

ÍNDICE DE ACTIVIDADES OTOÑO 2012

INSCRIPCIÓN DIRECTA

Códigos: “M” (mañanas) “T” (tardes) “N” (noches)

MAÑANA	2
M1 Dao Yin	2
M2 El Tao de la Salud natural	3
M3 Cuidado corporal y maquillaje	4
M4 Iniciación a las sevillanas	4
TARDE	5
T1 Iniciación a la danza del vientre	5
T2 Cuidado corporal y maquillaje	5
T3 Iniciación a la guitarra	6
T4 Decoración del hogar (módulo 1).....	7
T5 Decoración del hogar (módulo 2).....	8
T6 Decoración del hogar (módulo 3).....	9
T7 El arte de regalar.....	10
T8 Cocina para negados y quedar bien con tus invitados	11
T9 Cocina para Navidad.....	12
T10 Brazos y manos en las sevillanas “avanzadas”.....	12
NOCHE (a partir de 19,30).....	13
N1 Taichi	13
N2 Conocimientos medios-avanzados de guitarra	14
N3 Iniciación a la fotografía digital	15
N4 Fotografía avanzada	16
N5 Cuaderno de apuntes (módulo 1 “dibujo y pintura”).....	17
N6 Aprendiendo a través del arte (módulo 2 “dibujo y pintura”).....	18
N7 El arte a través de las máscaras (módulo 3 “dibujo y pintura”).....	19
N8 Iniciación a los bailes latinos	20
N9 Bailes latinos avanzados	21
N10 Iniciación a los bailes de salón	22
N11 Bailes de salón avanzados	23
N12 Cocina para negados y quedar bien con tus invitados	24
N13 Cocina para Navidad.....	25

MAÑANA

M1 Dao Yin

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	DAO YIN
Descripción 	Dao Yin es un medio excelente para mejorar la salud física y mental. Dao Yin son una serie de ejercicios agradables, sencillos y fáciles de realizar que liberan la tensión muscular, equilibran la energía, regulan las emociones y calman la mente. En este curso, además de aprender ejercicios básicos de Dao Yin, aprenderás también a estirarte naturalmente, a regular la respiración, a relajarte y a estimular la capacidad autocurativa de tu cuerpo aplicando micro estímulos de calor en puntos de acupuntura.
Requisitos previos	Ninguno
Días	Lunes
Horario	10:00 a 12:00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lourdes
Profesor	Juan Anuncibay
Cuota	81 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

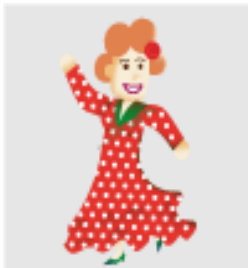
M2 El Tao de la Salud natural

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	EL TAO DE LA SALUD NATURAL
Descripción      	Propuesta que nace con la pretensión de aprender de manera clara y práctica uno de los métodos más sabios para cultivar tu salud y la de los que te rodean. ¿Qué aprenderás? - Los principios básicos de la medicina oriental y su sistema de diagnóstico. - Los métodos que permiten mejorar y cultivar la salud: alimentación, plantas, okyu, acupuntura japonesa, masaje qi, dao yin o balneoterapia oriental. - En este curso de iniciación conoceremos los principios básicos, su sistema de diagnóstico y el uso de los alimentos para mejorar tu salud de una manera precisa y personalizada. Curso dirigido a personas: - Que quieren ser protagonistas de su vida y desean cuidar su salud de una manera más natural, libre e inteligente. - Con problemas crónicos que quieran descubrir de manera precisa y personalizada cómo mejorar su salud a través de la sabiduría oriental.
Requisitos previos	Ninguno. Se entregarán apuntes.
Días	Miércoles
Horario	De 10:00 a 12:00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lourdes
Profesor	Juan Anuncibay
Cuota	81 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

M3 Cuidado corporal y maquillaje

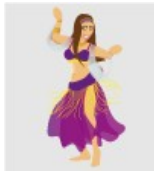
DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	CUIDADO CORPORAL Y MAQUILLAJE
Descripción 	Propuesta que nace con la pretensión de aprovechar los beneficios psicológicos y físicos que aporta esta actividad. El aumento de la autoestima a través del cuidado personal y los hábitos saludables, así como aprender las medidas de cuidado corporal, depilación, técnica de limpieza de cutis, su preparación y el proceso de maquillaje. Aprende nuevos trucos para sacarte más partido.
Requisitos previos	Se aconseja que los/as asistentes traigan <i>un pequeño neceser</i> con sus productos para aprender a maquillarse con sus propios cosméticos. A la vez se les irá sugiriendo posibles artículos necesarios y básicos que se deben tener para un buen maquillaje.
Días	Martes
Horario	De 11,00 a 12,30
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesora	M ^a Teresa (Maite) Mozo
Cuota	61 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

M4 Iniciación a las sevillanas

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	INICIACIÓN A LAS SEVILLANAS
Descripción 	Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de las Sevillanas como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. Apúntate y disfrutarás aprendiendo, practicando, recordando o afianzando los <i>pasos y figuras más elementales (1º y 2ª sevillana)</i>. Se irá avanzando según la destreza del alumnado.
Requisitos previos	Ninguno
Días	Lunes
Horario	De 11,00 a 12,30
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesora	M ^a Victoria Sola
Cuota	55 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

TARDE

T1 Iniciación a la danza del vientre

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	INICIACIÓN A LA DANZA DEL VIENTRE
Descripción 	Conocer los pasos básicos y movimientos de esta danza oriental. Se enseña el origen, significado, propiedades, calidades de movimiento, música con la que desarrollarla, etc.
Requisitos previos	Ninguno
Días	Viernes
Horario	De 18,30 a 20,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (9 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lourdes
Profesora	Rita Ramos
Cuota	62 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T2 Cuidado corporal y maquillaje

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	CUIDADO CORPORAL Y MAQUILLAJE
Descripción 	Propuesta que nace con la pretensión de aprovechar los beneficios psicológicos y físicos que aporta esta actividad. El aumento de la autoestima a través del cuidado personal y los hábitos saludables, así como aprender las medidas de cuidado corporal, depilación, técnica de limpieza de cutis, su preparación y el proceso de maquillaje. Aprende nuevos trucos para sacarte más partido.
Requisitos previos	Se aconseja que los/as asistentes traigan un pequeño neceser con sus productos para aprender a maquillarse con sus propios cosméticos. A la vez se les irá sugiriendo posibles artículos necesarios y básicos que se deben tener para un buen maquillaje.
Días	Martes
Horario	De 18,00 a 19,30
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesora	Mª Teresa (Maite) Mozo
Cuota	61 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T3 Iniciación a la guitarra

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	INICIACIÓN A LA GUITARRA
Descripción 	Propuesta que nace con la pretensión de acercar al alumnado un instrumento musical tradicional de nuestro país, la guitarra. Sin la necesidad de conocimientos previos de solfeo, se empezará con acordes básicos (MiM, LAM, mim, lam, DoM y SolM, REM y rem...) y ritmos de diversa índole y de todo tipo de música, con el objetivo de disfrutar con la interpretación de temas musicales de actualidad, populares,... A lo largo del cuatrimestre se irá avanzando en niveles de dificultad aprendiendo algunos acordes nuevos (Fa, sim,..) e interpretaciones y ritmos más complejos. Iniciación a la cejilla.
Requisitos previos	Cada alumno/a deberá traer su guitarra.
Días	Martes
Horario	De 19,00 a 20,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesor	Diego Ramírez
Cuota	44 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

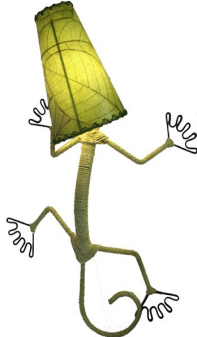
T4 Decoración del hogar (módulo 1)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	MÓDULO 1. SALÓN
Descripción  	Propuesta enfocada a mujeres y hombres que quieran satisfacer su curiosidad aprendiendo los recursos básicos para mejorar o hacer de su <i>salón</i> lugar confortable y acogedor. Se pretende: - Aprender a planificar tu espacio, encontrar el estilo que más se adapte a tu forma de vida, conjugando los colores y poniendo ese detalle final que distingue tu decoración. - Fomentar la imaginación, creatividad, la independencia de criterio y darte la seguridad de acertar a la hora de elegir tu decoración. - Además para incentivar el gusto por el detalle haremos <i>un trabajo práctico</i> de creación, se trata de un arbolito con flores secas para decorar un rincón de tu casa o para regalar estas navidades.
Requisitos previos	No se requieren conocimientos previos. Una caja de pinturas de madera. Una libreta para apuntar ideas.
Días	Martes y miércoles
Horario	De 19,00 a 20,00
Duración	2 al 31 de octubre (10 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lestonnac
Profesora	M^a Isabel Pérez Ruiz
Cuota	37 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T5 Decoración del hogar (módulo 2)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	MÓDULO 2. DORMITORIO
Descripción  	Propuesta enfocada a mujeres y hombres que quieran satisfacer su curiosidad aprendiendo los recursos básicos para mejorar o hacer de su dormitorio lugar confortable y acogedor. Se pretende: - Aprender a planificar tu espacio, encontrar el estilo que más se adapte a tu forma de vida, conjugando los colores y poniendo ese detalle final que distingue tu decoración. - Fomentar la imaginación, creatividad, la independencia de criterio y darte la seguridad de acertar a la hora de elegir tu decoración. - Además para incentivar el gusto por el detalle haremos un trabajo práctico de creación, como por ejemplo un cuadro hecho con telas para decorar un rincón de tu casa o para regalar estas navidades.
Requisitos previos	No se requieren conocimientos previos. Una caja de pinturas de madera. Una libreta para apuntar ideas.
Días	Lunes, miércoles y jueves
Horario	De 19,00 a 20,00
Duración	5 al 29 de noviembre (12 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lestonnac
Profesora	M^a Isabel Pérez Ruiz
Cuota	44 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T6 Decoración del hogar (módulo 3)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	MÓDULO 3. RECIBIDOR
Descripción  	Propuesta enfocada a mujeres y hombres que quieran satisfacer su curiosidad aprendiendo los recursos básicos para mejorar o hacer de su recibidor lugar confortable y acogedor. Se pretende: - Aprender a planificar tu espacio, encontrar el estilo que más se adapte a tu forma de vida, conjugando los colores y poniendo ese detalle final que distingue tu decoración. - Fomentar la imaginación, creatividad, la independencia de criterio y darte la seguridad de acertar a la hora de elegir tu decoración. - Además para incentivar el gusto por el detalle haremos un trabajo práctico de creación, como por ejemplo una lamparita de mesa para decorar un rincón de tu casa o para regalar estas navidades.
Requisitos previos	No se requieren conocimientos previos. Una caja de pinturas de madera. Una libreta para apuntar ideas.
Días	Lunes, miércoles y jueves
Horario	De 19,00 a 20,00
Duración	10 al 20 de diciembre (6 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lestonnac
Profesora	M^a Isabel Pérez Ruiz
Cuota	22 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T7 El arte de regalar

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	EL ARTE DE REGALAR
Descripción 	No te limites a ir de compras en momentos especiales y haz tú mismo los objetos que vas a regalar a tus familiares y amigos este año.
Requisitos previos	Aportación monetaria para materiales.
Días	Lunes
Horario	De 18,00 a 20,00
Duración	1 al 29 de octubre (5 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesor	Cristina Díez
Cuota	37 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

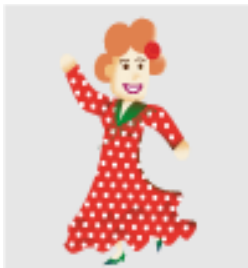
T8 Cocina para negados y quedar bien con tus invitados

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	COCINA PARA NEGADOS Y QUEDAR BIEN CON TUS INVITADOS
Descripción  RECIBIR EN TU PROPIA CASA	Propuesta para toda esa gente que es <i>incapaz de cocinar</i> un arroz, una tortilla, una buena sopa..., quiere invitar a amigos a casa y prepararles un aperitivo, comida o cena y ello le supone un verdadero sacrificio ¡ESTE ES TU CURSO! Aprende, en un ambiente agradable y distendido a cocinar lo mínimo para dejar de ser un adicto a la comida preparada y la fast-food. ¿Quieres <i>invitar a tus amigos a casa</i> pero no sabes qué platos preparar? Te enseñaremos distintos menús fáciles y espectaculares. Además repasaremos las <i>reglas de etiqueta</i> en la mesa y la <i>presentación</i> de los platos.
Requisitos previos	Aportación monetaria para ingredientes.
Días	Miércoles
Horario	De 17,30 a 19,30
Duración	3 de octubre a 28 de noviembre (9 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesor	Cristina Díez
Cuota	83 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T9 Cocina para Navidad

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	COCINA PARA NAVIDAD
Descripción  	Aprende a realizar cocina de Navidad: roscón de reyes, mazapanes, y platos muy vistosos para las fiestas (Nochebuena, día de Reyes,...). Recetas que parecen muy sofisticadas, pero que son extremadamente sencillas y que podrás realizar esta Navidad para tu familia o amigos.
Requisitos previos	Aportación monetaria para ingredientes.
Días	Miércoles y jueves
Horario	De 17,30 a 19,30
Duración	12 al 20 de diciembre (4 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesor	Cristina Díez
Cuota	37 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

T10 Brazos y manos en las sevillanas “avanzadas”

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	SEVILLANAS AVANZADAS
Descripción 	Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de las Sevillanas como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. Apúntate y disfrutarás aprendiendo, practicando, recordando o afianzando los pasos y figuras más elementales a lo largo de este trimestre (<i>repaso de las cuatro sevillanas</i>). <i>Se hará hincapié en trabajar las manos y colocación de brazos.</i> Se irá avanzando según el nivel y la destreza del alumnado.
Requisitos previos	Tener conocimiento previo o haber practicado antes las cuatro sevillanas.
Días	Lunes y miércoles
Horario	De 18,00 a 19,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (22 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesora	M ^a Victoria Sola
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

NOCHE (a partir de 19,30)

N1 Taichi

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	TAICHI
Descripción 	Práctica del arte milenario chino definido como meditación en movimiento para la búsqueda del equilibrio entre cuerpo y mente. La actividad se inicia como si de un bucle se tratase comenzando con los movimientos básicos en el primer trimestre para ir paulatinamente avanzando en los siguientes trimestres hasta la ejecución de los 24 movimientos que componen la consecución total del aprendizaje. Las personas provenientes de ciclos anteriores continuarán el aprendizaje con los movimientos siguientes a los que se quedaron.
Requisitos previos	Ninguno
Días	Lunes y miércoles
Horario	De 20,15 a 21,45
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (22 sesiones)
Centro	Centro Cívico Lourdes
Profesor	Joaquín López
Cuota	92 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N2 Conocimientos medios-avanzados de guitarra

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	GUITARRA (CONOCIMIENTOS MEDIOS Y AVANZADOS)
Descripción 	Propuesta que nace con la pretensión de acercar al alumnado un instrumento musical tradicional de nuestro país, la guitarra. Sin la necesidad de conocimientos previos de solfeo, se empezará por el <i>repaso</i> de <i>acordes básicos, vistos en ediciones anteriores</i> (Fa, sim, región de Fa sostenido m) para luego aplicarles la cejilla, diferentes posiciones para un mismo acorde y ritmos de diversa índole y de todo tipo de música, con el objetivo de disfrutar con la interpretación de temas musicales de actualidad, populares,... Iniciación al punteo. A lo largo del año se irá avanzando en niveles de dificultad e interpretaciones y ritmos más complejos.
Requisitos previos	Cada alumno/a deberá traer su guitarra. Tener conocimientos previos (acordes básicos) del instrumento.
Días	Martes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Cuota	87 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N3 Iniciación a la fotografía digital

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA DIGITAL
Descripción 	Adéntrate y <i>ponte en contacto</i> con el mundo de la fotografía digital. Aprende a utilizar tu cámara y sacarle el máximo partido en cualquier situación, conoce las técnicas o pasos básicos que hay que seguir para conseguir una buena fotografía, desarrolla tu estilo y haz tus propias fotografías. Propuesta para potenciar las capacidades creativas de cada uno de los asistentes en torno a la plasmación de la realidad en las fotografías, saber los elementos claves a tener en cuenta a la hora de hacer fotos (diafragma, velocidad de obturación, enfoque, encuadre y composición) y captar una imagen observando las distintas posibilidades para plasmarlas en los trabajos personales con <i>dos salidas</i> para hacer fotografías. Posteriormente se hará una puesta en común para comentarlas.
Requisitos previos	Cámara fotográfica digital. <i>No es imprescindible cámara réflex</i>, aunque sí tener en cuenta que se explicarán los modos manuales de disparo.
Días	Jueves
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (10 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesora	María Navallas
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N4 Fotografía avanzada

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	FOTOGRAFÍA AVANZADA (urbana, nocturna,...)
Descripción 	Adéntrate y ponte en contacto con el mundo de la fotografía (elementos naturales, objetos, paisajes,...). Propuesta para potenciar las capacidades creativas de cada uno de los asistentes en torno a la plasmación de la realidad en las fotografías Este curso profundiza en los conocimientos adquiridos en el curso de iniciación con el fin de alcanzar un nivel técnico y práctico superior que nos sirva para fotografiar en cualquier medio y situación. Se entiende ya sabidos los conocimientos mínimos de medición de luz para ya adentrarnos en técnicas fotográficas más avanzadas, uso de trípode en fotografía nocturna, uso de flash, fotografía en movimiento, breve introducción al retoque, técnicas de impresión a tener en cuenta, gestión de color. Este curso incluye tres salidas prácticas. Repartiéndose en dos urbanas, en horario lectivo, y una salida un domingo todo el día.
Requisitos previos	Tener previos conocimientos básicos de fotografía y cámara fotográfica digital (aconsejable cámara con modos manuales de disparo). Si se tiene opción trípode, aunque no es imprescindible.
Días	Miércoles
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesora	María Navallas
Cuota	81 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N5 Cuaderno de apuntes (módulo 1 “dibujo y pintura”)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	CUADERNO DE APUNTES
Descripción  	Como si de un viaje se tratara, a través de la construcción de nuestro cuaderno de apuntes iremos tomando apuntes, esbozando dibujos sencillos de elementos plásticos localizados dentro o fuera del aula, iniciándonos de manera progresiva y aportando nuevas miradas objetiva y subjetivamente de la realidad.
Requisitos previos	El primer día se deberá llevar a clase un papel Ingres, lapicero y goma. El alumno/a traerá los útiles necesarios para cada didáctica: lápiz, carboncillo, rotuladores... La profesora aconsejará qué materiales comprar.
Días	Lunes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 al 29 de octubre (5 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesora	Susana Ramos (licenciada en Bellas Artes)
Cuota	43 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N6 Aprendiendo a través del arte (módulo 2 “dibujo y pintura”)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	APRENDIENDO A TRAVES DEL ARTE
Descripción 	Profundizando desde un nivel 1 aprenderemos a <i>analizar una obra de arte</i> y seguidamente trataremos de comprenderla trabajándola nosotros en nuestro soporte. Nuestra aventura empezará en Altamira hasta Picasso. Acrecentaremos nuestro intelecto y nuestras habilidades artísticas a la vez.
Requisitos previos	El primer día se deberá llevar a clase un papel acuarela DA3, lapicero y goma. El alumno/a traerá los útiles necesarios para cada didáctica: lápiz, carboncillo, rotuladores... La profesora aconsejará qué materiales comprar.
Días	Lunes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	5 al 26 de noviembre (4 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesora	Susana Ramos (licenciada en Bellas Artes)
Cuota	34 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N7 El arte a través de las máscaras (módulo 3 “dibujo y pintura”)

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	EL ARTE A TRAVÉS DE LAS MÁSCARAS
Descripción 	Aprenderemos a dibujar con carboncillo, ceras y tinta el poder expresivo que a lo largo de la historia nos han dejado las civilizaciones de diferentes culturas por medio de las <i>máscaras</i>. Desde Alaska hasta África. Al final del curso haremos una en arcilla.
Requisitos previos	El primer día se deberá llevar a clase un papel Ingres y carboncillo. El alumno/a traerá los útiles necesarios para cada didáctica: lápiz, carboncillo, rotuladores... La profesora aconsejará qué materiales comprar.
Días	Lunes y viernes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	10 al 21 de diciembre (4 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesora	Susana Ramos (licenciada en Bellas Artes)
Cuota	34 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

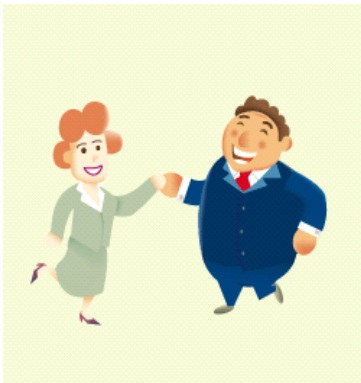
N8 Iniciación a los bailes latinos

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	BAILES DE LATINOS (iniciación)
Descripción 	<i>Ponte en contacto</i> con los distintos ritmos latinos, empezando con el merengue (el más sencillo) para ir avanzando poco a poco. Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de los Bailes Latinos como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. Apúntate y disfrutarás aprendiendo y practicando los ritmos latinos más actuales. Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.
Requisitos previos	Imprescindible apuntarse en pareja.
Días	Lunes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesor	Justo del Arco
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

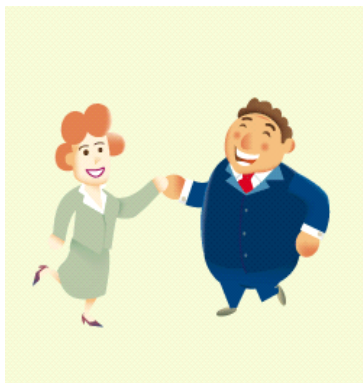
N9 Bailes latinos avanzados

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	BAILES DE LATINOS (avanzado)
Descripción 	Recuerda y afianza los distintos ritmos latinos. Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de los Bailes Latinos como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. Apúntate y disfrutarás aprendiendo, recordando, practicando y afianzando los ritmos latinos más actuales. Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.
Requisitos previos	Haber <i>practicado anteriormente</i> ritmos latinos. Imprescindible apuntarse en pareja.
Días	Martes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesor	Justo del Arco
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N10 Iniciación a los bailes de salón

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	BAILES DE SALÓN (iniciación)
Descripción 	Ponte en contacto con distintos estilos dentro de los bailes de salón (el Vals, Vals nupcial, Cha-cha-cha, el Pasodoble, Samba,...). Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de los Bailes de Salón como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. <u>Apúntate con tu pareja</u> y disfrutarás aprendiendo y practicando los distintos ritmos. Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.
Requisitos previos	Imprescindible apuntarse en pareja.
Días	Martes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesor	Justo del Arco
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N11 Bailes de salón avanzados

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	BAILES DE SALÓN (avanzado)
Descripción 	Repasa y afianza los distintos estilos dentro de los bailes de salón (el Vals, Vals nupcial, Cha-cha-cha, el Pasodoble, Samba,..). Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...). Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile. El descubrimiento de los Bailes de Salón como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones. <u>Apúntate con tu pareja</u> y disfrutarás aprendiendo, recordando, practicando y afianzando los distintos ritmos. Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.
Requisitos previos	Haber <i>practicado anteriormente</i> estos tipos de bailes. Imprescindible apuntarse en pareja.
Días	Lunes
Horario	De 20,00 a 22,00
Duración	1 de octubre a 21 de diciembre (11 sesiones)
Centro	Casa de Juventud Lestonnac Centro Cívico
Profesor	Justo del Arco
Cuota	74 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N12 Cocina para negados y quedar bien con tus invitados

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	COCINA PARA NEGADOS Y QUEDAR BIEN CON TUS INVITADOS
Descripción  RECIBIR EN TU PROPIA CASA	Propuesta para toda esa gente que es <i>incapaz de cocinar</i> un arroz, una tortilla, una buena sopa..., quiere invitar a amigos a casa y prepararles un aperitivo, comida o cena y ello le supone un verdadero sacrificio ¡ESTE ES TU CURSO! Aprende, en un ambiente agradable y distendido a cocinar lo mínimo para dejar de ser un adicto a la comida preparada y la fast-food. ¿Quieres <i>invitar a tus amigos a casa</i> pero no sabes qué platos preparar? Te enseñaremos distintos menús fáciles y espectaculares. Además repasaremos las <i>reglas de etiqueta</i> en la mesa y la <i>presentación</i> de los platos.
Requisitos previos	Aportación monetaria para ingredientes.
Días	Miércoles
Horario	De 19,30 a 21,30
Duración	3 de octubre a 28 de noviembre (9 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesor	Cristina Díez
Cuota	83 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)

N13 Cocina para Navidad

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	COCINA PARA NAVIDAD
Descripción 	Aprende a realizar cocina de Navidad: roscón de reyes, mazapanes, y platos muy vistosos para las fiestas (Nochebuena, día de Reyes,...). Recetas que parecen muy sofisticadas, pero que son extremadamente sencillas y que podrás realizar esta Navidad para tu familia o amigos.
Requisitos previos	Aportación monetaria para ingredientes.
Días	Miércoles y jueves
Horario	De 19,30 a 21,30
Duración	12 al 20 de diciembre (4 sesiones)
Centro	Centro Cívico Rúa
Profesor	Cristina Díez
Cuota	37 euros (CONSULTAR BONIFICACIONES)