

Concejalía de Cultura y Educación  
Ayuntamiento de Guadrama



# Cursos y Talleres

22 - 23



## INGLÉS

AMANDA MORRISON PRINCE

Son muchas las razones por las que es fundamental aprender inglés y con English with Amanda hay cursos para todas las edades y niveles incluyendo preparación para los exámenes oficiales de KET, PET, FIRST, ADVANCED, y APTIS .

Metodología propia adaptada a los alumnos más jóvenes y cubriendo la gramática estudiada en los colegios de Guadarrama.

Clases impartidas en: aula 2 de la Casa de Cultura "Alfonso X el Sabio" .

|  | CUOTA MENSUAL | HORARIO     | DÍAS  |
|--|---------------|-------------|-------|
| KIDS-EDUCACIÓN INFANTIL y 1º de PRIMARIA                                       |               |             |       |
| KIDS Grupo 1<br>3º Infantil  | 25.50€        | 15.30-16:00 | L y X |
| KIDS Grupo 2<br>1º Primaria  | 25.50€        | 16.45-17.15 | L y X |
| KIDS Grupo 3<br>1º Primaria  | 25.50€        | 15.30-16h   | M y J |
| PRIMARIA/ESO/BACHILLERATO LUNES y MIÉRCOLES                                    |               |             |       |
| GRUPO 4<br>2º/3º Primaria  | 37.75€        | 16.00-16.45 | L y X |
| GRUPO 5<br>5º Primaria   | 37.75€        | 17.20-18.05 | L y X |
| GRUPO 6<br>4º Primaria   | 37.75€        | 18.05-18.50 | L y X |
| GRUPO 7<br>6º primaria/1º ESO  | 37.75€        | 18.50-19.35 | L y X |
| GRUPO 8<br>2º/3º ESO   | 37.75€        | 19.35-20.20 | L y X |
| GRUPO 9<br>4º ESO -BACH.   | 37.75€        | 20.20-21.05 | L y X |
| PRIMARIA/ESO/BACHILLERATO MARTES y JUEVES                                      |               |             |       |
| GRUPO 10<br>5º Primaria  | 37.75€        | 16.00-16.45 | M y J |
| GRUPO 11<br>6º Primaria/1º ESO<br>NO BILINGÜE                                  | 37.75€        | 16.45-17.30 | M y J |
| GRUPO 12<br>1º ESO BILINGÜE  | 37.75€        | 17.30-18.15 | M y J |
| GRUPO 13<br>2º /3º ESO BILINGÜE  | 37.75€        | 18.15-19.00 | M y J |
| GRUPO 14<br>Advanced Conversation,<br>Grammar and Listening<br>NIVEL MÍNIMO B2 | 37.75€        | 19.00-19.45 | M y J |

| ADULTOS                         |               |             |       |
|---------------------------------|---------------|-------------|-------|
|                                 | CUOTA MENSUAL | HORARIO     | DÍAS  |
| ADULTOS Grupo 1<br>Nivel BÁSICO | 47€           | 19:45-20:35 | M y J |
| ADULTOS Grupo 2<br>Nivel ALTO   | 47€           | 20.45-21.35 | M y J |

Los grupos son orientativos y pueden sufrir modificaciones en función de la demanda. Los nuevos alumnos deberán hacer prueba de nivel para poder incorporarse a un grupo.

INFORMACIÓN y MATRÍCULA: [english.amanda89@gmail.com](mailto:english.amanda89@gmail.com)



## TALLERES DE FOTOGRAFÍA Y RETOQUE DIGITAL CON PHOTOSHOP

CARLOS JESÚS MARTÍN MORCILLO

La fotografía, en tanto lenguaje, arte y patrimonio cultural, tiene en sí misma un valor incalculable, pero además es un hacer cotidiano que entusiasma a todo tipo de personas. Buscamos que alumnos y alumnas:

1. Conozcan aspectos técnicos, estéticos y éticos de la fotografía, que fortalezcan su capacidad de observar el entorno de manera crítica y les permitan expresar un punto de vista propio.
2. Valoren nuestro patrimonio fotográfico como expresión artística y memoria histórica.
3. Desarrollen la sensibilidad, la creatividad y la identidad personal a partir de la experimentación y del trabajo colaborativo en la creación de obras fotográficas.

Curso 1. Fotografía básica. Curso teórico-práctico para aprender fotografía desde cero con metodología basada en la utilización de medios audiovisuales en la teoría, complementando con prácticas fotográficas. Objetivos: Conocer y manejar la cámara y objetivos, técnicas de exposición, accesorios de mejora, iluminación y composición. Equipo necesario: cámara fotográfica con ajuste manual.

Curso 2. Fotografía avanzada. Curso continuación del curso básico. Necesario tener conocimientos en fotografía (manejo completo de cámara, manejo básico de flash y otros accesorios fotográficos, manejo de ordenador). Objetivos: Composición en fotografía, iluminación en estudio y exteriores, visión fotográfica, software de edición, proceso fotográfico. Equipo necesario: Cámara y ordenador, software de adobe Lightroom CC (licencia propia o alquiler 12.09€ mes)

Curso 3. Retoque digital con Photoshop. Retoque digital básico para fotógrafos. Objetivos: Interface de programa, configuración y entorno de trabajo, contenido y herramientas, capas y máscaras de capa, gestión del color, guardado e impresión de archivos. Equipo necesario: Ordenador, software de adobe Photoshop CC (licencia propia o alquiler 12.09€ mes)

| Curso                        | Horas semanales | Precio | Horario                                     |
|------------------------------|-----------------|--------|---|
| Fotografía básica adultos    | 2 horas         | 36,00€ | Lunes 19:00 a 21:00<br>Jueves 17:00 a 19:00 |
| Fotografía básica niños      | 2 horas         | 30,00€ | Lunes 17:00 a 19:00                         |
| Fotografía avanzada adultos  | 2 horas         | 36,00€ | Jueves 19:00 a 21:00                        |
| Photoshop iniciación adultos | 2 horas         | 36,00€ | Martes 17:00 a 19:00                        |
| Photoshop iniciación niños   | 2 horas         | 30,00€ | Viernes 17:00 a 19:00                       |

Estos horarios están sujetos a modificación en función de las necesidades y demanda de alumnos.

Estos cursos se desarrollarán en la Casa de la Cultura: "Alfonso X el sabio"  
Carlos Jesús Martín Morcillo. e-mail: [info@lasfotografiasdecarlos.com](mailto:info@lasfotografiasdecarlos.com)  
web. [www.lasfotografiasdecarlos.com](http://www.lasfotografiasdecarlos.com)



## BAILE Y YOGA

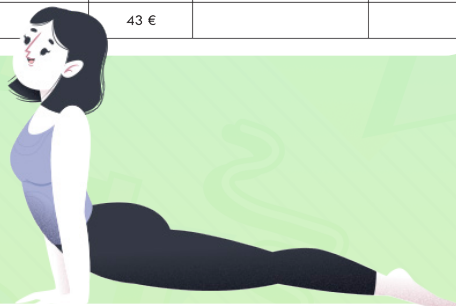
LETICIA INSUA

Baila Contigo: coreografías individuales, en línea y en grupo: country, bollywood, bailes de salón, latinos, danzas celtas, etc.

Bailes de Salón y Latinos: bailes en pareja, tanto de la modalidad de Bailes de Salón como de Latinos: bachata, merengue, salsa, vals, tango, bolero, pasodoble, rock&roll, etc.

Yoga y Relax: Combinación de posturas de Hatha yoga, técnicas de respiración, meditación, relajación y música, diseñadas para mejorar la postura, la concentración, la flexibilidad, la energía y el tono muscular.

| Grupos                              | Cuota mes | Horario       | Día |
|-------------------------------------|-----------|---------------|-----|
| BAILE ADULTOS                       |           |               |     |
| Baila Contigo jueves                | 21 €      | 19:00 - 20:00 | J   |
| Baila Contigo viernes               | 21 €      | 12:30 - 13:30 | V   |
| Bailes de Salón y Latinos (parejas) | 29 €      | 19:30 - 21:00 | V   |
| YOGA Y RELAX ADULTOS                |           |               |     |
| Yoga y relax miércoles 1            | 25 €      | 17:30 - 18:45 | X   |
| Yoga y relax miércoles 2            | 25 €      | 19:00 - 20:15 | X   |
| Yoga y relax miércoles 3            | 25 €      | 20:15 - 21:30 | X   |
| Yoga y relax jueves 1               | 25 €      | 17:30 - 18:45 | J   |
| Yoga y relax jueves 2               | 25 €      | 20:15 - 21:30 | J   |
| Yoga y relax viernes 1              | 25 €      | 11:00 - 12:15 | V   |
| Yoga y relax viernes 2              | 25 €      | 18:00 - 19:15 | V   |
| 2 clases/semana                     | 43 €      |               |     |



Email: [aturitmoconleticia@gmail.com](mailto:aturitmoconleticia@gmail.com)

Requerimientos de material o equipo que deberá aportar el alumnado.

Yoga y Relax: esterilla de yoga

## PONTE EN DANZA

LORENA MORENO

## Danza Española y ballet infantil

Introducción a los más pequeños en el maravilloso mundo de la Danza Española, el estilo de danza más completo. Iniciación al ballet como pilar fundamental de cualquier disciplina de danza; barra, centro, coreografías

## Danza Española adultos

Descubre el mundo del flamenco. Nuestras clases son un punto de encuentro para compartir la pasión por la danza española en un ambiente agradable

| LUNES                               | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES |
|-------------------------------------|--|--|--|---------|
|                                     | 9:30 – 10:30<br>DANZA ESPAÑOLA<br>ADULTOS<br>Nivel medio bajo B            |  | 9:30 – 10:30<br>DANZA ESPAÑOLA<br>ADULTOS<br>Nivel iniciación A                      |         |
|                                     | 17:30– 18:30<br>DANZA ESPAÑOLA<br>INFANTIL 1- A<br>Iniciación (3 a 5 años) | 17:30-18:30<br>DANZA ESPAÑOLA<br>INFANTIL 2<br>(6 a 10 años)                         | 17:30 – 18:30<br>DANZA ESPAÑOLA<br>INFANTIL 1 -B<br>(3 a 5 años)                     |         |
|                                     | 18:30 – 19:30<br>BALLET INFANTIL (nivel 1)<br>(+ 6 años)                   | 18:30 – 19,40<br>DANZA ESPAÑOLA<br>INFANTIL 3<br>(+10 años)                          | 18:30 – 20:00<br>DANZA ESPAÑOLA<br>ADULTOS 2<br>flamenco, sevillanas,<br>patillos... |         |
|                                     | 19:30 – 20:30<br>BALLET INFANTIL (nivel 2)                                 |  |  |         |
|                                     |  | 19.45 – 21,15<br>DANZA ESPAÑOLA<br>ADULTOS 1<br>flamenco, sevillanas,<br>patillos... |  |         |
| CURSO                               |  | CUOTA  |  |         |
| Danza Infantil 1 y 2                |  | 19,50 €  |  |         |
| Danza Infantil 3                    |  | 22,50 €  |  |         |
| Danza Infantil 2 horas              |  | 31 €   |  |         |
| Danza Adultos 1 hora                |  | 20 €   |  |         |
| Danza Adultos 1 y 1/2               |  | 26 €   |  |         |
| Danza Adultos ( 2 clases de 1 y ½ ) |  | 47,50€   |  |         |

## DANZA ESPAÑOLA y BALLET INFANTIL

Todo el material necesario deberá consultarse antes del comienzo del curso directamente a la profesora, Lorena Moreno  
 ponteendanza.lorena@gmail.com  
 645 93 45 06 (solo whatsapp)

## DANZA ESPAÑOLA ADULTOS

Zapatos y falda de flamenco  
 Castañuelas

Cualquier duda o consulta:  
 ponteendanza.lorena@gmail.com  
 645 93 45 06 (solo whatsapp)



## TALLER DE COSTURA, PATCHWORK, CORTE Y CONFECCIÓN.

MARÍA ASCENSIÓN ANDRADE

Realizaremos cualquier proyecto que requiera para su elaboración tela e hilo: muñecos, bolsos, costura creativa, bordado, ropa de casa y bebés, confección de ropa, patronaje, arreglos....

Aprende a coser a máquina.

Todos los niveles y edades. A partir de 10 años. No se requieren conocimientos previos.

Enseñanza personalizada. Cada participante hará el proyecto que se plantee, al ritmo que su habilidad o tiempo le requiera.

Máximo 12 alumnos por grupo

Horarios G1: martes mañana de 9,30 h a 13,30h.

G2: martes tarde de 16,30h a 20,30h.

G3: jueves tarde de 16,30h a 20,30h.

Precio 34,00€ mes



Profesora: María Ascensión Andrade  
Contacto para matrícula y más información sobre el curso:  
ascenandrade@hotmail.com · Telf. 63799376.

## TALLER DE CUERO

MARÍA DE FRUTOS LAFUENTE

### Objetivos:

Trabajar la piel principalmente de badana (oveja), para conseguir volúmenes, texturas y diferentes acabados. Se realizarán trabajos diversos aplicados para objetos de uso y ornamentales. Taller relajante y estimulante, requiere de concentración.

### Contenidos:

El proceso de realización

- Preparación de la piel.
- Calado por incisión y golpeo.
- Grabado por presión.
- Cincelado.
- Repujado.
- Volumen por dilatación y modelado.
- Incrustaciones.
- Policromía.
- Dorado.

Miércoles de 16.00h a 19.00h

Precio: 50€ mes

No se requiere de material para este curso, queda cubierto. Exceptuando alguna herramienta o material especial para algún trabajo en concreto.

## RESTAURACIÓN CLÁSICA, RESTAURACIÓN CONTEMPORÁNEA Y ACABADOS SOBRE MADERA

### Objetivos:

Aprender a restaurar una pieza de madera ya sea escultura o mobiliario, partiendo de un tema principal y estudiando el acabado del color o las técnicas de acabados según su uso. La restauración clásica, se restaura la obra sin modificar su aspecto original y sus acabados originales.

La restauración contemporánea se trata de modificar la obra inicial creando una obra personalizada a partir de una temática e incorporando nuevos materiales y acabados totalmente opuestos a la obra inicial, esto ayuda a potenciar la creatividad y requiere un estudio artístico y técnico previo, ya que se interviene de forma radical sobre el mobiliario.

### Contenidos:

El proceso de realización

- Aspectos artísticos, técnicos y funcionales.
- Coherencia estética y formal de la restauración de la obra.
- Dibujos y bocetos (si se requiere en caso de ilustrar sobre la madera).
- Pruebas de color y texturas sobre madera.
- Acabados protectores.

Martes de 16.00h a 19.00h

y Jueves de 10.30h a 13.30h

Precio 50€ mes

Materiales esenciales disponibles en el aula.  
Materiales para algún trabajo en concreto los aporta el alumno.

### Profesora:

- María de Frutos Lafuente
- [guadarrama@mariadefrutos.com](mailto:guadarrama@mariadefrutos.com)



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

MERCEDES MORENO

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD P:

En esta actividad aprenderás a cuidarte.

Te ayudo, guío y acompaño, mientras mejoras tu postura, forma física y SALUD.

Para ello, aprenderás conocimientos básicos de anatomía, de manera sencilla. Y realizarás una combinación de ejercicios basados en Pilates TERAPÉUTICO, Técnicas Articulatorias, Stretching, RPG, Técnicas de relajación, entre otras. Adaptando el nivel a tus necesidades.

Así, enfocamos tu atención en sentir el cuerpo y corregirlo, adquiriendo mayor control sobre él.

Haremos del ejercicio físico una experiencia gratificante.

Es una inversión en salud a corto y largo plazo.

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD H:

Cuidado y fortalecimiento del suelo pélvico y la faja abdominal.

Ejercicios de propiocepción de suelo pélvico, fortalecimiento y relajación.

ABDOMINALES HIPOPRESIVOS.

Prevención y ayuda en la incontinencia urinaria, facilita la recuperación post-parto y mejora los dolores lumbares.

Material Necesario : Esterilla antideslizante y ropa de deporte.



| TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD P |              |           |             |      |  |
|--------------------------------------|--------------|-----------|-------------|------|--|
|                                      | Horas semana | Cuota mes | Horario     | Días |  |
| AFYS P1                              | 2 h          | 36,00 €   | 10:30-11:30 | L-X  |  |
| AFYS P2                              | 2 h          | 36,00 €   | 11:30-12:30 | L-X  |  |
| AFYS P3                              | 2 h          | 36,00 €   | 15:30-16:30 | L-X  |  |
| AFYS P4                              | 2 h          | 36,00 €   | 16:30-17:30 | L-X  |  |
| AFYS P5                              | 2 h          | 36,00 €   | 10:30-11:30 | M-J  |  |
| TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD H |              |           |             |      |  |
| AFYS HM                              | 2 h          | 41,00 €   | 11:30-12:30 | M-J  |  |
| AFYS HT                              | 2 h          | 41,00 €   | 17:30-18:30 | L-X  |  |

\*Aforo clase AFYS HM : 20 alumnos y AFYS HT : 9 alumnos.

\* Duración clases: 50 minutos + 10 minutos de cambio de grupo y limpieza.



Profesora: Mercedes Moreno.  
 Información e Inscripciones:  
 606.00.87.67 ( SÓLO WhatsApp)  
 e-mail: meypilates@gmail.com



## TALLER DE TEATRO

TANIA MET BASSI

Un taller dirigido a personas con o sin experiencia previa que estén interesadas en adentrarse al mundo de las artes escénicas.

El objetivo principal de este taller es crear un espacio de desarrollo personal, fomentando la creatividad y el trabajo en equipo. Un lugar de distensión, para aprender divirtiéndose, haciendo amigos, construyendo escenas, espectáculos, transitando las distintas herramientas del lenguaje teatral. Un acercamiento al mundo actoral en donde mediante la actuación, las improvisaciones y juegos teatrales, nos expresamos.

### TALLER TEATRO NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 11 AÑOS

Precio 25€ x mes

Horario Grupo 1: Miércoles de 17 a 18,30hs

Grupo 2: Lunes de 18 a 19,30hs (en función de la demanda)

### TALLER DE TEATRO PARA JÓVENES DE 12 A 18 AÑOS

Precio 25€ x mes

Horario Grupo 1: Miércoles de 18,30 a 20hs

Grupo 2: Lunes de 18 a 19,30hs (según demanda)

### TALLER DE TEATRO ADULTOS

Precio 30€ x mes

Horario Grupo 1: Miércoles de 20 a 21,30hs

Grupo 2: Lunes de 19,30 a 21hs



Profesora: Tania Met Bassi.

Teléfono: 635029148

clasesteatroguadarrama@gmail.com

laolmateatro@gmail.com

## TAI-CHI

CLAUDIA TAMAYO

El Taller "Tai Chi y Relajación" está enfocado principalmente a reducir los niveles de estrés, cansancio, ansiedad, tensión física y mental; a través de rutinas de ejercicios suaves y conscientes. Se realiza a través de movimientos suaves, lentos, relajados y armoniosos, poniendo especial atención en la respiración, el movimiento y la visualización. De esta forma se actúa a nivel físico, mental y energético sobre los canales sutiles del cuerpo y todas las estructuras corporales, aportando un beneficio enorme a la salud. Aprendemos coreografías (formas de Tai chi) de mano vacía, abanico y palo corto.

\*No se requiere conocimientos previos

Clases impartidas en Casa de Cultura "Alfonso X el Sabio" .

| Grupos | Horario       | Días  | Aula        | Precio  |
|--------|---------------|-------|-------------|---------|
| G1     | 11:20 - 12:30 | ⓧ     | Auditorio   | 22,00 € |
| G2     | 12:30 - 13:40 | ⓧ     | Polivalente | 22,00 € |
| G3     | 19:00 - 20:10 | Ⓜ     | Aula 1      | 22,00 € |
| G4     | 19:00 - 20:10 | ⓵     | Aula 1      | 22,00 € |
| G5     | 19:00 - 20:10 | Ⓜ - ⓵ | Aula 1      | 35,00 € |



Claudia Tamayo Hurtado  
Whatsapp 676092065  
taichivillalba@gmail.com  
www.taichivillalba.com

# NORMAS GENERALES

cursosytalleres@guadarrama.es · Teléfono 918 541 920 | 918 548 008

## **LA REALIZACIÓN DE ESTAS ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO ESTARÁ SUJETA A LA NORMATIVA Y SITUACIÓN SANITARIA VIGENTE.**

Todo alumno que quiera matricularse deberá cumplimentar en su totalidad el formulario facilitado por el profesor correspondiente al curso elegido

**-Plazo de matriculación:** Abierto durante todo el curso 2022-2023.

Todos los alumnos aceptarán los protocolos y actuaciones en vigor derivados de la lucha contra la COVID-19

**Las plazas son limitadas;** una vez cubiertas las vacantes, se abrirá una lista de espera que gestionará el profesor del curso/taller.

Es obligatoria la domiciliación bancaria de las mensualidades. Los recibos se giran entre los días 5 y 10 de cada mes. Las mensualidades no se prorratean.

Todos los descuentos y bonificaciones deberán acreditarse mediante la correspondiente documentación en vigor y actualizada, aplicándose desde el momento en que se comuniquen por escrito y nunca con carácter retroactivo. Las bonificaciones no se pueden acumular entre sí, excepto la de empadronados (3%) con sólo una de las del 5%. Los descuentos del 5% no se podrán acumular entre sí. Tampoco es acumulable el descuento del 50% con ningún otro descuento o bonificación.

El impago de un recibo se regularizará en el recibo del mes siguiente cargando

el importe de la mensualidad más los gastos bancarios generados por la devolución del recibo. El impago de dos mensualidades será motivo suficiente para dar de BAJA automática al alumno. Para poder matricularse en un curso debe tener al día el pago de todos los recibos.

Las bajas se comunicarán por ESCRITO mediante el envío de un correo electrónico a la dirección del profesor, antes del 25 del mes en curso. En caso de que se reciban con posterioridad a dicha fecha, se abonará mensualidad íntegra.

El profesor podrá suspender los cursos y talleres si el número de alumnos es inferior al mínimo establecido en cada caso.

La Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Guadarrama se reserva el derecho a redistribuir los horarios y/o aulas en función de la demanda existente.

**La matriculación supone la aceptación de estas normas y las generales de la Concejalía de Cultura.**

**INICIO DEL CURSO:** 5 de octubre de 2022

**FIN DE CURSO:** 30 de junio de 2023

**Vacaciones de Navidad:** 23 de diciembre de 2022 al 9 de enero de 2023 ambos inclusive.

**Vacaciones de Semana Santa:** del 31 al 10 de abril de 2023, ambos inclusive.

**Otras fiestas:** las determinadas por el calendario oficial de la Comunidad de Madrid.

-Cualquier cambio en el calendario será avisado con la suficiente antelación.



# INFORMACIÓN AL INSTANTE



¿Te gustaría que te avisaran por WhatsApp de las actividades de la agenda en Guadarrama? Ahora ya es posible siguiendo estos sencillos pasos:

1. Guarda el número 649 28 23 72 en la agenda de tu móvil. (Puedes hacerlo como Agenda Guadarrama) [Puedes dejar el número pulsado y "Añadir a Contactos"]

2. y envía un WhatsApp con tu nombre + Agenda ¡Nada más! Recibirás un mensaje de bienvenida y en breve comenzarás a recibir toda la información de la agenda.



También en Telegram  
[@guadarramaagenda](https://t.me/guadarramaagenda)

## La Agenda de Actividades **GUADARRAMA** EN TU WHATSAPP

Recuerda que es completamente gratis. Y no olvides nunca que es imprescindible tener nuestro teléfono guardado en tu agenda. De lo contrario, no te llegará la información.

Darse de baja también es muy sencillo. Solo tienes que escribir un mensaje para avisar y eliminamos tu suscripción.

### Síguenos también en:

- Facebook: @GuadarramaNoticias
- Twitter: @GuadarramaNews
- Instagram: @guadarramanoticias

Y en nuestros portales oficiales:  
[www.guadarrama.es](http://www.guadarrama.es)  
[www.guadarramanoticias.es](http://www.guadarramanoticias.es)



Ayuntamiento de  
Guadarrama