

Fundación
Caja Segovia

Actividades...
para todas las edades
2018-2019

*Centros Corpus y
Cristo del Mercado*





Salud

Cuidate y disfruta de una vida sana y plena

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

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

Períodos de desarrollo

- 1 de octubre a 21 de diciembre 2018
- 8 de enero a 29 de marzo 2019
- 1 de abril a 21 de junio 2019

- **AERÓBIC / BAILE ACTIVO** ___ cuota trimestral: 60,00€/ 2 días
35,00€/ 1 día

Ejercicios de cardio y tonificación

Miércoles - 12:00 h y 19:00 h

Viernes - 10:00 h

- **AQUAGYM** _____ cuota trimestral: 55,00€ /1 día
Piscina climatizada municipal “José Carlos Casado”
Lunes, martes, miércoles y jueves - 11:00 y 11:45 h

- **EQUILIBRIO DEL CUERPO** _____ cuota trimestral: 40,00€
Ejercicios con los que reducir el estrés, mejorar la concentración, la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza...
Miércoles - 9:00 h

- **GAP Y STRETCHING** _____ cuota trimestral: 35,00€
Reafirma y endurece glúteos, abdominales y piernas. Terminando con estiramientos y respiración para relajar y fortalecer los músculos.
Martes - 20:00 h
Viernes - 11:00 h

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** cuota trimestral: 60,00€/2 días
35,00€/1 día

Suave: Martes, Jueves - 10:00 h

Medio: Lunes, Miércoles - 10:00 h

Martes, Jueves - 9:00 h

- **PILATES** _____ cuota trimestral: 60,00€/2 días
35,00€/1 día

Entrenamiento corporal que combina ejercicios de fuerza, equilibrio, concentración y respiración.

Lunes y Miércoles - 11:00 h

Lunes - 12:00 y 18:30 h

Martes y Jueves - 11:00 h y 12:00 h

Miércoles - 18:00 h

Lunes, Miércoles, Jueves - 20:00 h

- **JOTAS** _____ cuota trimestral: 40,00€
Viernes - 12:00 h

• **RELAJACIÓN** _____ cuota trimestral: 40,00€
Viernes – 9:00 h

• **RUNNING** (iniciación) _____ cuota trimestral: 40,00€
Grupo de preparación para correr "La San Silvestre 2018"
Lunes – 9:00 h

Bienestar y enriquecimiento personal

Enriquece tu vida para lograr disfrutar con plenitud

• **POTENCIACIÓN DE LA MEMORIA** _ cuota trimestral: 45,00€
Gimnasia mental: lo mejor para mantener en óptimas condiciones la memoria es entrenarla y ejercitarla
Jueves – 11:00 h y 12:00 h

• **MUSICOTERAPIA** _____ cuota trimestral: 45,00€
El uso consciente del sonido y la música nos ayuda a mejorar las funciones motoras y sensorreceptivas.
Viernes – 11:00 h y 12:00 h

• **TALLER DE TEATRO Y POESÍA** ____ cuota trimestral: 40,00€
Aprender de forma amena y divertida alguna de las técnicas y herramientas básicas de formación actoral, útiles tanto para la interpretación como para mejorar la vida personal
Lunes – 11:00 h

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

ATENCIÓN PLENA – MINDFULNESS ____ cuota trimestral: 45,00€
Con la práctica de la Atención Plena aprendemos a vivir desde una experiencia presente y no condicionada desde el pasado o futuro, generando mayor equilibrio y bienestar.
Miércoles quincenal (2º y 4º) – 11:00 a 12:20 h

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

KINESIOLOGÍA Y SALUD _____ cuota sesión: 15,00€

- Talleres
- Consultas grupales

Lunes mensual – 19:15 a 20:30 h

YOGA / YOGATERAPIA _____ cuota trimestral: 75,00€
Física y psicoemocional. Ejercicios, estiramientos, respiraciones
Miércoles, Jueves – 9:30 h
Miércoles, jueves – 20:00 h

YOGA PARA NIÑOS _____ cuota trimestral: 75,00€
Mejora el desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación. Incrementa la comprensión y el respeto
Lunes – 17:30 h

EXPRESS _____ cuota trimestral: 75,00€
Una mezcla divertida entre Yoga, Pilates y Tai Chi. Trabaja la coordinación, equilibrio, fuerza, flexibilidad...
Martes – 20:30 h
Viernes – 9:30 h

Creatividad y artesanía

Nuestros monitores te enseñarán técnicas útiles y muy entretenidas

• **BOLILLOS** _____ cuota trimestral: 30,00€
Lunes – 17:00 a 19:00 h

• **ÓLEO** _____ cuota trimestral: 30,00€
Martes – 17:00 a 19:00 h

• **DIBUJO Y PINTURA** _____ cuota trimestral: 66,00€
Aprende a dibujar y pintar. Enseñanza personalizada
Martes, jueves – 17:00 a 18:30 h

• **TALLER DE ILUSTRACIÓN Y DIBUJO PARA NIÑOS** _____ cuota trimestral: 66,00€
"Pinta, diseña, experimenta y Crea"
Niños a partir de 5 años.
Miércoles – 17:15 a 18:45 h

Formación

• **INGLÉS** _____ cuota trimestral: 69,00€

MEDIO:	Martes – 9:45 h
AVANZADO:	Martes – 10:45 h
BÁSICO:	Martes – 11:45 y 12:45 h
INICIACIÓN:	Miércoles – 11:00
LECTURA Y CONVERSACIÓN:	Miércoles – 9:45h

• **FRANCÉS** _____ cuota trimestral: 69,00€
Martes – 17:30 h



- **NUMEROLOGÍA** _____ cuota trimestral: 20,00€
Conocimiento del alma a través de los números
Martes alternos – 16:30 y 18:00 h
- **INTERPRETACIÓN DEL DIBUJO INFANTIL** _____ cuota trimestral: 66,00€
Conoce cómo más sobre los niños analizando sus dibujos
Miércoles – 11:00 a 12:00 h
- **HABLEMOS DE ARTE** _____ cuota trimestral: 66,00€
Un paseo por la Roma del Renacimiento: la construcción de la Basílica de San Pedro, la decoración de los Palacios Vaticanos y de otras muchas obras que los grandes artistas del Renacimiento dejaron en esta ciudad.
Miércoles – 17:15 y 18:30 h



Apoyo a grupos y asociaciones

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

- **SEMINARIOS MÚSICA ABIERTA** _ Martes quincenal – 10:30 h
[Asociación Musical Cristobal Galan]
- **TALLER CULTURA DEL ENCAJE** ___ Jueves – 10:30 a 13:30 h
[Asociación de Encajeras de Segovia]
- **BRAIN FACTORY+50** ___ Martes y jueves – 10:30 a 11:30 h
Reactiva tus neuronas. Programa de entrenamiento cerebral a partir de 50 años.
[BrainFactory – www.bf-brainfactory.com]
- **JUEVES CULTURAL** _____ Jueves – 18:00 h
[Asociación Antiguos Alumnos Universidad de la Experiencia]
- **CURSO PROFESIONAL DE KINESIOLOGÍA Y SALUD BIONEROEMOCIONAL** ___ 3^{er} sábado de mes (octubre a junio)
[Mónica de Andrés Núñez
Tel. 626 692 344 – moniman70@hotmail.com]



Zona de Exposiciones

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

dti Salud

Cuidate y disfruta de una vida sana y plena

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO** _ cuota trimestral: 69,00 €
Martes y Jueves – 9:00 h
- **GIMNASIA ORGÁNICA** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Lunes – 9:15 h
- **YOGA** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Jueves – 16:00 h.
- **PILATES** _____ cuota trimestral: 60,00 €
Viernes – 10:30 y 16:30 h

dti Bienestar y enriquecimiento personal

Enriquece tu vida para lograr disfrutar con plenitud

- **BIENESTAR** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Lunes – 18:00 h
- **PSICOLOGÍA POSITIVA** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Martes y jueves – 10:00 h
- **LECTURA, TEATRO Y MÚSICA** ___ cuota trimestral: 69,00 €
Lunes – 11:30 h.

dti Creatividad y artesanía

Nuestros monitores te enseñarán técnicas útiles y muy entretenidas

- **MANUALIDADES** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Lunes – 16:00 h
- **PINTURA** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Martes – 11:30 y 17:00 h
Jueves – 11:30 y 17:00 h
- **CORTE Y CONFECCIÓN** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Miércoles – 10:00, 12:00 y 16:00 h

dti Formación

- **INGLÉS** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Lunes - 16:30 y 18:00 h
- **FRANCÉS** _____ cuota trimestral: 69,00 €
Viernes - 10:15 h
- **OPOSICIONES AUXILIAR ADMINISTRATIVO SACYL** _____ (preparación)
Jueves - 19:30 h

dti Apoyo a grupos y asociaciones

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

- **CURSOS DE ROMÁNICO** _____ horarios por niveles
[Caminos del Románico]
Monográfico I. EL MUNDO ROMÁNICO
Miércoles-18:00 a 20:00 h
Monográfico II. LAS RAÍCES DEL ROMÁNICO EUROPEO
Miércoles - 18:00 a 20:00 h
Monográfico III. LA EXPANSIÓN DEL ROMÁNICO
Lunes - 18:00 a 20:00 h
Monográfico IV. LA ICONOGRAFÍA EN EL ROMÁNICO
Martes - 18:00 a 20:00 h
Monográfico VI. EL ROMÁNICO EN LA PENÍNSULA IBÉRICA
Jueves -18:00 a 20:00 h
- **TALLER DE INDUMENTARIA TRADICIONAL SEGOVIANA** _____ Martes de 17:00 a 20:00 h
Confección de trajes segovianos
[Conchi Bayón]
- **CHI-KUNG** _____ Lunes - 20:15 a 22:15 h
Martes - 20:15 a 22:15 h
[Asociación Euskanatura]
- **REUNIONES AUTOAYUDA** _____ Martes - 20:00 a 22:00 h
Viernes - 20:00 a 22:00 h
[Asociación Alcohólicos Anónimos]

- **DULZAINA Y TAMBORIL** _____ Jueves - 19:00 a 21:00 h
[Asociación de Vecinos Cristo del Mercado]
- **REIKI** _____ Viernes - 16:00 a 20:00 h
[Grupo Reiki]
- **MEDITACIÓN** _____ Viernes - 16:00 a 20:00 h
Sábados - 17:00 a 18:00 h
[Grupo meditación Cristo del Mercado]
- **ATENCIÓN PLENA** _____ Miércoles quincenal - 18:00 a 19:00 h
[Grupo de Atención Plena]
- **EQUILIBRIO CUERPO-MENTE** _____ (varios horarios)
Ejercicios de Taichi, Pilates terapéutico y fisioterapia con soporte musical y relajación en la misma clase.
[Centro de Terapia La Plata]
Martes - 10:00 a 11:00 h
Jueves - 16:00 a 17:00 h
Viernes - 10:00 a 11:00 h y de 12:00 a 13:00 h
- **BIODANZA** _____ Viernes - 20:00 a 21:00 h
[Grupo de trabajo de Bio-danza]
- **EJERCICIOS HIPOPRESIVOS** _____ Viernes - 17:45 a 18:45 h
[Grupo de zumba]





si@

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

Cursos

15 horas de formación _____ cuota: 53,00 €
(sesiones de 1,5 h)

- Primeros pasos en informática
- Repasa y Avanza
- Programas de ofimática
- Uso práctico del Pc
- Internet y comunicaciones por Internet
- Móvil y Tablet
- Redes Sociales
- Retoque fotográfico
- Edición de Videos
- Seguridad en Internet
- Informática de gestión empresarial

Talleres para niños y jóvenes

15 horas de formación _____ cuota: 53,00 €
(sesiones de 1,5 h)

- Meca-informática
- Programas de ofimática
- Uso de Tablet y otros dispositivos
- Elaboración de documentos en diferentes formatos
- Redes Sociales
- Uso Seguro de las Nuevas Tecnologías
- Robótica
- Programación e Impresión en 3D

La programación de contenidos y horarios se puede consultar en la web (www.fundacioncajasegovia.es) o en los centros.

Acceso libre

Previa inscripción y disponibilidad de sala. Se puede acceder, de forma autónoma, a los recursos disponibles del Centro en el que se inscriba.

cuota trimestral: 40,00 € (desempleados 15,00€)

cuota por sesión: 2,00 €

**Servicio gratuito para los participantes en otras actividades del Centro*

Apoyo a grupos y asociaciones

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

CORPUS

• **INFORMÁTICA PARA MAYORES** Martes - 10:30 a 12:00 h
[Cáritas Diocesana de Segovia]

CRISTO DEL MERCADO

• **INFORMÁTICA GLOBAL II** _____ Martes - 9:30 y 11:00 h
[Pre-jubilados de Caja Segovia]

• **INFORMÁTICA GLOBAL II** _____ Viernes - 18:30 h
[Federación Asociaciones de Vecinos de Segovia]



Información de interés

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

Información e Inscripciones en los Centros

Corpus

C. Juan Bravo, 2
921 46 63 98
gvelasco@fundacioncajasegovia.es

Cristo del Mercado

C. José Zorrilla, 119 y 121
921 41 28 65
bmartin@fundacioncajasegovia.es

i www.fundacioncajasegovia.es

