

Ciudad Real

2024/25

octubre - enero

U

p



Programación

Organiza:



Colaboran:



Ciudad Real
Deporte



Calendario curso 2024/25

Septiembre 2024

miércoles
4

Inicio plazo
presentación
solicitudes
online

domingo
15

Finaliza plazo
presentación
solicitudes
online

lunes
16

Consulta
admisiones
online

Octubre 2024

lunes
7

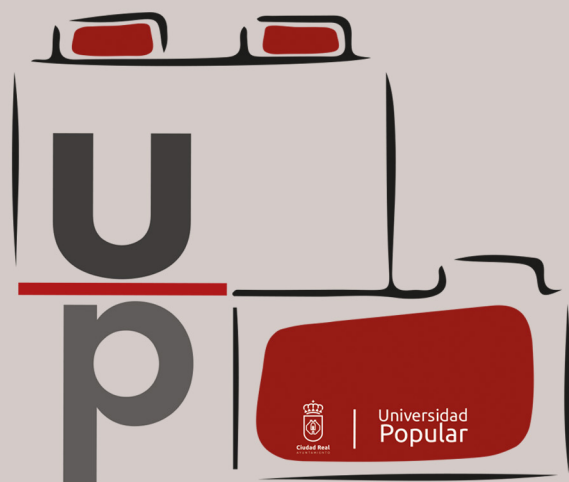
Inicio
actividades

Enero 2025

viernes
31

Finalizan
actividades

Si tiene dificultades para realizar su solicitud de manera telemática puede utilizar el **Servicio de Inclusión Digital de la Concejalía de Participación Ciudadana** de Universidad Popular (C/ Madroños), Casa de la Ciudad (C/ Valle de Alcudia) y del Espacio Asociativo de El Perchel (C/ Calatrava, 35)



SOLICITUD DE PLAZAS Y CONSULTAS

www.ciudadreal.es

Universidad Popular de Ciudad Real

C/ Madroños, 3 - Horario : 9 h. a 21 h.

Teléfono: 926 21 10 44 - ext. 397 y 398

Pilates

> PILATES - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

- GRUPO 211** | Lunes y Miércoles | 12:00 a 12:50h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/Juan Ramón Jiménez
- GRUPO 212** | Martes y Jueves | 10:00 a 10:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños
- GRUPO 213** | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños
- GRUPO 214** | Martes y Jueves | 18:00 a 18:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños
- GRUPO 215** | Martes y Jueves | 17:30 a 17:50h.
Centro Socio-Vecinal de Valverde
C/El Pilar
- GRUPO 216** | Lunes y Miércoles | 20:30 a 21:20h.
Centro Socio-Cultural de La Poblachuela
Crt. Puertollano - N420
- GRUPO 217** | Lunes y Miércoles | 18:00 a 18:50h.
Pabellón Multifuncional de Las Casas
C/Maestro José Mena

Danza oriental

> DANZA ORIENTAL - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

- GRUPO 010** | Lunes y Miércoles | 19:00 a 19:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños

Yoga

> YOGA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

- GRUPO 221** | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/Juan Ramón Jiménez
- GRUPO 222** | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños
- GRUPO 223** | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:50h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/Juan Ramón Jiménez

Hipopresivos

> HIPOPRESIVOS - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

- GRUPO 271** | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/Juan Ramón Jiménez
- GRUPO 272** | Lunes y Miércoles | 10:00 a 10:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños
- GRUPO 273** | Martes y Jueves | 17:00 a 17:50h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/Juan Ramón Jiménez
- GRUPO 274** | Lunes y Miércoles | 18:00 a 18:50h.
Universidad Popular
C/ Madroños

Taller de Espalda

> TALLER DE ESPALDA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

GRUPO 231 | Lunes y Miércoles | 10:00 a 10:50 h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/ Juan Ramón Jiménez

GRUPO 232 | Lunes y Miércoles | 16:00 a 16:50 h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/ Juan Ramón Jiménez

Taichí

> TAI-CHÍ - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

GRUPO 201 | Martes y Jueves | 10:00 a 10:50 h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/ Juan Ramón Jiménez

GRUPO 202 | Martes y Jueves | 18:00 a 18:50 h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/ Juan Ramón Jiménez

Aquagym

> AQUAGYM - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

GRUPO 101 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50 h.
Piscina Polideportivo Rey Juan Carlos I
C/ Juan Ramón Jiménez

GRUPO 102 | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50 h.
Piscina Polideportivo Rey Juan Carlos I
C/ Juan Ramón Jiménez

Zumba

> ZUMBA - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

GRUPO 241 | Martes y Jueves | 12:00 a 12:50 h.
Pabellón Príncipe Felipe
C/ Juan Ramón Jiménez

GRUPO 242 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50 h.
Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 243 | Martes y Jueves | 17:00 a 17:50 h.
Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 244 | Lunes y Miércoles | 19:30 a 20:20 h.
Centro Socio-Cultural de La Poblachuela
Crta. Puertollano - N420

GRUPO 245 | Martes y Jueves | 18:00 a 18:50 h.
Centro Socio-Vecinal de Valverde
C/ El Pilar

GRUPO 246 | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:50 h.
Pabellón Multiusos de Las Casas
C/ Maestro José Mena

Gimnasia de Mantenimiento

> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - Precio actividad cuatrimestre : 45 €

GRUPO 251 | Lunes y Miércoles | 12:00 a 12:50h.

Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 252 | Martes y Jueves | 16:00 a 16:50h.

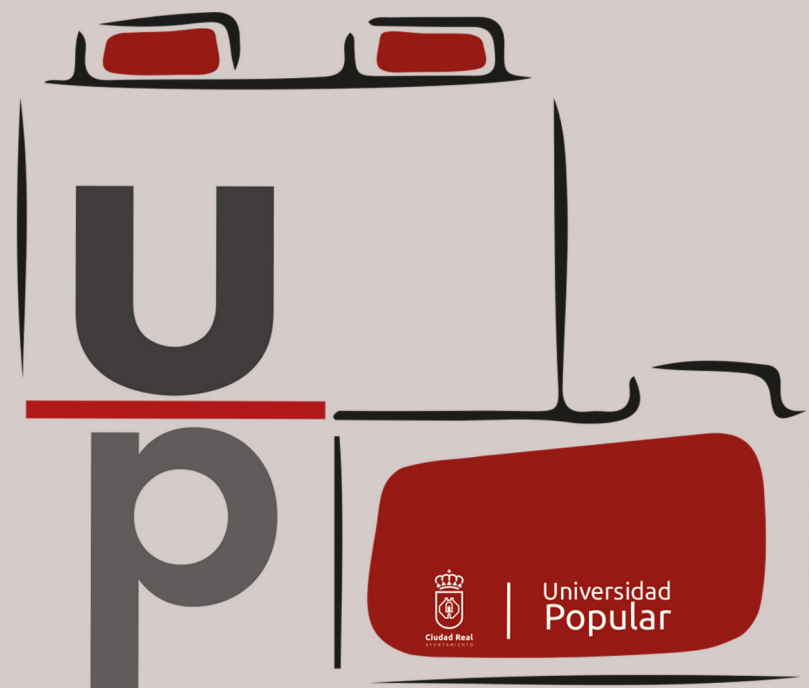
Universidad Popular
C/ Madroños

Ajedrez

> AJEDREZ - El precio de esta actividad son 15 € mensuales que serán abonados directamente a la entidad organizadora

GRUPO 074 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 12:30h.

Universidad Popular
C/ Madroños



INFORMACIÓN IMPORTANTE - ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Todas aquellas personas que obtenga plaza mediante sorteo en alguna de las actividades deportivas deberán realizar el pago en el número de cuenta : **ES87 3190 2082 2643 3561 7223**

Indicar en el concepto : **UPCR - NOMBRE Y APELLIDOS - Nº GRUPO**

El justificante del pago deberán enviarlo al correo info.upcr@ciudadreal.es o entregarlo de manera presencial en el edificio de la Universidad Popular de Ciudad Real (C/ Madroños)

Fotografía

> INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA

GRUPO 007 | Lunes | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 008 | Martes | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Restauración

> RESTAURACIÓN DE OBJETOS

GRUPO 002 | Viernes | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Patchwork

> INICIACIÓN AL PATCHWORK

GRUPO 017 | Miércoles | 18:00 a 19:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Bolillos

> ARTES TRADICIONALES

GRUPO 013 | Miércoles | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | C.S. San Juan de Ávila
C/ Guadalajara

Manualidades

> ARTES CREATIVAS

GRUPO 011 | Lunes | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | C.S. San Juan de Ávila
C/ Guadalajara, 9

GRUPO 012 | Martes | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | C.S. Los Ángeles
C/ Madrid, 6

Pintura/Dibujo

> ARTES PLÁSTICAS

GRUPO 003 | Miércoles | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 004 | Miércoles | 18:30 a 20:00 h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Bordados

> BORDADO A MANO

GRUPO 014 | Jueves | 17:00 a 18:30h.

Lugar | C.S. Los Ángeles
C/ Madrid, 6

Patronaje

> ARREGLOS BÁSICOS

GRUPO 016 | Miércoles | 16:30 a 18:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Historia

> HISTORIA DE CIUDAD REAL

GRUPO 009 | Miércoles | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

> HISTORIA DEL ARTE

GRUPO 010 | Lunes | 17:30 a 19:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Bailes

> BAILES DE SALÓN

GRUPO 005 | Martes | 20:00 a 21:30 h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 057 | Jueves | 20:00 a 21:30 h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Teatro

> INTERPRETACIÓN

GRUPO 001 | Martes | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Escritura

> ESCRITURA Y NARRATIVA

GRUPO 015 | Martes | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Trámite Digital

> TRAMITACIÓN ELECTRÓNICA BÁSICA

GRUPO 021 | Lunes y Miércoles | 11:30 a 13:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 023 | Martes y Jueves | 18:30 a 20:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Agroecología

> AGROECOLOGÍA URBANA

GRUPO 069 | Jueves | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Taller de Radio

> LOCUCIÓN Y GRABACIÓN

GRUPO 061 | Martes y Jueves | 11:30 a 13:00h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia

GRUPO 062 | Martes y Jueves | 18:30 a 20:00h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia

Conoce Europa

> EUROPA Y SU CULTURA

GRUPO 057 | Jueves | 18:00 a 19:30h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia

Informática

> INFORMÁTICA BÁSICA

GRUPO 020 | Lunes y Miércoles | 10:00 a 11:15h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 022 | Martes y Jueves | 17:00 a 18:15h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Taller de Móviles

> MANEJO BÁSICO DE SMARTPHONE

GRUPO 026 | Martes y Jueves | 10:00 a 11:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

GRUPO 024 | Lunes y Miércoles | 17:00 a 18:15h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Taller de Comunicación Efectiva

> DESCUBRE LAS CLAVES PARA COMUNICAR CON ÉXITO

GRUPO 077 | 16 y 17 de Octubre de 2024 | 17:00 a 19:45h.

Lugar | Museo del Quijote
Ronda de Alarcos

CHARLA DIVULGATIVA

> CHARLA SOBRE ASPECTOS GENERALES DE LA ENFERMEDAD TROMBOEMBÓLICA VENOSA
Impartida por el Dr. José Portillo Sánchez, Doctor Especialista en Medicina Interna.

CHARLA ABIERTA HASTA COMPLETAR AFORO | 18 de Octubre de 2024 | 19:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Robótica

> ROBÓTICA PARA ADULTOS

GRUPO 027 | Martes y Jueves | 11:30 a 13:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

> ROBÓTICA INFANTIL

GRUPO 028 | Lunes y Miércoles | 18:30 a 20:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Belenismo

> TALLER DE BELENISMO TRADICIONAL

GRUPO 076 | 1 y 3 de Octubre de 2024
17:00 a 21:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Novedades

Actividades programadas del 14 de Octubre de 2024 al 20 de Enero de 2025

Francés

> FRANCÉS PARA VIAJAR

GRUPO 061 | Jueves | 18:30 a 19:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Aprende a Comer

> TALLER DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

GRUPO 065 | Miércoles | 17:00 a 18:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Imagen Personal

> TALLER DE IMAGEN PERSONAL

GRUPO 066 | Jueves | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Mindfulness

> TALLER DE MEDITACIÓN Y AUTOCONCIENCIA

GRUPO 062 | Miércoles | 17:00 a 18:30h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Cortometrajes

> TALLER DE DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

GRUPO 063 | Lunes | 17:00 a 18:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Coaching

> TALLER DE COACHING Y LIDERAZGO

GRUPO 064 | Jueves | 17:00 a 18:00h.

Lugar | Universidad Popular
C/ Madroños

Navas de Estena

> RUTA DEL BOQUERÓN DEL ESTENA (CABAÑEROS)

GRUPO 071 | 10 de Octubre de 2024

Salida | Plaza de San Francisco (Ciudad Real)
Horario de salida y llegada a determinar por la organización

Atractiva ruta de nivel bajo que transcurre por los márgenes del río Estena. El itinerario es llano y en su trayecto se cruza el río por un puente de madera, pudiendo disfrutar de un bello paisaje natural.

Actividad GRATUITA dirigida a mayores de 18 años.

Mojacar

> MOJACAR Y SU ENTORNO

GRUPO 072 | 27 ,28 ,29 y 30 de Octubre de 2024

Salida | Plaza de San Francisco (Ciudad Real)
Horario de salida y llegada a determinar por la organización

El precio incluye guía acompañante durante toda la estancia, seguro de viaje, hotel de 4* en primera línea de playa en pensión completa, excursión a MiniHollywood Oasys y visita guiada a la localidad de Mojacar con guía local.

Actividad dirigida a mayores de 18 años y cuyo importe es de 250 € por persona en habitación doble*

*Una vez realizado el sorteo se darán las instrucciones de pago a las personas que hayan obtenido plaza.

Almadén

> VISITA AL PARQUE MINERO

GRUPO 070 | 20 de Noviembre de 2024

Salida | Plaza de San Francisco (Ciudad Real)
Horario de salida y llegada a determinar por la organización

Visita a las instalaciones de las antiguas minas de Almadén para descubrir su patrimonio industrial, científico y tecnológico. Su visita permite ver y entender la riqueza geológica de los yacimientos existentes y la evolución de los diversos procesos mineros y metalúrgicos a lo largo de su historia.

Actividad GRATUITA dirigida a mayores de 18 años.

Consuegra

> RUTA MONUMENTAL Y VISITA AL CERRO CALDERICO

GRUPO 073 | 6 de Noviembre de 2024

Salida | Plaza de San Francisco (Ciudad Real)
Horario de salida y llegada a determinar por la organización

Ruta que nos descubrirá el centro histórico de esta localidad toledana, formado por su Plaza Mayor, el Museo Arqueológico o la Casa de la Tercia. La visita nos llevará también a conocer el conjunto monumental que forman los doce molinos y su impresionante castillo.

Actividad GRATUITA dirigida a mayores de 18 años.