



# ereActiva

programa de cursos y talleres culturales



CURSO 2025/2026



Alcalde-Presidente **Miguel Ángel Recuenco**  
Concejala-Delegada de Cultura, Educación e Infancia **Mercedes Neria**

Jefe de sección técnica de Cultura **Miguel Ángel Villaverde**  
Programa creActiva **Sonia Camacho**  
Programa Universidad Popular **Andrés Fernández**

Ilustraciones y diseño gráfico **Manolo Hidalgo**

Edita Ayuntamiento de Leganés / Delegación de Cultura, Educación e Infancia  
Imprime Gráficas Dinerma SL / julio 2025





# creActiva

PROGRAMA DE CURSOS Y TALLERES CULTURALES

2025/2026

## ÍNDICE

---

- 04 - Información previa a la inscripción
- 05 - Cómo inscribirte
- 06 - Contacto de docentes
- 08 - Actividades Centro Cívico José Saramago
- 11 - Actividades Centro Cívico Julián Besteiro
- 14 - Actividades Centro Cívico Rigoberta Menchú
- 17 - Actividades Centro Cívico Las Dehesillas
- 19 - Actividades Biblioteca Central y JM de La Fortuna
- 20 - Descripción de los cursos

## **INFORMACIÓN SOBRE EL PERÍODO LECTIVO:**

- Los cursos y talleres darán comienzo el día 1 de octubre de 2025 y finalizarán el 30 de junio de 2026.
- Únicamente se interrumpirán las clases en los siguientes períodos festivos:  
10 y 11 de octubre, 1 de noviembre, 6 y 8 de diciembre de 2025. Del 24 de diciembre del 2025 al 6 de enero de 2026. Del 30 marzo al 5 de abril, y 1 y 2 de mayo 2026.

## **OBSERVACIONES A TENER EN CUENTA:**

- Se está inscribiendo en cursos privados de ocio y tiempo libre.
- El Ayuntamiento colabora con la cesión o alquiler de espacios.
- El profesor/a no tiene ninguna relación laboral con el Ayuntamiento.
- Los precios de la cuota y material son fijados por el profesor/a.
- El material fungible de cada taller correrá por cuenta del alumno/a.
- Los horarios son fijados por el profesor/a y corresponden a la entrada y salida del taller.
- Las aulas no son exclusivas para el uso de un taller, el profesor/a ha aceptado las condiciones de la instalación.
- Una vez cubierto el cupo de cada grupo, los demás solicitantes quedarán en lista de espera.
- Para inscribirse se deberá abonar la cuota correspondiente al curso o taller (el pago de los talleres no se podrá hacer en efectivo).
- Solicite resguardo de pago del curso al profesor/a.
- Todo alumno/a que desee darse de baja, deberá comunicárselo al profesor/a del curso correspondiente.
- Si por causa ajena al alumno/a el curso se suspendiera, el profesor/a devolverá la parte proporcional del dinero abonado.

## PUEDES INSCRIBIRTE DE TRES MODOS DISTINTOS:

### • PRESENCIAL

Las inscripciones se realizarán en el Centro Cívico Julián Besteiro los días 9 y 10 de septiembre de 2025 en horario de 10:00 a 13:00h y de 18:00 a 20:00h para los cursos de arte e historia, artesanías y técnicas decorativas, bailes de salón y latinos, ballet, biodanza, bordados y deshilados, cerámica escultura y modelado, corte y confección, cosen los niños, costura, danza moderna, diseña y cose tu moda personalizada, ecohuerto eointegral, encuadernación, fotografía analógica y digital, guitarra, juegos con bebés (estimulación temprana), memoria (estimulación cognitiva), mindfulness, restauración de muebles, torno alfarero y teatro.

### • PRESENCIAL CON CITA PREVIA

Para solicitar cita previa a la matriculación se contactará con el profesor/a de los cursos (página siguiente) de danza contemporánea-improvisación, danza la vida, entrenamiento corporal, escritura creativa, fotografía analógica y digital, magia, y terapias-masajes del mundo.

### • POR TELÉFONO O CORREO ELECTRÓNICO

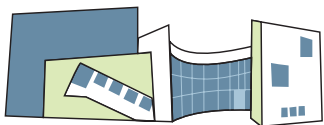
También se podrá formalizar la matrícula por teléfono o correo electrónico en todos los cursos y talleres. Los datos para contactar con los profesores están en las páginas siguientes.

**IMPORTANTE:** La matrícula estará abierta durante todo el curso mientras haya plazas libres.



ACTIVIDAD	DOCENTE	EMAIL / WEB	TELÉFONO
<b>Arqueodanza</b>	Débora García	leganesdanzaoriental@gmail.com	653 126 015
<b>Arte e historia</b>	José Manuel Amado	euroama@outlook.es	630 331 970
<b>Artesanías y Técnicas decorativas</b>	Ángeles Cabo	angeles.cabo@hotmail.com	630 673 504
<b>Bailes de salón / Ritmos latinos</b>	Miguel Domínguez Raquel Domínguez		644 930 462 676 666 969
<b>Baile Flamenco</b>	Carlos de la Torre	carlos_torre@hotmail.com	649 105 262
<b>Ballet</b>	Marta García	martamachicado@hotmail.com	685 916 129
<b>Biodanza</b>	Julia Escudero	hola@juliaescudero.com	618 613 182
<b>Bonsái</b>	Javier Caballero	jcaballerobotica@gmail.com	630 401 887
<b>Bordados y deshilados pintando con hilos</b>	Mª Pilar Bodas	pilarbodasp@hotmail.com	625 947 089
<b>Cabaret</b>	Débora García	leganesdanzaoriental@gmail.com	653 126 015
<b>Cerámica / Escultura y modelado / Torno alfarero</b>	José Juan Marín	josejuanmarinordonez@gmail.com	627 574 480
<b>Chi Kung</b>	David Cenamor	tomilloboy.tomilloboy@gmail.com	605 306 853
<b>Cómic, manga e ilustración</b>	Juan Sánchez José Mª de la Fuente	tebeoilustrando@gmail.com	658 359 260 666 531 863
<b>Costura, Corte y confección / Cosen los niños / Diseña y cose tu moda personalizada</b>	Berta Arribas	arribasgomezberta@gmail.com	646 626 905
<b>Danza contemporánea-improvisación</b>	Marian Villanueva	arteyculturababel@gmail.com	637 724 866
<b>Danza la vida</b>	Marian Villanueva	arteyculturababel@gmail.com	637 724 866
<b>Danza moderna</b>	Marta García	martamachicado@hotmail.com	685 916 129
<b>Danza del vientre</b>	Débora García	leganesdanzaoriental@gmail.com	653 126 015
<b>Dibujo, pintura e investigación plástica / Dibujo y pintura infantil</b>	Loreto Rodera	sibilablas34@gmail.com	630 212 558

ACTIVIDAD	DOCENTE	EMAIL / WEB	TELÉFONO
<b>Ecohuerto eointegral</b>	Mara Calderaro	asorbaex.cultura@gmail.com	689 669 849
<b>Encaje de bolillos</b>	M <sup>a</sup> Ángeles Redondo	renda1999@hotmail.com	654 278 869
<b>Encuadernación básica</b>	María Esteban	mariaetbr@gmail.com	618 794 398
<b>Entrenamiento corporal</b>	Marian Villanueva	arteyculturababel@gmail.com	637 724 866
<b>Escritura creativa</b>	Patricia Reguero	reguero.patricia@gmail.com	627 740 219
<b>Fotografía analógica y digital / Julián Besteiro</b>	Francisco Morillo	pacomorillo@gmail.com	660 621 276
<b>Fotografía digital / José Saramago</b>	Luz Cortes	luzdarycortes@hotmail.com	619 435 823
<b>Guitarra</b>	Antonio Rodríguez	areyesguitarra@gmail.com	657 824 230
<b>Juegos con bebés, estimulación temprana</b>	Elisa Ruiz	eralarma@gmail.com	630 978 690
<b>Magia</b>	Álvaro Rodríguez	magorasty@gmail.com	686 612 549
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	Ana Mayoral	ana.mayoral.g@gmail.com	669 303 665
<b>Mindfulness y compasión</b>	Eva Cuadrado	sitiorecreo@gmail.com	633 014 416
<b>Patchwork</b>	Esther Casares	estter12369@gmail.com	630 630 330
<b>Restauración de Muebles</b>	Ángeles Cabo	angeles.cabo@hotmail.com	630 673 504
<b>Tapices y alfombras</b>	Esther Casares	estter12369@gmail.com	630 630 330
<b>Teatro</b>	Concha Gómez	conchagomez@hotmail.com	619 136 150
<b>Terapias del mundo / Masajes</b>	Alicia León	info@espacioalegria.es	606 271 171
<b>Yoga embarazadas, mamás y bebés / Yoga JM La Fortuna / Yoga sábados Saramago</b>	Felisa García	agualunayoga@hotmail.com	669 648 374
<b>Yoga Las Dehesillas y José Saramago</b>	Fernando Martín	sietelunasyoga@hotmail.com	646 077 267



**Centro Cívico José Saramago** /Barrio de San Nicasio  
Avenida del Mar Mediterráneo, 24 / Teléfono **912489580**

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Aula de Bonsái</b>		Desde 16 años	L (19:00 a 21:00)	35 € (+14 € de materiales)
<b>Biodanza</b>		Desde 18 años	V (11:00 a 13:00)	40 €
<b>Chikung</b>	0	Desde 16 años	V (17:00 a 18:30)	34 €
<b>Chikung</b>	0	Desde 16 años	V (18:40 a 20:10)	34 €
<b>Costura 1</b>	0	Desde 16 años	M (10:00 a 12:00)	35 €
<b>Costura 1</b>	0	Desde 16 años	M (17:15 a 19:15)	35 €
<b>Costura 1</b>	0	Desde 16 años	M (19:15 a 21:15)	35 €
<b>Costura 2</b>	0	Desde 16 años	L (10:00 a 12:00)	35 €
<b>Costura 2</b>	0	Desde 16 años	L (17:15 a 19:15)	35 €
<b>Costura 2</b>	0	Desde 16 años	L (19:15 a 21:15)	35 €
<b>Corte y confección 1</b>	0	Desde 16 años	J (10:00 a 12:00)	35 €
<b>Corte y confección 1</b>	0	Desde 16 años	J (17:15 a 19:15)	35 €
<b>Corte y confección 1</b>	0	Desde 16 años	J (19:15 a 21:15)	35 €

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Corte y confección 2</b>	0	Desde 16 años	X (10:00 a 12:00)	35 €
<b>Corte y confección 2</b>	0	Desde 16 años	X (17:15 a 19:15)	35 €
<b>Corte y confección 2</b>	0	Desde 16 años	X (19:15 a 21:15)	35 €
<b>Cosen los niños</b>	0	De 8 a 12 años	V (17:15 a 19:15)	35 €
<b>Diseña y cose tu moda personalizada</b>	0	Desde 14 años	S (10:00 a 12:00)	35 €
<b>Ecohuerto eointegral</b>	0	Desde 16 años	X (17:00 a 18:30)	21 € (+10 € de materiales)
<b>Encaje de bolillos</b>	0	Desde 16 años	M (16:15 a 18:15)	31 €
<b>Escritura creativa</b>	0	Desde 18 años	X (19:00 a 21:00)	38 €
<b>Fotografía digital</b>	I	Desde 16 años	L y X (10:15 a 12:00)	47 €
<b>Fotografía digital</b>	I	Desde 16 años	L y X (19:30 a 21:15)	47 €
<b>Fotografía digital</b>	I	Desde 16 años	M y J (10:15 a 12:00)	47 €
<b>Fotografía digital</b>	I	Desde 16 años	M y J (19:30 a 21:15)	47 €
<b>Magia iniciación</b>	I	Desde 16 años	M (19:30 a 21:00)	50 €
<b>Magia niños</b>	I	Desde 6 años	J (17:30 a 18:30)	45 €
<b>Magia avanzada</b>	II	Desde 16 años	J (19:30 a 21:00)	50 €

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	0	Desde 55 años	M y J (9:30 a 10:30)	36 €
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	0	Desde 55 años	M y J (11:00 a 12:00)	36 €
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	0	Desde 55 años	M y J (12:15 a 13:15)	36 €
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	0	Desde 55 años	M (17:00 a 18:30)	30 €
<b>Memoria y estimulación cognitiva</b>	0	Desde 55 años	J (17:00 a 18:30)	30 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	L y X (10:00 a 11:00)	33 € octubre Sigüientes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	L y X (19:00 a 20:00)	33 € octubre Sigüientes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	L y X (20:00 a 21:00)	33 € octubre Sigüientes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (18:15 a 19:15)	33 € octubre Sigüientes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (19:30 a 20:30)	33 € octubre Sigüientes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	S (10:30 a 12:00)	28 € octubre Sigüientes bimestral 56 €
<b>Yoga para embarazadas (pasado el 1er trimestre)</b>	0		L y X (17:30 a 18:45)	39 €
<b>Yoga (Mamás y Bebés)</b>	0	Hasta los 2 años	M (16:45 a 17:45)	26 €



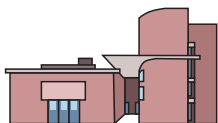
## Centro Cívico Julián Besteiro /Barrio de Zarzaquemada

Avenida Rey Juan Carlos I, 30 / Teléfono: 912489690

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
Artesanías y técnicas decorativas	0	Desde 16 años	J (16:00 a 18:00)	35 € (incluido materiales auxiliares)
Artesanías y técnicas decorativas	0	Desde 16 años	J (18:00 a 20:00)	35 € (incluido materiales auxiliares)
Bordados y deshilados "pintando con hilos"	0	Desde 16 años	L (17:00 a 19:00)	28 €
Bordados y deshilados "pintando con hilos"	0	Desde 16 años	M (10:00 a 12:00)	28 €
Cerámica escultura y modelado (todos los niveles)	I y II	Desde 16 años	L/X/J (16:00 a 18:00)	2h 32 € +18 € materiales 4h 64 € +36 € materiales
Cerámica escultura y modelado (todos los niveles)	I y II	Desde 16 años	L/X/J (18:00 a 20:00)	2h 32 € +18 € materiales 4h 64 € +36 € materiales
Cerámica escultura y modelado (todos los niveles)	I y II	Desde 16 años	X (10:30 a 12:30)	2h 32 € +18 € materiales 4h 64 € +36 € materiales
Cerámica torno alfarero (todos los niveles)	I y II	Desde 16 años	M (16:00 a 18:00)	2h 32 € +28€ de materiales
Cerámica torno alfarero (todos los niveles)	I y II	Desde 16 años	M (18:00 a 20:00)	2h 32 € +28€ de materiales
Cómic, manga e Ilustración	Iniciación	Desde 9 años	X (18:00 a 20:00)	30 € (+12 € al inicio de cada trimestre para material)

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Cómic, manga e Ilustración</b>	Iniciación	Desde 9 años	V (17:00 a 19:00)	30 € (+12 € al inicio de cada trimestre para material)
<b>Cómic, manga e Ilustración</b>	Avanzado	Desde 16 años	V (19:15 a 21:15)	30 € (+12 € al inicio de cada trimestre para material)
<b>Dibujo, pintura e investigación plástica</b>	0	Desde 16 años	L (16:30 a 19:30)	59€ (+6 € de materiales) / Bimestral 130 €
<b>Dibujo, pintura e investigación plástica</b>	0	Desde 16 años	L y X (19:30 a 21:15)	67 € (+8 € de materiales) / Bimestral 150 €
<b>Dibujo, pintura e investigación plástica</b>	0	Desde 16 años	M (10:00 a 14:00)	67 € (+8 € de materiales) / Bimestral 150 €
<b>Dibujo, pintura e investigación plástica</b>	0	Desde 16 años	M (17:00 a 21:00)	67 € (+8 € de materiales) / Bimestral 150 €
<b>Dibujo y pintura Infantil</b>	0	De 7 a 14 años	X (17:30 a 19:30)	47 € (+5,50 € de materiales) / Bimestral 105 €
<b>Dibujo y pintura Infantil</b>	0	De 4 a 7 años	X (17:00 a 18:00)	24 € (+6 € de materiales) / Bimestral 60 €
<b>Encaje de bolillos</b>	0	Desde 16 años	M (19:00 a 21:00)	31 €
<b>Encaje de bolillos</b>	0	Desde 16 años	X (10:00 a 12:00)	31 €
<b>Encaje de bolillos</b>	0	Desde 16 años	X (16:30 a 18:30)	31 €
<b>Encuadernación básica</b>		Adolescentes y adultos	M (17:00 a 19:00)	35 € +5 € de materiales o bimestral 80 € los menores de 16 años 30 € + 5 € de materiales o bimestral 60 €
<b>Fotografía analógica / Digital</b>	II	Desde 16 años	L y X (10:15 a 12:00)	47 €

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
Fotografía analógica / Digital	II	Desde 16 años	L y X (19:30 a 21:15)	47 €
Fotografía analógica / Digital	II	Desde 16 años	M y J (10:15 a 12:00)	47 €
Fotografía analógica / Digital	II	Desde 16 años	M y J (19:30 a 21:15)	47 €
Fotografía analógica / Digital	II	Desde 16 años	V (16:30 a 20:00)	47 €
Memoria y estimulación cognitiva	0	Mayores de 55 años	L (10:00 a 11:30)	30 €
Memoria y estimulación cognitiva	0	Mayores de 55 años	L (11:30 a 13:00)	30 €
Memoria y estimulación cognitiva	0	Mayores de 55 años	X (10:00 a 11:30)	30 €
Memoria y estimulación cognitiva	0	Mayores de 55 años	X (11:30 a 13:00)	30 €
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	L (16:00 a 18:30)	52 € (materiales de uso común incluidos)
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	L (18:45 a 21:15)	52 € (materiales de uso común incluidos)
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	X (11:00 a 13:30)	52 € (materiales de uso común incluidos)
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	X (16:00 a 18:30)	52 € (materiales de uso común incluidos)
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	X (18:45 a 21:15)	52 € (materiales de uso común incluidos)
Restauración de muebles	0	Desde 16 años	V (10:30 a 13:00)	52 € (materiales de uso común incluidos)



## Centro Cívico Rigoberta Menchú /Barrio de El Carrascal

Avenida Rey Juan Carlos I, 100 / Teléfono: 912489610

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
Baile flamenco	Medio	Desde 16 años	L (19:45 a 21:00)	22 €
Baile flamenco	Iniciación	Desde 16 años	M (17:15 a 18:30)	22 €
Baile flamenco	Medio	Desde 16 años	M (18:30 a 19:45)	22 €
Baile flamenco	Avanzado	Desde 16 años	M (19:45 a 21:00)	22 €
Ballet clásico		Desde 12 años	M y J (18:00 a 19:00)	30 €
Chi-Kung	0	Desde 16 años	M (18:00 a 19:30)	34 €
Chi-Kung	0	Desde 16 años	J (18:00 a 19:30)	34 €
Danza contemporánea-improvisación	0	Adultos y jóvenes	S (11:30 a 13:30)	42 € octubre Sigüientes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
Danza la vida	0	Adultos y jóvenes	M y J (17:00 a 18:00)	42 € octubre Sigüientes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
Danza moderna 1	0	De 12 a 16 años	L y X (18:00 a 19:00)	30 €
Danza moderna 2	Intermedio-avanzado	Desde 17 años	L y X (19:00 a 20:00)	30 €
Danza moderna 3	Iniciación	Desde 18 años	L y X (20:00 a 21:00)	30 €

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Entrenamiento corporal suave</b>	0	Adultos	M y J (09:45 a 10:45)	42 € octubre Siguietes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
<b>Entrenamiento corporal suave</b>	0	Adultos	M y J (11:00 a 12:00)	42 € octubre Siguietes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
<b>Entrenamiento corporal intenso</b>	Medio	Adultos y jóvenes	M y J (19:15 a 20:15)	42 € octubre Siguietes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
<b>Entrenamiento corporal intenso</b>	Medio	Adultos y jóvenes	M y J (20:15 a 21:15)	42 € octubre Siguietes bimestral 84€ +10 € de materiales al año
<b>Escritura creativa</b>	0	Desde 18 años	M (10:00 a 12:00)	38 €
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	De 12 a 24 meses	X y V (11:00 a 12:00)	Dos días 40 €/ un día 27 € (materiales incluidos)
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	De 24 a 36 meses	X y V (12:00 a 13:00)	Dos días 40 €/ un día 27 € (materiales incluidos)
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Pre-gateo	De 0 a 12 meses	X y V (13:00 a 14:00)	Dos días 40 €/ un día 27 € (materiales incluidos)
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	De 8 a 18 meses	X (17:00 a 18:00)	27 € materiales incluidos

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	+ de 18 meses	X (18:00 a 19:00)	27 € materiales incluidos
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	De 8 a 18 meses	V (17:00 a 18:00)	27 € materiales incluidos
<b>Juegos con bebés (0 a 3 años) Estimulación temprana</b>	Andantes y hablantes	+ de 18 meses	V (18:00 a 19:00)	27 € materiales incluidos
<b>Patchwork</b>	I y II	Desde 16 años	M (17:00 a 19:00)	37 €
<b>Tapices y alfombras</b>	I y II	Desde 16 años	X (17:00 a 20:00)	43 €
<b>Teatro adultos</b>		Desde 18 años	L (11:30 a 13:00)	25 €
<b>Teatro infantil</b>		De 9 a 11 años	L (17:30 a 19:00)	25 €
<b>Teatro joven</b>		De 15 a 18 años	X (17:30 a 19:00)	25 €
<b>Teatro adultos</b>		Desde 18 años	X (19:15 a 21:15)	25 €
<b>Teatro joven</b>		De 11 a 14 años	J (17:30 a 19:00 )	25 €
<b>Teatro adultos</b>		Desde 18 años	J (19:15 a 21:15)	25 €

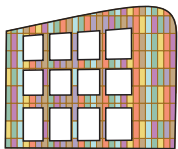


## Centro Cívico Las Dehesillas /Barrio Centro

Avenida Museo, 4

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
<b>Arqueodanza</b>	Iniciación	Desde 16 años	L y X (16:30 a 17:30)	38 €/ Bimestral 76€
<b>Bailes de salón</b>	Iniciación	Desde 16 años	L (18:30 a 19:45)	28 €
<b>Bailes de salón</b>	Iniciación II	Desde 16 años	L (20:00 a 21:15)	28 €
<b>Bailes de salón</b>	Avanzado I	Desde 16 años	X (18:30 a 19:45)	28 €
<b>Bailes de salón</b>	Iniciación	Desde 16 años	X (20:00 a 21:15)	28 €
<b>Bailes de salón</b>	Iniciación	Desde 16 años	V (17:00 a 18:15)	28 €
<b>Bailes de salón</b>	Medio I	Desde 16 años	V (18:30 a 19:45)	28 €
<b>Biodanza</b>		Desde 18 años	L (11:00 a 13:00)	40 €
<b>Cabaret</b>	Iniciación	Desde 16 años	L (18:30 a 20:30)	38 € / Bimestral 76 €
<b>Cabaret</b>	Iniciación	Desde 16 años	X (20:30 a 21:15)	28 € / Bimestral 56 €
<b>Danza del vientre</b>	Iniciación	Desde 16 años	L (20:30 a 21:15)	28 € / Bimestral 56 €
<b>Danza del vientre</b>	Iniciación	Desde 16 años	L y X (17:30 a 18:30)	38 € / Bimestral 76 €
<b>Danza del vientre</b>	Medio	Desde 16 años	X (18:30 a 20:30)	38 € / Bimestral 76 €
<b>Guitarra</b>	Iniciación I	Desde 16 años	X (12:00 a 13:30)	27 €
<b>Guitarra</b>	Iniciación II	Desde 14 años	X (16:00 a 17:30)	27 €

<b>Guitarra</b>	Iniciación II	Desde 16 años	V (10:00 a 11:30)	27 €
<b>Guitarra</b>	Iniciación II	Desde 14 años	V (18:15 a 19:45)	27 €
<b>Guitarra</b>	Medio	Desde 14 años	V (19:45 a 21:15)	27 €
<b>Guitarra</b>	Iniciación I	Desde 14 años	S (10:30 a 12:00)	27 €
<b>Guitarra</b>	Iniciación II	Desde 14 años	S (12:00 a 13:30)	27 €
<b>Guitarra flamenca</b>		Desde 16 años	J (17:00 a 18:30)	30 €
<b>Guitarra-infantil</b>	Iniciación I	De 8 a 13 años	V (17:00 a 18:15)	23 €
<b>Masajes y terapias del mundo: Reflexología podal, masaje facial, Shiatsu,Quiromasajes, etc.</b>	0	Desde 16 años	M (10:00 a 12:00)	33 € / Bimestral 66 €
<b>Masajes y terapias del mundo: Reflexología podal, masaje facial, Shiatsu,Quiromasajes, etc.</b>	0	Desde 16 años	M (19:00 a 21:00)	33 € / Bimestral 66 €
<b>Mindfulness compasión</b>		Desde 18 años	L (10:00 a 12:00)	40 €
<b>Rítmos latinos</b>	Medio	Desde 16 años	V (20:00 a 21:15)	28 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (9:30 a 10:30)	33 € octubre / Siguietes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (10:45 a 11:45)	33 € octubre / Siguietes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (18:45 a 19:45)	33 € octubre / Siguietes bimestral 66 €
<b>Yoga</b>	0	Desde 16 años	M y J (20:00 a 21:00)	33 € octubre / Siguietes bimestral 66 €



## Biblioteca Central /Barrio Leganés Norte

Avenida Reina Sofía, 4

ACTIVIDAD	NIVEL	EDAD	HORARIO	CUOTA MENSUAL
Arte e historia	0	Desde 18 años	M (10:00 a 11:30)	25 €
Arte e historia	0	Desde 18 años	X (12:00 a 13:30)	25 €
Arte e historia	0	Desde 18 años	X (10:00 a 11:30)	25 €



## Junta Municipal de La Fortuna /Barrio de La Fortuna

San amado, 20

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS Y HORAS	CUOTA MENSUAL
Yoga	Desde 16 años	L y X (19:15 a 20:15)	33 € octubre/ Sigüientes bimestral 66 €
Yoga	Desde 16 años	L y X (20:15 a 21:15)	33 € octubre/ Sigüientes bimestral 66 €
Yoga	Desde 16 años	M y J (20:15 a 21:15)	33 € octubre/ Sigüientes bimestral 66 €
Yoga	Desde 16 años	V (10:00 a 11:30)	28 € octubre/ Sigüientes bimestral 56 €

# Descripción de los cursos

---

## Arqueodanza

La arqueodanza es una experiencia artística, participativa y terapéutica que recrea danzas inspiradas en las culturas del mundo antiguo. A través del movimiento, y la música nos conecta con la historia, y el arte de los pueblos mediterráneos.

## Arte e historia

El contenido de historia comprenderá desde la prehistoria hasta nuestros días tanto de la humanidad en general como de España en particular, repasando tanto los hechos más significativos, como los personajes más relevantes de cada estilo, periodo o corriente artística. Además las clases se complementarán con salidas realizando visitas culturales, rutas o lugares significativos históricos o artísticos.

## Artesanías y técnicas decorativas

Aprende a transformar objetos simples en piezas únicas y personalizadas aplicando técnicas como estarcidos, pirograbado, repujado de estaño, decoupage... Desarrolla tu creatividad y fomenta tus habilidades artísticas y manuales en un ambiente agradable, dinámico y participativo.



## Baile flamenco

Aprende flamenco y sevillanas con clases participativas, dinámicas, sin necesidad de venir en pareja.

## Bailes de salón-ritmos Latinos

Actividad física que potencia mente y cuerpo. Tonifica, oxigena, rejuvenece y alivia o elimina el estrés. Potencia la memoria, menor riesgo de demencia, mayor equilibrio y coordinación. Mejora el estado de ánimo y la energía.

## Biodanza

Disfruta de la música, el movimiento y el encuentro con el grupo. Disminuye tu estrés, refuerza tu sistema inmune e incrementa tu creatividad y afectividad, dejando que tu cuerpo se exprese sin necesidad de saber bailar. Aprende sobre tus emociones y potencia el desarrollo de tus capacidades humanas, lo que te ayudará en tu día a día.

## Bordados y deshebillados

Bordados tradicionales y actuales, para decorar tu casa, tu ropa y complementos prácticos, ameno y creativo.

## Cabaret

Taller para futuras vedettes, divertidas coreografías, danza sensual (sin desnudo), guantes largos, boas de plumas y abanicos.





## **Cerámica, escultura y modelado (todos los niveles)**

Aprenderás a realizar piezas tanto utilitarias como decorativas, así como los distintos métodos ornamentales y de esmaltación. También realizaremos prácticas con torno alfarero.

## **Chi-kung**

Conjunto de ejercicios físicos que utilizando la mente y la respiración mejora el cuerpo y mente.

## **Cómic**

Da rienda suelta a tu creatividad y cuenta historias en cómic o manga, o crea ilustraciones fantásticas con todos los recursos que vas a aprender en este taller, en un ambiente amable, divertido y de amistad.

## **Corte y confección**

Aprende a coser tu propia ropa y crea tu moda. Aprenderás desde cero el proceso de modist@, desde dibujar sencillos bocetos de tu modelo, tomar medidas, trazar patrones, corte en tela, la prueba y la confección.

## **Cosen los niños**

Los pequeños costureros se divertirán aprendiendo a coser sus ideas, mochilas, estuches y disfraces. Es su momento divertido: ¡cose que te cose!

## **Costura 1**

Aprender a usar la máquina de coser e iniciarte en las costuras y arreglos que necesitas para tu hogar.



## **Costura 2**

Costura creativa en bolsos, complementos, arreglos, reciclaje de ropa y mucho más... Transforma telas en sueños.

## **Danza contemporánea-improvisación**

Trabajaremos conceptos de diferentes técnicas de la DC, así como creación de movimiento espontáneo para ampliar consciencia corporal y mejorar el estado psicofísico. Realizaremos también salidas culturales y si eres una persona curiosa y te gusta la expresión artística sé bienvenido/a!

## **Danza del vientre**

Taller de danza árabe donde aprenderás los pasos básicos y más avanzados, preciosas coreografías y a manejar los elementos (velo, bastón y crótalos). Varios niveles.

## **Danza la vida**

Taller de exploración corporal donde el movimiento se convierte en una herramienta para conectar con uno mismo, expresar emociones y disfrutar la danza desde una perspectiva libre y creativa. En este taller conseguirás un beneficio físico, artístico, emocional y social.

## **Danza Moderna**

Aprenderemos diferentes estilos dentro de la danza moderna (k-pop, jazz, funky y urban).



## **Diseña y cose tu moda personalizada**

Cose y diseña tu moda personalizada para eventos especiales. Aprende técnicas de costura y diseño para crear prendas que reflejen tu personalidad, como flamenca, chulapas, bodas y deportes como maillot gimnasia rítmica. Diseña tu moda, cose tus sueños.

## **Dibujo, pintura e investigación plástica**

El objetivo del curso es el aprendizaje y desarrollo de las herramientas y conceptos del lenguaje artístico: dibujo (carbocillo, barras, tintas y lápiz), pintura (acrílico, acuarela, collage y materia).  
Actividades paralelas: clases con modelo, acciones e intervenciones artísticas, exposiciones y visitas guiadas a exposiciones.  
Enseñanza personalizada. No son necesarios conocimientos previos.

## **Ecohuerto ecointegral**

Actividad ocio saludable en la que se proporcionan conocimientos teóricos/prácticos para el diseño e instalación de un huerto urbano, así como sobre el cultivo ecológico de hortalizas, verduras, plantas aromáticas, frutas y plantas ornamentales adaptados a las condiciones de espacio, orientación y sol de un terreno, terraza, balcón, jardín o ventana.

## **Encaje de bolillos**

Labor artesanal realizada con esmero y delicadeza en la que producirás piezas de gran valor que con el tiempo serán obras de arte.

## **Encuadernación**

Este curso tiene la finalidad de aprender el arte de la encuadernación básica de libros pequeños o cuadernos personales. Aprenderás diversas técnicas de encuadernado, incluyendo el plegado y cosido del papel, la fabricación de las cubiertas, y los diferentes cosidos como el japonés. También se incentivará la inspiración creativa mediante visi-

tas y recomendaciones de exposiciones, destacando el valor cultural del arte como expresión de identidad personal.

## Entrenamiento corporal

Nivel medio: Clases muy dinámicas con rutinas para mejorar la salud cardiovascular, core, espalda y sistema osteomuscular. Entrenamos fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y equilibrio en barra y suelo con diversos materiales como mancuernas, gomas elásticas, etc.

Nivel suave: Dirigido a personas que necesitan realizar ejercicios de bajo impacto de forma más lenta y suave para mejorar su movilidad articular y muscular.

## Escritura creativa

Siempre has querido escribir, pero cuando quieres hacerlo te paraliza el miedo a la página en blanco. En el taller de escritura nos enfrentamos al bloqueo con ejercicios prácticos y algunas pistas teóricas. Siente el placer de mover el boli y dar forma a tus relatos.

## Estimulación cognitiva y memoria

Estimula tu mente a través de ejercicios de atención, lenguaje, razonamiento, cálculo... (Para inscripción es necesaria la presencia del alumno para una pequeña entrevista).

## Fotografía Analógica y Digital

Cursos completos donde aprenderás a utilizar y manejar las herramientas necesarias para la práctica de la fotografía, descubrirás la luz, el color, la composición y nos adentraremos en los diferentes estilos (retratos, paisajes, foto documental, etc). Todo esto y mucho más lo aprenderás divirtiéndote y te divertirás aprendiendo.



## Guitarra

Aprende a tocar la guitarra con un método ameno y desde el primer día: punteos, acordes, ritmos, etc. Los estilos más representativos: pop, flamenco, clásico, boleros, standards de jazz, etc. Todos los niveles (iniciación, iniciación-avanzado, etc). También grupo de nivel infantil.

## Juegos con Bebés

Actividades de Estimulación Temprana (0-3 años) para aprender jugando en familia.

## Magia

Adéntrate en el mundo de la magia (cartas, monedas, pañuelos...) da igual que seas mayor o pequeño, aprenderás a hacer magia desde el primer día. Si te apasiona la magia este es tu sitio.

## Mindfulness y compasión

Curso/taller para aliviar el dolor y recuperar el bienestar (tanto físico como el emocional).

Principalmente práctico y experiencial donde aprenderemos a meditar, y a practicar la atención plena y la autocompasión lo que nos ayuda a gestionar mejor el estrés, la ansiedad y nuestras emociones y mejorar la atención, la concentración y el insomnio.

## Restauración de muebles

Aprende a limpiar, restaurar y dar una terminación a las piezas que traigas. Dale una segunda vida a los muebles y objetos que tienes olvidados, reutiliza, el planeta te lo agradecerá.



## Teatro

Vive una experiencia enriquecedora. Mejora tus habilidades sociales y creativas, alivia tensiones, aprende técnicas de representación. Trabajamos la voz, expresión corporal, construcción del personaje... En un ambiente acogedor. Actuarás en un proyecto final de alta calidad que te transformará. ¡Únete y brilla en escena!

## Terapias del mundo

Curso divertidísimo, educativo, cultural, terapéutico, energético, familiar y único, en donde los alumnos descubrirán día a día grandes secretos acerca de los masajes.

## Yoga

Aprenderemos a tener una comunicación más plena con nuestro interior a través de las técnicas de respiración, estiramientos de manera muy sencilla, aportando a nuestra vida un mayor nivel de consciencia. Lo puede realizar cualquier persona con un mínimo de salud. Adaptaremos la enseñanza, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones de cada persona.





Como has podido leer hay cursos, talleres y actividades para todos los gustos, para todo tipo de público y repartidos por toda la ciudad de Leganés.

Además, para que termines de convencerte, puedes ver una **Muestra de actividades** de algunos cursos y talleres en la plaza del **Centro Cívico Julián Besteiro** el **5 de septiembre** de **17:30h a 20:30h**.

**¡¡¡No te quedes sin plaza!!!**



**Leganés** AYUNTAMIENTO  
Concejalía de Cultura, Educación e Infancia