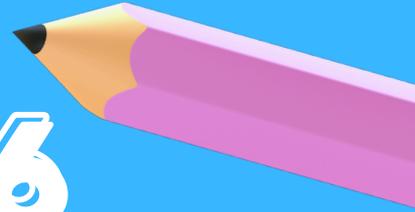


# CURSOS

# 2025/2026



# AYUNTAMIENTO DE MEMBRILLA



# UNIVERSIDAD POPULAR

DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025 AL 31 DE MAYO DE 2026

## ÁREAS DE TALLERES

### DIBUJO Y PINTURA PARA ADULTOS

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas
- GRUPO II: martes y jueves de 12:00 a 14:00 horas

**Precio:** 120 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### RESTAURACIÓN DE MUEBLES Y OBJETOS DE DECORACIÓN

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: lunes y miércoles de 16:30 a 18:30 horas
- GRUPO II: lunes y miércoles de 18:30 a 20:30 horas

**Precio:** 120 euros

**Lugar:** Aula Escuela Taller.

### TALLER DE MANUALIDADES

**Horario:** viernes de 16:00 a 19:00 horas

**Precio:** 100 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### TALLER DE BELENISMO

**Horario:** martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas

**Precio:** Gratuito

**Lugar:** Aula Escuela Taller.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## DISEÑO DE MODA, CORTE Y CONFECCIÓN

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: lunes y miércoles de 9:30 a 11:30 horas
- GRUPO II: lunes y miércoles de 11:30 a 13:30 horas
- GRUPO III: martes y jueves de 11:00 a 13:00 horas
- GRUPO IV: martes y jueves de 16:30 a 18:30 horas
- GRUPO V: martes y jueves de 18:30 a 20:30 horas

**Precio:** 120 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

## COCINA CREATIVA, GASTRONOMÍA Y PASTELERÍA

**Horario:** martes de 16:30 a 18:30 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Aula de Cocina. Paseo del Espino.

## CURSO DE TAPAS CON MARIDAJE DE VINOS

**Horario:** martes de 19:00 a 21:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Aula de Cocina. Paseo del Espino.

## ÁREA DE MANTENIMIENTO PERSONAL

### BAILES REGIONALES. INFANTIL

**Horario:** distintos grupos: (a partir de 4 años)

- GRUPO I. Iniciación: lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas
- GRUPO II. Seguimiento: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## FLAMENCO Y CLÁSICO ESPAÑOL

(Los horarios de los grupos pueden ser modificados en función de las edades y nivel de los alumnos)

**Horario:** distintos grupos: (a partir de 4 años)

- GRUPO I: martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas
- GRUPO II: martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas
- GRUPO III: martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas
- GRUPO IV: martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

## BAILE MODERNO

A partir de 7 años.

**Horario:** sábado de 11:00 a 12:30 horas

**Precio:** 60 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

## BAILE ACTIVO. DISTINTOS ESTILOS DE BAILE

**Horario:** martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas

Precio: 80 euros

Lugar: Universidad Popular.

## ZUMBA

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: martes y jueves de 12:00 a 13:00 horas
- GRUPO II: martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Casa de Cultura.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## ZUMBA TERAPÉUTICA

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas
- GRUPO II: martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Casa de Cultura.

## STRETCHING

Movimientos suaves que mejoran la flexibilidad. Diferentes ejercicios derivados del yoga, de la gimnasia tradicional y de la danza clásica.

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas
- GRUPO II: martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas
- GRUPO III: martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Casa de Cultura.

## PILATES TERAPÉUTICO

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 horas
- GRUPO II: lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 horas
- GRUPO III: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- GRUPO IV: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas
- GRUPO V: lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas
- GRUPO VI: lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 horas
- GRUPO VII: lunes y miércoles de 22:00 a 23:00 horas
- GRUPO VIII: martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas
- GRUPO IX: martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas
- GRUPO X: martes y jueves de 11:00 a 12:00 horas
- GRUPO XI: martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas

**Precio:** Grupos I y II (3 horas semanales): 100 euros

Otros grupos (2 horas semanales): 80 euros

**Lugar:** Casa de Cultura.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## YOGA

**Horario:** lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

## ÁREA DE EDUCACIÓN

### CONSOLIDACIÓN DE CONOCIMIENTOS

**Horario:** distintos grupos:

- De lunes a jueves de 16:00 a 17:30 horas.
- De lunes a jueves de 17:30 a 19:00 horas.

**Precio:** 35 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### ACTIVAMENTE

Taller de estimulación cognitiva para entrenar la mente y mantenerla ágil y activa mediante juegos y ejercicios estimulantes y divertidos.

**Horario:** martes y jueves de 11:00 a 12:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### TALLER DE AJEDREZ

**Horario:** viernes de 17:30 a 19:00 horas

**Precio:** 60 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## CURSOS DE IDIOMAS:

### INGLÉS

Posibilidad de obtener **CERTIFICADO DE TRINITY COLLEGE LONDON**

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: Nivel I. Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas
- GRUPO II: Nivel II. Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### INGLÉS

**Preparación para certificado B1, B2 y C1:**

**Horario:**

- B1: viernes de 16:00 a 18:00 horas
- B2: viernes de 18:00 a 20:00 horas
- C1: martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### INGLÉS CONVERSACIÓN

Grupos reducidos. Máximo 6 personas.

**Horario:** distintos grupos dependiendo del número de matrículas

**Precio:** 20 euros / mes

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## CURSOS DE INFORMÁTICA:

### **CURSO DE INFORMÁTICA**

Iniciación a la informática. Conocimiento y acercamiento al ordenador. Introducción a los sistemas operativos gráficos: Microsoft Windows. Procesador de textos. herramientas de análisis de Microsoft Access. Herramienta de cálculo para la gestión.

**Horario:** martes y jueves de 20:00 a 21:30 horas

**Precio:** 100 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### **“PONTE AL DÍA CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”**

Aprenderás a desenvolverte en distintos campos: utilización de teléfono móvil, administración electrónica, compras seguras, redes sociales, comprar y vender por internet, crear videos y mejorar fotografías...

**Horario:** lunes y miércoles de 19:00 a 20:30 horas

**Precio:** 100 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

### **COMPOSICIÓN FOTOGRÁFICA Y RETOQUE**

Realización de un curso de fotografía digital, los temas principales serán: la cámara, la luz, enfoque y profundidad, técnicas de retoque y fotomontaje, fotografía nocturna...

**Horario:** lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## PLATAFORMA DE FORMACIÓN ONLINE RED QUIJOTE

Desde el convencimiento de la Excma. Diputación Provincial de Ciudad Real de la necesidad de potenciar y favorecer el proyecto de las UU PP, se promueven servicios técnico-pedagógicos y la coordinación de procesos de formación en el ámbito provincial.



**Red Quijote** es una Plataforma de formación, totalmente gratuita, se lanza como una nueva oportunidad de aprendizaje adaptada a los tiempos que nos está tocando vivir, ofrece 500 cursos temáticos diseñados para ser útiles al ciudadano, sin límite de visualizaciones por cada alumno y de desarrollo libre para facilitar el aprendizaje. Entre los cursos que se pueden realizar, se pueden enumerar los cursos de igualdad, de prevención de riesgos laborales, gestión de pequeñas y medianas empresas, manipulador de alimentos, alimentación, hostelería, diseño gráfico 2D, fitosanitarios y biocidas, gestión y administración, habilidades empresariales, atención sociosanitaria, pack informático, marketing y ventas, etc.

MÁS INFORMACIÓN EN: <https://universidadpopular.redquijote.org/> o en la Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025 AL 31 DE MAYO DE 2026

## ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

### MECANOGRAFÍA POR ORDENADOR

**Horario:** martes y jueves de 16:00 a 17:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

### INFORMÁTICA

**Horario:** martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

### INFORMÁTICA PARA EDUCACIÓN INFANTIL

**Horario:** viernes de 17:00 a 18:00 horas

**Precio:** 42 euros

**Destinatarios:** Infantil

**Lugar:** Universidad Popular.

### TALLER DE ROBÓTICA

**Horario:** martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** 2º / 3º Ciclo de Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## REALIDAD VIRTUAL AUMENTADA Y CHAT GPT

Podrás crear imágenes, animaciones, recorridos virtuales con un grado de fotorrealismo inimaginable.

**Horario:** lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** 3º Ciclo de Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

## TALLER DE FOTOGRAFÍA Y RETOQUE

**Horario:** viernes de 18:00 a 19:30 horas

**Precio:** 60 euros

**Destinatarios:** 2º / 3º Ciclo de Primaria y ESO.

**Lugar:** Universidad Popular.

## FÁBRICA DE VIDEOJUEGOS 2.0

Esta experiencia de iniciación a la programación no solo se trata de crear un juego, sino de establecer las bases sólidas que faciliten la comprensión de procesos informáticos y sociales a través de la creación de software.

**Horario:** lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** 2º / 3º Ciclo de Primaria y ESO.

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

**TALLER DE INGLÉS:** Posibilidad de obtener **CERTIFICADO DE TRINITY COLLEGE LONDON.**

**Horario:** los horarios dependerán de los alumnos matriculados.

- GRUPO I: Infantil 3 años.
- GRUPO II: Infantil 4 años.
- GRUPO III: Infantil 5 años.
- GRUPO IV: Primero de primaria.
- GRUPO V: Segundo de primaria.
- GRUPO VI: Tercero de primaria
- GRUPO VII: Cuarto de primaria.
- GRUPO VIII: Quinto de primaria.
- GRUPO IX: Sexto de primaria.
- GRUPO X: 1º de ESO.
- GRUPO XI: 2º de ESO-B1

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Infantil / Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

## CLASES DE APOYO

**Horario:** 3 horas semanales. El horario dependerá de los alumnos matriculados.

**Precio:** 20 euros mensuales

**Destinatarios:** Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

## TALLER DE AJEDREZ

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: viernes de 16:00 a 17:30 horas
- GRUPO II: viernes de 17:30 a 19:00 horas

**Precio:** 60 euros

**Destinatarios:** Primaria y ESO.

**Lugar:** Universidad Popular.

# UNIVERSIDAD POPULAR

## CON CUENTOS Y EMOCIÓN

Cuentos con moraleja y actividades orientadas a favorecer el reconocimiento y gestión de las emociones.

**Horario:** martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas.

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Infantil y 1º Ciclo de Primaria.

**Lugar:** Universidad Popular.

## ART CLUB 3-6

Taller para pintar, amasar, sentir, explorar y crear juntos.

**Horario:** lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Infantil

**Lugar:** Universidad Popular.

## TALLER DE PSICOMOTRICIDAD Y CUENTOS MOTORES

**Horario:** viernes de 16:00 a 17:30 horas

**Precio:** 60 euros

**Destinatarios:** Infantil y 1º Ciclo de Primaria.

**Lugar:** C.P. Virgen del Espino.

## TALLER DE COCINA RECREATIVA “APRENDE A COMER SANO”

**Horario:** sábado de 11:00 a 13:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** 2º / 3º Ciclo de Primaria y ESO

**Lugar:** Aula de Cocina. Paseos del Espino

# UNIVERSIDAD POPULAR

## TALLER DE DIBUJO Y PINTURA PARA NIÑOS

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: viernes de 16:00 a 18:00 horas
- GRUPO II: viernes de 18:00 a 20:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** 2º / 3º Ciclo de Primaria y ESO

**Lugar:** Universidad Popular.

## JUEGOS TEATRALES

Juegos de expresión verbal y corporal para divertirse, imaginar, crear y acercarse al teatro.

**Horario:** distintos grupos:

- GRUPO I: viernes de 16:00 a 18:00 horas
- GRUPO II: viernes de 18:00 a 20:00 horas

**Precio:** 80 euros

**Destinatarios:** Primaria, ESO y Bachillerato.

**Lugar:** Universidad Popular.

## INFORMACIÓN GENERAL

**Periodo de Matrículas:**

**Del 12 al 23 de mayo.** Universidad Popular de 10:30 a 12:30 y de 16:00 a 18:00 h.

**Del 8 al 12 de septiembre.** Universidad Popular de 10:30 a 12:30 h.

**A través de web:** [www.membrilla.es](http://www.membrilla.es)

El Excmo. Ayuntamiento se reserva el derecho de efectuar cualquier modificación sobre la programación, horarios y contenidos de los cursos, así como sobre las bases de matrícula.

# ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025 AL 14 DE JUNIO DE 2026

## EDUCACIÓN MUSICAL TEMPRANA

La música aporta efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños. Actividades dirigidas a los pequeños acompañados de padres, madres, abuelos... De 12 a 36 meses

### **Horario:**

- GRUPO I. Iniciación: viernes de 17:00 a 18:00 horas.
- GRUPO II. Seguimiento: viernes de 18:00 a 19:00 horas.

**Precio:** 40 euros

**Lugar:** Escuela Municipal de Música

## MÚSICA Y MOVIMIENTO

Introducción a la Formación Musical a través del juego. 4 y 5 años.

### **Horario:**

- GRUPO I. Iniciación: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas.
- GRUPO II. Seguimiento: lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.

**Precio:** 80 euros

**Lugar:** Escuela Municipal de Música

## FORMACIÓN MUSICAL BÁSICA

(Lenguaje musical): 6 y 7 años.

### **Horario:**

- GRUPO I. Iniciación: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.
- GRUPO II. Seguimiento: lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.

**Lugar:** Escuela Municipal de Música.

# ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

## FORMACIÓN MUSICAL COMPLEMENTARIA

(Lenguaje musical): A partir de 8 años.

- Nivel de iniciación
- Nivel de desarrollo
- Nivel de refuerzo

**Horario:** Por determinar

**Lugar:** Escuela Municipal de Música.

## TEORÍA Y COMPÁS FLAMENCO

**Horario:** Por determinar.

**Lugar:** Escuela Municipal de Música.

## INSTRUMENTO

Horario: Por determinar.

**Especialidades instrumentales:**

- Bajo eléctrico
- Batería
- Bombardino
- Cajón flamenco
- Canto
- Clarinete
- Corneta
- Flauta travesera
- Fliscornio
- Guitarra
- Guitarra eléctrica
- Guitarra Flamenca
- Oboe
- Percusión
- Piano
- Saxofón
- Trombón
- Trompa
- Trompeta
- Tuba
- Ukelele
- Violín
- Violonchelo

**Lugar:** Escuela Municipal de Música.

**\* Aquella persona interesada en aprender un instrumento diferente infórmese en la Universidad Popular.**

# ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

## INFORMACIÓN

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

**- Tasas de matrículas:**

- **Alumnos de nuevo ingreso: 50 €**
- **Alumnos de cursos anteriores: 40 €**

**- Cuotas mensuales:**

- **Asignatura mes: 30 €**

**Periodo de Matrículas:**

**Del 12 al 23 de mayo.** Universidad Popular de 10:30 a 12:30 y de 16:00 a 18:00 horas.

**Del 8 al 12 de septiembre.** Universidad Popular de 10:30 a 12:30 horas.

**A través de web:** [www.membrilla.es](http://www.membrilla.es)

El Excmo. Ayuntamiento se reserva el derecho de efectuar cualquier modificación sobre la programación, horarios y contenidos de los cursos, así como sobre las bases de matrícula.

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## PROGRAMA DE CURSOS PARA ADULTOS

Estos cursos empiezan el día 1 de octubre y finalizan el día 31 de mayo.  
Las modalidades deportivas en las que se puede participar son:

### H.I.I.T. (ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD)

Curso de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidos en el gimnasio del polideportivo con el que conseguirás fortalecer todo tu cuerpo y mejorar tu VO2Max a través de una combinación de ejercicios de fuerza y resistencia de alta intensidad, terminando con la vuelta a la calma a través de una serie de estiramientos.

**Precio:** 2h/sem 80 €.

**Horario:** martes y jueves a las 19:30h.

### G. A. P. (TONIFICACIÓN LOCALIZADA DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS)

Curso de 2 o 3 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidas en el gimnasio del polideportivo con el que conseguirás de forma rápida unos glúteos, abdomen y piernas fuertes y definidos.

**Precio:** 2 h/sem 80 €, 3 h/sem 100 €.

**Horarios:** lunes, miércoles y viernes a las 9:00 y a las 19:00 h; martes y jueves a las 9:00 h.

### LIFT-TRAINING

Curso de 2 o 3 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidas en el gimnasio del polideportivo y basado en la realización de movimientos sencillos y específicos utilizando una barra ligera de peso graduado con discos para involucrar en el trabajo a los músculos de la espalda, pectorales, brazos, piernas, glúteos y abdomen. Con este curso conseguirás un cuerpo con los músculos magros y tonificados.

**Precio:** 2 h/sem 80€, 3 h/sem 100€.

**Horario:** martes y jueves a las 18:30 h, lunes, miércoles y viernes 17:00 h.

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## AERÓBIC Y ZUMBAS

Cursos de 2 o 3 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartido en el gimnasio del polideportivo y con sesiones compuestas por un calentamiento específico, una parte principal en la que se enseña y se realiza una coreografía de las diferentes modalidades de aeróbic, después se realizan ejercicios de tonificación muscular y se termina con una serie de estiramientos.

**Precio:** 3 h/sem 100€.

**Horarios:** lunes, miércoles y viernes a las 10:00 h y para mayores, lunes, miércoles y viernes a las 11:00 h

## PILATES

Curso de 2 o 3 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidas en el gimnasio del polideportivo. El Pilates es un método de entrenamiento que aúna el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

**Precio:** 2 h/sem 80 €, 3 h/sem 100 €.

**Horarios:** martes y jueves a las 10:00, a las 17:30 y a las 20:30h; lunes, miércoles y viernes a las 16:00 h.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Cursos de 2 o 3 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidas en el gimnasio del polideportivo. Para el desarrollo de las sesiones, de este curso, se utiliza básicamente, como método de entrenamiento el “Circuit Training”, intercalando los ejercicios aeróbicos “quema-grasa”, con ejercicios anaeróbicos de fuerza y tonificación muscular con pesas, gomas, lastres, balones, colchonetas, espalderas, etc. y terminando este entrenamiento con estiramientos de cada uno de los músculos involucrados en el mismo y una relajación profunda.

**Precio:** 2 h/sem 80 €, 3 h/sem 100 €.

**Horarios:** martes y jueves a las 11:00 h y lunes, miércoles y viernes a las 20:00 h.

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Cursos de 3 sesiones semanales lunes, miércoles y viernes de 1 hora de duración, impartidos en el gimnasio del polideportivo. Este curso es un popurrí de todos los cursos de actividad física para adultos, así que, si te quieres iniciar en la práctica de la actividad física y no sabes qué curso te va a gustar más, este es el tuyo, ya que practicarás un poco de cada y adecuado a tu capacidad.

**Precio:** 100 €.

**Horario:** lunes, miércoles y viernes a las 18:00 h.

## TAI-CHI

Cursos de 2 sesiones semanales de 1 hora, impartidos en el gimnasio del polideportivo. El Tai Chi es un ejercicio de bajo impacto que nació en China hace miles de años, es una excelente alternativa para ti, si buscas un ejercicio suave que te puede traer muchos beneficios para la salud de tu mente y de tu cuerpo. Si quieres hacer ejercicio, pero no te gusta sudar, o tienes alguna lesión articular que te impide hacer otros ejercicios con más impacto, este es tu curso, es ideal para reducir el estrés, la presión arterial alta, mejorar el equilibrio y está indicado para personas con fibromialgia.

**Precio:** 80 €.

**Horario:** martes y jueves a las 12:00 h.

## INICIACIÓN AL RUNNING

Curso de 3 sesiones semanales de 1 hora y 30 minutos, impartidos en el polideportivo dónde podrás iniciarte en el mundo del running, preparar una carrera o mejorar tu condición física con planes específicos de entrenamiento adaptados a todos los niveles.

**Precio:** 120,00 €.

**Horario:** lunes, miércoles y viernes a las 19:30h.

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## PÁDEL ADULTOS

Cursos de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, impartidos en las pistas de pádel del polideportivo con niveles inicial, medio y avanzado, dónde podrás aprender e iniciarte a jugar a pádel o mejorar tus golpes con la ayuda de un monitor titulado.

**Precio:** 80,00 €.

### **Horarios:**

- Nivel inicial: martes y jueves de 12 a 13h
- Nivel inicial: lunes y miércoles de 20 a 21h
- Nivel medio: martes y jueves de 10 a 11h
- Nivel medio: martes y jueves de 19 a 20h
- Nivel medio: lunes y miércoles de 17 a 18h
- Nivel medio: lunes y miércoles de 18 a 19h
- Nivel medio: lunes y miércoles de 19 a 20h
- Nivel avanzado: martes y jueves de 11 a 12h
- Nivel avanzado: martes y jueves de 20 a 21h
- Nivel avanzado: martes y jueves de 21 a 22h

(Se aceptan propuestas de otros horarios solicitadas por 6 jugadores, siempre que haya disponibilidad de instalación y monitor)

## DEPORTE ADAPTADO “ÚNICOS”

Curso dirigido a chicos y chicas con discapacidad de todas las edades. Este curso es gratuito. Entrenamientos en el pabellón del colegio S. José de Calasanz los martes y jueves a las 18 h.

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

**Cursos de, al menos, 2 horas semanales de entrenamiento y posibilidad de participar en competiciones escolares o federadas. El precio de la inscripción es de 70,00 € para un deporte y de 120,00 € si el alumno se inscribe a dos deportes. Estos cursos empiezan el día 1 de octubre y finalizan el día 31 de mayo.**

## EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE

Curso dirigido a niños y niñas nacidos en 2021 y 2022 impartido en los colegios San José de Calasanz y Virgen del Espino donde se trabajarán las cualidades psicomotrices y las habilidades y destrezas básicas a través de divertidos juegos y actividades físico-deportivas. Crearemos un grupo específico de deporte femenino, si hay niñas suficientes.

### **Grupos, instalación y horarios:**

- En el pabellón S. José de Calasanz, lunes y miércoles de 17 a 18h
- En el pabellón del polideportivo, miércoles y viernes de 16 a 17h

## INICIACIÓN DEPORTIVA

Curso dirigido a niños y niñas nacidos en el 2019 y 2020 impartido en los colegios San José de Calasanz y Virgen del Espino donde se iniciarán en la práctica deportiva con fútbol, baloncesto y demás deportes que hay en las Escuelas Deportivas Municipales a través de juegos predeportivos y ejercicios de los elementos técnico-tácticos básicos de cada uno de los deportes. Crearemos un grupo específico de deporte femenino, si hay niñas suficientes.

### **Grupos, instalación y horarios:**

- En el pabellón S. José de Calasanz, martes y jueves de 17 a 18h
- En el pabellón del polideportivo, miércoles y viernes de 17 a 18h

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## MULTIDEPORTE

Curso dirigido a chicos y chicas nacidos en el 2016, 2017 y 2018 impartidos en los colegios San José de Calasanz y Virgen del Espino y en los que entrenarán y competirán en varios deportes, fútbol, fútbol sala, baloncesto, balonmano, atletismo, campo a través y bádminton. Con competiciones provinciales a lo largo del año. Crearemos un grupo específico de deporte femenino, si hay niñas suficientes.

### Grupos, instalación y horarios:

- En el pabellón S. José de Calasanz, miércoles y viernes de 18 a 19h
- En el pabellón del polideportivo, lunes y jueves de 16 a 17h

## ATLETISMO

Curso dirigido a chicos y chicas. Las categorías son **benjamín** nacidos en 2017-2018, **alevín** nacidos en 2015-2016, **infantil** nacidos en 2013-2014, **cadete** nacidos en 2011-2012 y **juvenil** nacidos en 2009-2010.

### Grupos, instalación y horarios:

Entrenamientos en el pabellón polideportivo municipal, gimnasio y en la pista de atletismo del polideportivo:

- Benjamín y alevín martes y jueves de 18 a 19h.
- Infantil, cadete y juvenil lunes, martes y jueves de 19 a 20:30h.

## BALONCESTO

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **alevines**: nacidos en el 2014, 2015 y 2016; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011.

### Grupos, instalación y horarios:

Entrenamientos en el pabellón S. José de Calasanz.

- Alevín martes y jueves de 19 a 20h
- Infantil y cadete lunes de 18 a 19h, miércoles y viernes de 19 a 20h

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## FÚTBOL

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **benjamines**: nacidos en 2016, **alevines**: nacidos en el 2014 y 2015; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011

### Grupos, instalación y horarios:

Entrenamientos en el campo de fútbol de césped.

- Benjamín lunes y viernes de 16 a 17h
- Alevín martes y jueves de 16 a 17h
- Infantil lunes, martes y jueves de 17 a 18h
- Cadete lunes, martes y jueves de 18 a 19:30h

## FÚTBOL SALA

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **alevines**: nacidos en el 2014, 2015 y 2016; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011.

### Grupos, instalación y horarios:

Entrenamientos en pabellón del polideportivo y/o pista cubierta.

- Alevín martes y jueves de 16 a 17h
- Infantil lunes, martes y jueves de 17 a 18h
- Cadete lunes, miércoles y jueves de 19:30 a 21h

## PÁDEL

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **alevines**: nacidos en el 2014, 2015 y 2016; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011.

### Grupos, instalación y horarios:

Entrenamientos en las pistas de pádel del polideportivo.

- Alevín lunes y miércoles de 16 a 17h
- Infantil martes y jueves de 18 a 19h
- Cadete martes y jueves de 17 a 18h

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## TENIS

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **alevines**: nacidos en el 2014, 2015 y 2016; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011.

### **Grupos, instalación y horarios:**

Entrenamientos en las pistas de tenis del polideportivo.

- Alevín miércoles y viernes de 18 a 19h
- Infantil miércoles y viernes de 17 a 18h
- Cadete miercoles y viernes de 19 a 20h

## VOLEIBOL

Curso dirigido a chicos y chicas de categorías **alevines**: nacidos en el 2014, 2015 y 2016; **infantiles**: nacidos en el 2012 y 2013; **cadetes**: nacidos en el 2010 y 2011.

### **Grupos, instalación y horarios:**

Entrenamientos en pabellón del polideportivo.

- Alevín miercoles y viernes de 16 a 17h
- Infantil lunes, miércoles y viernes de 17 a 18h
- Cadete lunes, miércoles y viernes de 18: a 19:30h

# CONCEJALÍA DE DEPORTES

## NORMAS DE MATRICULACIÓN

**Plazo:** Del 12 al 23 de mayo y del 8 al 12 de septiembre.

**Horario de oficina:** De 9:30 a 12:30 horas de lunes a viernes.

**Lugar:** A través de la plataforma de inscripción on-line en [www.membrilla.es](http://www.membrilla.es) o en las oficinas del Polideportivo Municipal.

Documentos necesarios para matricularse por primera vez:

- Original o fotocopia de la primera hoja de la libreta bancaria, donde quiera cargar el importe del curso.
- Fotocopia del D. N. I. del alumno y del titular de la cuenta.
- Teléfono de contacto

La organización se reserva el derecho de modificar horarios y cursos.

# CRITERIOS GENERALES CURSO 2025/2026

- La organización se reserva la posibilidad de anular, varias los lugares y/o días de celebración de las distintas actividades, así como de anular algún curso por razones de número de inscripciones, monitor u otra circunstancia ajena a esta organización.
- Para matricularse por primera vez en cualquiera de los cursos es imprescindible acudir a la Universidad Popular o a Deportes. Son necesarios los siguientes documentos: número de cuenta corriente donde quiera cargar el curso, DNI del alumno y del titular de la cuenta y número de teléfono de contacto.
- Para los cursos de Deportes, Universidad Popular y Escuela Municipal de Música no es necesario presentar solicitud de matrícula. La matrícula se debe hacer por Internet o directamente en el servicio correspondiente.
- El mínimo de participantes para impartir un curso no podrá ser inferior al 75% de las plazas ofertadas. En aquellos cursos cuyo número de solicitudes exceda del máximo permitido, la selección se realizará por orden de inscripción.
- En septiembre se realizarán matrículas únicamente en los cursos que queden plazas libres.
- En el momento de formalizar la matrícula se cobrarán 25 euros. El resto del importe será cobrado el 50% en octubre y 50% en noviembre.
- Para matricularse en cualquiera de los cursos tendrán preferencia las personas empadronadas en Membrilla.
- Una vez iniciado el curso, en caso de abandono del mismo, no se devolverá el importe de la matrícula ni parte proporcional, salvo causa de fuerza mayor o cuestiones de salud. Siempre dentro del primer trimestre del curso. Después no se devolverá el importe de la matrícula bajo ningún concepto.
- El coste que conlleva la devolución de recibos correrá por cuenta del alumno.
- Cada curso o servicio lleva sus plazas particulares.
- El precio de los distintos cursos está sujeto a la ordenanza fiscal N° 28.-Precio público para la impartición de cursos a cargo del Ayuntamiento.
- Más información en: [www.membrilla.es](http://www.membrilla.es)



DIPUTACIÓN DE  
CIUDAD REAL



Castilla-La Mancha



Concejalía de Deportes

**TRINITY**

COLLEGE LONDON

Provisional Exam Centre 60911