFÍA DIGITAL INICIACIÓN PARA REDES SOCIALES

CON CÁMARA DIGITAL (18-35 años)

Lunes de 19:30 a 21:30 h.

Cuota: 63 €/periodo

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 10 de junio de 2024

NUTRICIÓN DEPORTIVA (16-35 años)

Martes de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 63 €/periodo

Duración: de 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2024

CC RAFAEL ALBERTI

ESCRITURA CREATIVA:

VAMOS A CONTAR HISTORIAS.13 a 17 años

Martes de 18:30 a 20:30 h.

Cuota: 63 €/periodo

Duración: de 9 de enero a 19 de marzo y de 2 de abril a 11 de junio de 2024

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Casa de Cultura: COMIC Y MANGA JUVENIL12 a 16 años.

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ABOGADOS DE ATOCHA

INSCRIPCIONES:

A partir del 11 de diciembre hasta inicio del curso en la Casa de Cultura (C/ Londres, 5)

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas de lunes a viernes.

GESTIÓN DE CONTENIDOS DE REDES SOCIALES

(COMMUNITY MANAGER) 16 a 35 años

Lunes de 19:00 a 21:00 h.

Cuota: 63 €/periodo

Duración: de 8 de enero a 18 de marzo y de 1 de abril a 10 de junio de 2024

NOTAS: El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES(*)

Horario: lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h.

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD(*)

Horario: lunes y jueves de 17:00 a 20:30 h.

(*) Cita Previa en el 91 678 38 65 o enviando un email a sijj@ayto-torrejon.es



TRAMITACIÓN
DEL CARNÉ JOVEN
¡GRATUITO!

TEMPORADA DE NIEVE

Inscripciones desde el 22 de enero

RUTAS POR LA NIEVE: Raquetas de Nieve - Senderismo Invernal

Actividad a determinar según las condiciones meteorológicas.

Precio 10 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados.

17 DE FEBRERO Edades: 18 a 35 años

24 DE FEBRERO Edades: 14 a 17 años

9 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

16 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

FORMIGAL

1 AL 3 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

Alojamiento de dos noches en Hotel Aragón Hills 4*

Jóvenes de 18 a 35 años empadronados en Torrejón de Ardoz: **250 €**

Precio plaza: **315 €**

AULA DE OCIO Y NATURALEZA

Inscripciones desde el 22 de enero

Precio 10 euros

Incluye: traslado en autobús, material y monitores especializados

RUTA A CABALLO (18-35 años)

Fecha: 6 de abril

Precio: 10 euros

DESCUBRE TOLEDO (18-35 años)

Fecha: 13 de abril

Precio: 10 euros

RUTA GUIADA EN BICI (18-35 años)

Fecha: 1 de junio

Precio: 10 euros

PAINTBALL (14-17 años)

Fecha: 8 de junio

Precio: 10 euros

XXXIV CONCURSO MARI PURI EXPRESS

Para jóvenes nacidos entre 1988 y 2010, ambos inclusive.

Modalidades: Fotografía / Mini Video / Pintura / Poesía / Relato Corto / Customización de Zapatillas / Pintura de Miniaturas

Premios: 1er premio: 300 €, 2º premio: 150€, 3er premio: 100€, Premio Artista de Torrejón: 75 € Premio Artista Joven: 30 €

Plazo de presentación de obras: del 1 al 29 de febrero

Más información en la Concejalía de Juventud y en nuestras redes sociales.

@torrejonjoven



| mayores



Talleres gratuitos de la Concejalía de Mayores

Horario: De lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h.

Cursos para Mayores en Centros Culturales

Horario: De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 17 a 19 h.

Información: Avda. Virgen de Loreto, 2

Información Concejalía de Mayores de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

91 656 65 14

Correo electrónico para información y consulta:
talleresmayores@ayto-torrejon.es

WhatsApp (Solo mensajes) 620 47 81 74

Síguenos en Redes sociales:

Facebook:

www.facebook.com/mayorestorrejon

Canal YouTube:

www.youtube.com/channel/UCbfrgOLTlu-ZFAoKOMGSuBw

Instagram:

www.instagram.com/concejaliademayores/

MAYORES

PLAZAS LIBRES

1º SEMESTRE CURSO 2024

INSCRIPCIONES: A partir del 11 al 22 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 26 de diciembre al 5 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 8 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de 9:30 a 13:30 y de 17:00 a 19:00 horas de lunes a viernes

INICIO DEL CURSO: 8 DE ENERO DE 2024

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CASA DE CULTURA: CREACIÓN LITERARIA Y MANUALIDADES.

C.C. LAS FRONTERAS: BAILES REGIONALES, DIBUJO Y PINTURA, GIMNASIA, PATCHWORK, PILATES, TAICHI.

C.C. EL PARQUE: PATCHWORK Y TAPICES.

(Consultar disponibilidad de horarios en Secretaría)

TALLERES GRATUITOS EN CENTROS DE MAYORES

Dinamizados por voluntarios/as para aprender, compartir y relacionarse

- **CENTRO DE MAYORES VEREDILLAS.** Gimnasia, Yoga, Zumba, Relajación y Movilidad Articular; Pilates, Sevillanas, Bailes de Salón y Baile en Línea; Marquetería, Patchwork, Punto y Ganchillo; Tejedoras, Bordados, Labores, Manualidades, Estaño, Cestería Pintura al Óleo, Pintura en Tela y Dibujo; Apoyo a memoria, Inglés, Cultura General, Lectura Oral, Tertulia, Informática, Photoshop, Petanca y Guitarra.
- **PROGRAMA DE MAYORES EN LÍNEA - TIC. ENERO.** Talleres de Móviles lunes y miércoles, varios niveles.
- **CENTRO DE MAYORES CAJA DEL ARTE.** Taller de Armónica y Bailes de Salón.
- **CENTRO DE MAYORES AVENIDA DE MADRID.** Tai-chi;Relajación y Respiración Sevillanas;Música y Movimiento;Baile coreográfico, Bailes de Salón; Baile en Línea y Talleres de Desarrollo Personal.
- **CENTRO DE MAYORES LAS FRONTERAS.** Baile Español.
- **PARQUE LAS VEREDILLAS - GIMNASIA AL AIRE LIBRE**
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h, de 11:00 a 12:00 h y de 17:00 a 18:00 h.
Martes y jueves de 9:30 a 10:30 h, de 10:30 a 11:30 h y de 11:30 a 12:30 h.
- **PARQUE DEL ROSARIO - GIMNASIA AL AIRE LIBRE.**
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h. y de 11:00 a 12:00 h.
- **CENTRO DE MAYORES CALLE MADRID Y PARQUE CATALUÑA.**
Taller de alfabetización digital sanitaria (fechas por determinar).

OTROS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES

- **ACTIVIDADES DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID**
- **TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA DG DE ATENCIÓN AL MAYOR Y DEPENDENCIA**

- **APOYO PSICOLÓGICO - CAJA DEL ARTE y VEREDILLAS**
Teléfono Citas. 650 29 30 27
- **SERVICIO DE FISIOTERAPIA - CAJA DEL ARTE, AVDA DE MADRID Y FRONTERAS**
Teléfono Citas. 91 523 47 86
- **SERVICIO DE PODOLOGÍA - AVDA. DE MADRID y CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 677 570 193
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA - LA CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 91 002 62 53
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA - AVDA. DE MADRID**
Teléfono Citas. 91 648 78 11
- **PROGRAMA DE SENDERISMO MAYORES_TORREJÓN**
Salidas Viernes y Sábados (según programación)
Inscripciones de lunes a miércoles de la semana de la salida
WhatsApp 620 47 81 74 (sólo mensajes)
- **PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL (Vacaciones y Balnearios) DESTINO MADRID.**
Virgen de Loreto 2. 91 656 65 14
Correo electrónico para información
y consulta:talleresmayores@dayto-torrejon.es
- **BAILE EN LOS CENTROS DE MAYORES** de 18 a 20:30 h.
- Caja del Arte, sábados y 1 domingo al mes
- Avda. de Madrid, sábados
- El Parque, domingos
- Calle Madrid, jueves y viernes
- **VOLUNTARIADO** para personas mayores
- **ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES.** Acercando generaciones
- **OBTENCIÓN DE LA TARJETA DE MAYORES GRATUITA**

CONTACTO E INSCRIPCIONES

Avda. Virgen de Loreto, 2de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Teléfono: 91 656 65 14.

Correo electrónico para información y consulta:
talleresmayores@dayto-torrejon.es

cursosytalleres | 2023/2024

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA DEPORTE MUJER JUVENTUD INFANCIA MAYORES

Más información en www.ayto-torrejón.es