



**PU** NIVERSIDAD  
OPULAR BOLAÑOS DE CVA.

**2ª Programación**

**Curso 2025/26**

**CURSOS Y TALLERES**

**PRIMAVERA 2026**

**Inscripciones on line en**

<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>

**Desde el miércoles 14 de enero hasta el lunes 26 de enero ( o agotar plazas disponibles)**

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º Turno: martes y jueves de 09:30 a 11:00 2º Turno: martes y jueves de 19:30 a 21:00	
MONITOR: J. Alberto Aranda		
Conceptos básicos de informática, programas de Windows (calculadora, Paint,...),funciones básicas de Word, Internet y Correo Electrónico.		

USO BÁSICO DEL WHATSAP PARA MAYORES		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	25 febrero, de 10: a 13:00 h	
MONITOR: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID).		

PILATES		MATRÍCULA 30 €
<b>Gimnasio Kimte´s</b>	1º Turno: lunes y miércoles de 9:15 a 10:15 2º Turno: lunes y miércoles de 10:15 a 11:15 3º Turno: martes y jueves de 17:30 a 18:30 4º Turno: martes y jueves de 18:30 a 19:30	
MONITORA: Gimnasio Kimte´s		

TALLER DE AJEDREZ		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º turno: martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h 2º turno: martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h	
MONITOR: José Ramón Ramírez		
Dirigido a todas las edades y tanto a nivel básico como avanzado.		

REGISTRO ELECTRÓNICO DE SOLICITUDES PARA PLANES DE EMPLEO		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	4 marzo, de 10: a 13:00 h	
MONITOR: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID).		

TOTAL BODY: MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS		MATRÍCULA 30 €
<b>Mañanas: Gimnasio Pabellón Macarena</b> <b>Tardes: Gimnasio colegio Fernando III</b>		1º Turno: martes y jueves de 11:00 a 12:30 2º Turno: martes y jueves de 19:00 a 20:30
MONITORA: Loli Almansa		
Tonifica tu cuerpo con un entrenamiento completo, trabajando los principales grupos musculares y finalizando con estiramientos y equilibrio de cargas.		

TALLER DE TEATRO Y CINE		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>		
MONITOR: Luis García		lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00
Mediante dinámicas de risoterapia, relajación, expresión corporal, baile, música... los usuarios descubrirán y activarán todo lo necesario para participar en una representación teatral. Ya sea como actores, bailarines, cantantes...		

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>		
MONITORA: Sonia Prieto		1º Turno: martes y jueves de 10:00 a 11:30 2º Turno: martes y jueves de 17:30 a 19:00

ZUMBA		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>		
MONITORA: Sonia Prieto		1º Turno: martes y jueves de 11:30 a 13:00 2º Turno: martes y jueves de 19:00 a 20:30

MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL		MATRÍCULA 30 €
<b>Casa de Cultura</b>		
MONITOR: Dámaso Martín Aranda		Miércoles, de 19:30 a 20:30

MANUALIDADES Y RECICLAJE DECORATIVO		MATRÍCULA 25 €
<b>Bricamu (C/ Almagro)</b>	1º Turno: martes de 17:00 a 19:00 2º Turno: miércoles de 18:00 a 20:00	
MONITORA: M <sup>a</sup> José García. Recicla objetos cotidianos a través de técnicas, como pintura en tela, pintura en cerámica, decoración de madera y cristal...		

TALLER DE HISTORIA LOCAL		MATRÍCULA 10€
<b>Casa de Cultura</b>	INICIACIÓN: jueves de 19:30 a 20:30 AVANZADO: jueves de 20:30 a 21:30	
Monitora: Antonia González		

CLUB DE LECTURA		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	Viernes de 19:15 a 20:15	
Monitora: Tere Galán		

CORTE Y CONFECCIÓN		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	1º Turno: lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 2º Turno: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	
MONITORA: M <sup>a</sup> del Monte		

BAILES LATINOS		MATRÍCULA 40 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Salón del Hogar del Jubilado</b>	INICIACIÓN: Miércoles de 21:30 a 22:30 AVANZADO: Miércoles de 22:30 a 23:30	
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitora: María Huertas		

BIENESTAR Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL		MATRÍCULA 20 €
<b>Casa de Cultura</b>	1º Turno: Miércoles de 10:00 a 11:30 2º Turno: Miércoles de 18:30 a 20:00	
MONITORA: M <sup>a</sup> Carmen G <sup>a</sup> Sánchez de León		
Este taller pretende cultivar el autocuidado emocional. Los participantes adquirirán herramientas para gestionar el estrés, mejorar su vitalidad y buscar su armonía personal.		

<b>PINTURA AL ÓLEO</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	1º Turno: lunes y jueves de 18:30 a 20:00 2º Turno: lunes y jueves de 20:00 a 21:30	
MONITOR: Daniel Olmo		

<b>CURSO DE COCINA</b>	MATRÍCULA 35 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de Formación Polígono ind.</b>	Miércoles, de 21:00 a 23:00
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitor: Julián Almansa.	

<b>AEROFITNESS (CARDIO,STEP Y TONIFICACIÓN)</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>	1º Turno: lunes de 11:00 a 12:00, miércoles y viernes, de 09:30 a 10:30 2º Turno: lunes, miércoles y viernes, de 18:30 a 19:30	
MONITORA: Loli Almansa		

TALLER DE TÉCNICAS EFICACES EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas de 10:00 a 13:00 – los días 3, 5, 10 y 12 de febrero)	
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO		
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

<b>TALLER DE SCRAPBOOKING</b>		MATRÍCULA 25 €
<b>Bricamu (C/ Almagro)</b>	1º Turno: jueves de 11:00 a 13:00 2º Turno: viernes de 17:00 a 19:00	
Aprenderás a realizar diferentes proyectos como tus propios álbumes de recuerdos, tarjetas, cajas, decorar agendas y libretas, y todas aquellas ideas que puedan pasar por tu imaginación.		

<b>CATA DE VINO Y ACEITE</b> <i>(Novedad)</i>	MATRÍCULA 20 € (asociados) MATRÍCULA 25 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de Formación Polígono ind.</b>	1ª cata: viernes 13 de febrero 2ª cata: viernes 13 de marzo
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Sumiller: Ana García.	

<b>ARREGLOS DE COSTURA Y RECICLAJE DE PRENDAS DE VESTIR</b>	MATRÍCULA: 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	Lunes y Miércoles de 19:00 A 21:00
MONITORA: M <sup>a</sup> del Monte	

<b>MÉTODOS DE IDENTIFICACIÓN DIGITAL</b>	MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	11 de marzo, de 10:00 a 13:00 h
MONITOR: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID).	

<b>CURSO DE COCINA DE ARROCES</b> <i>(Novedad)</i>	MATRÍCULA 25 € (asociados) MATRÍCULA 30 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de Formación Polígono ind.</b>	Los jueves 19 y 26 de febrero y 5 y 12 de marzo, de 21:00 a 23:00
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitor: Julián Almansa.	

ACTIVA TU MENTE		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30	
MONITOR: (Quiérete Psicología)	2º Turno: lunes de 11:30 a 12:00	
	3º Turno: lunes, de 19:00 a 20:30	
Trabajamos las funciones cognitivas, el déficit de atención, la memoria, la creatividad, etc. Prevenimos el deterioro cognitivo y la demencia, con ejercicios de memoria y de atención.		

CURSO DE FOTOGRAFÍA CREATIVA		MATRÍCULA: 30 €
Casa de Cultura	AVANZADO: martes, de 17:00 a 19:00 INICIACIÓN: martes, de 19:30 a 21:30	
MONITORA: María Martín		
Se requiere Cámara digital (preferiblemente una DSLR o mirrorless).		

TALLER DE GANCHILLO Y BORDADO		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	Martes y jueves de 17:00 A 19:00	
MONITORA: Petra Ruiz.		

TALLER DE JARDINERÍA Y CUIDADOS DE TUS PLANTAS <i>(Novedad)</i>		MATRÍCULA 30 €
<b>Vivero Municipal del Polígono Industrial</b>	Martes de 17:00 A 19:00	
MONITOR: Antonio López.		

INICIACIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Centro Joven</b>	18 de marzo, de 10:00 a 13:00 h	
MONITOR: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID).		

# Mini UP

## Mini UP

### TALLERES PARA NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS

TALLER DE ARTES ESCÉNICAS		MATRÍCULA 35 €
<b>Casa de Cultura</b>	Lunes de 17:30 A 19:30	
MONITOR: Luis García		

TALLER DE DANZA		MATRÍCULA 35 €
<b>Casa de Cultura</b>	Miércoles de 17:30 A 19:30	
MONITORA: María Huertas Téllez		

## NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS Y TALLERES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 6 de febrero** y concluirán el 31 de mayo de 2026.
- El calendario lectivo coincidirá con el **calendario escolar** fijado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para educación primaria y secundaria.
- Será necesaria la inscripción de, al menos, **10 alumnos** para que puedan desarrollarse los cursos y talleres.
- Con carácter general, y salvo que se indique lo contrario, las actividades están dirigidas a **mayores de 16 años**, no obstante, puede plantearse la inscripción de niños de 12 a 15 años, siempre que asistan acompañados de un adulto.
- Las inscripciones se realizarán a través de enlace en la web del Ayuntamiento de Bolaños: **<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>**. Una vez cubierto el número máximo de plazas, se habilitará un listado de reservas, en el mismo orden de entrega
- La **devolución del importe de la matrícula** solo procederá **siempre que se soliciten antes del inicio de la actividad** y en los siguientes casos:
  - o Cuando el curso o taller estuviera ya completo.
  - o Cuando no se alcance el número mínimo de alumnos para iniciar el curso.
  - o Cuando se hayan producido modificaciones en las condiciones previstas para el desarrollo de la actividad por causa imputable al Ayuntamiento.
- El material de uso personal de cada taller correrá a cargo de cada alumno.
- La Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Bolaños de Cva. se reserva el derecho a realizar modificaciones sobre la programación, contenidos, horarios de los cursos o talleres, etc., en aras a optimizar el desarrollo de los mismos.

