



RÍO VENA  
VISTA ALEGRE  
CAPISCOL  
SAN AGUSTÍN  
LAS HUELGAS-EL PILAR  
GAMONAL NORTE  
SAN JUAN  
CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE

PROGRAMA DE ANIMACIÓN  
COMUNITARIA CUATRIMESTRE

FEBRERO - MAYO 2025



# centros cívicos



Ayuntamiento  
de Burgos



**Burgos 2031**  
RENACIMIENTO

Capital Europea de la Cultura  
Ciudad Candidata



# CENTRO CÍVICO RÍO VENA

CON ADULTOS A PARTIR DE 18 AÑOS

## ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1101	Activa tu mente con juegos de mesa	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1102	*Aprende a recordar para no olvidar	11:30 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1103	Aula de bienestar personal	18:30 - 20:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita
1104	Mindfullnes	19:30 - 21:00	L	Febrero - Mayo	30 €
1105	Mindfullnes	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
1106	Mindfullnes	12:00 - 13:30	J	Febrero - Mayo	30 €

\*Estas actividades podrán realizar puntualmente salidas.

## PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (ALFABETIZACIÓN DIGITAL)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1201	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	12:00 - 13:30	V	Febrero - Mayo	30 €
1202	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	11:00 - 12:30	X	Febrero - Mayo	30 €
1203	Aula digital	19:30 - 21:00	X	Febrero - Mayo	Gratuita
1204	Informática iniciación I	17:00 - 18:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
1205	Informática iniciación II	18:00 - 19:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
1206	Internet II	12:30 - 13:30	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
1207	Internet I	12:00 - 13:00	M - J	Febrero - Mayo	Gratuita
1208	Manejo básico del ordenador	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita
1209	Manejo básico del ordenador	11:00 - 12:00	J	Febrero - Mayo	Gratuita

### TALLERES BIMESTRALES

1210	Chat GPT y otras apps de inteligencia artificial	19:30 - 20:30	J	Febrero - Marzo	15 €
1211	Chat GPT y otras apps de inteligencia artificial	19:30 - 20:30	J	Abril - Mayo	15 €
1212	Crea, edita y sube a las redes tus contenidos	19:00 - 20:00	L	Febrero - Marzo	15 €
1213	Crea, edita y sube a las redes tus contenidos	19:00 - 20:00	L	Abril - Mayo	15 €
1214	Pinterest y youtube como fuentes de inspiración	18:30 - 19:30	J	Febrero - Marzo	15 €
1215	Pinterest y youtube como fuentes de inspiración	18:30 - 19:30	J	Abril - Mayo	15 €

### IDIOMAS (conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1301	Conversaciones en francés	17:00 - 18:30	V	Febrero - Mayo	30 €
1302	Conversaciones en inglés	11:00 - 12:30	V	Febrero - Mayo	30 €



## PROGRAMA DE ANIMACIÓN COMUNITARIA CUATRIMESTRE

**FEBRERO /MAYO 2025**

Plazo de Inscripción: del 7 al 17 de enero

Sorteo: 20 de enero

Publicación de listas: 22 de enero

Solicitud de plazas libres: 24 de enero

Comienzo del programa: 1 de febrero

**AVISO IMPORTANTE.** No es posible renunciar a las plazas adjudicadas. Se recomienda inscribirse únicamente en actividades con días y horarios compatibles

Imagen de portada

V Concurso de Pintura de Centros Cívicos: **José Luis Calvo Jiménez**, Centro Cívico San Juan

**SABER ES LO QUE IMPORTA** (acceso a la cultura y a la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1401	Ajedrez	18:30 - 20:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1402	Ajedrez	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1403	Conoce Burgos	17:00 - 18:30	J	Febrero - Mayo	30 €
1404	Etnobotánica	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1405	Mus para principiantes	18:00 - 19:30	X	Febrero - Mayo	30 €
1406	Rutas medioambientales	10:00 - 12:30	J	Febrero - Mayo	30 €

**CUERPO SANO, MENTE SANA** (promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1601	**Cazuelitas y tapas	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30€
1602	**Cocina asiática	19:30 - 21:00	L	Febrero - Mayo	30 €
1603	**Cocina de cine	18:00 - 19:30	L	Febrero - Mayo	30 €
1604	**Cocina de cuchara	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
1605	**Cocina mediterránea	11:30 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1606	**Cocina para principiantes	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1607	**Cocina platos sabrosos	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
1608	**Cocina saludable	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
1609	**Cocina saludable	17:00 - 18:30	J	Febrero - Mayo	30 €
1610	**Cocina con la freidora de aire	17:00 - 18:30	X	Febrero - Mayo	30 €
1611	**Pan y repostería	09:30 - 13:30	V	Febrero - Mayo	60€
1612	*Abdominales hipopresivos	18:00 - 19:00	X	Febrero - Mayo	30 €
1613	*Abdominales hipopresivos	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1614	*Bailes latinos	19:00 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1615	*Cuida tu espalda	10:00 - 11:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1616	*Cuida tu espalda	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
1617	*Danza pilates	11:00 - 12:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1618	*Energía y relajación: Gym balance	11:00 - 12:00	V	Febrero - Mayo	30€
1619	*Estimulación Psicomotriz	09:30 - 10:30	M - J	Febrero - Mayo	60€
1620	*Estimulación Psicomotriz	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1621	*Estimulación Psicomotriz	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1622	*Fortalece tu tono muscular: GAP	18:00 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1623	*Fortalecimiento del suelo pélvico	12:30 - 13:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1624	Fortalecimiento del suelo pélvico	17:00 - 18:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1625	Gimnasia antiestrés	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1626	*Gimnasia saludable y creativa	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1627	Gimnasia suave para mayores	10:30 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1628	Gimnasia suave para mayores	12:30 - 13:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1629	*Hipopresivos dinámicos	18:00 - 19:00	L	Febrero - Mayo	30€
1630	*Multigym	19:00 - 20:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €

1631	*Pilates	12:00 - 13:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1632	*Pilates	20:00 - 21:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1633	*Pilates	12:00 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1634	*Pilates	18:00 - 19:00	V	Febrero - Mayo	30 €
1635	*Tonifica tu cuerpo	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1636	*Tonifícate y muévete	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
1637	*Tonifícate y muévete	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
1638	*Tonifícate y muévete	12:00 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
1639	*Yoga	10:30 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1640	*Yoga	11:30 - 12:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1641	*Yoga	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30€
1642	*Yoga y estiramientos	17:00 - 18:00	L	Febrero - Mayo	30 €
1643	*Yoga y estiramientos	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	30 €
1644	*Yoguilates	20:00 - 21:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1645	*Zumba	19:00 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1646	*Zumba	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	30 €
1647	*Zumba fit	10:00 - 11:00	V	Febrero - Mayo	30 €

*\*\*Las actividades de cocina: marcadas con DOS asteriscos indican que el precio de estas actividades no incluye un coste adicional por la adquisición de productos. Se recomienda consultar la guía de contenidos.*

*\*Las actividades dinámicas marcadas con UN asterisco indican que el acceso al aula es a través de escaleras exclusivamente.*

**APRENDICES DE ARTESANO** (práctica artística y convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1701	Acuarela	11:30 - 13:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1702	Acuarela	17:00 - 18:30	X - V	Febrero - Mayo	60 €
1703	Costura básica	18:30 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
1704	Dibujo artístico	18:30 - 20:00	V	Febrero - Mayo	30 €
1705	Dibujo artístico	17:00 - 18:30	L	Febrero - Mayo	30 €
1706	Encaje de bolillos	17:00 - 18:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1707	Encaje de bolillos	10:00 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1708	Manualidades	18:30 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
1709	Óleo	18:30 - 20:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1710	Óleo	20:00 - 21:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
1711	Óleo	20:00 - 21:30	V	Febrero - Mayo	30 €
1712	Patronaje básico	17:00-18:30	X	Febrero - Mayo	30 €
1713	Punto y ganchillo	18:30-20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
1714	Restauración de muebles	17:00-18:30	L-X	Febrero - Mayo	60 €
1715	Talla de madera	18:30-20:00	L-X	Febrero - Mayo	60 €
1716	Talla de madera	9:45-11:15	M-J	Febrero - Mayo	60 €
1717	Técnicas de dibujo y pintura	10:00-11:30	M-J	Febrero - Mayo	60 €

# CENTRO CÍVICO VISTA ALEGRE

## ADULTOS

### ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2101	Mindfulness: aprende a gestionar emociones	20:00 - 21:30	J	Febrero - Mayo	30 €
2102	Aula de bienestar personal	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	Gratuita

### PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

#### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2201	Aula digital	18:00 - 19:30	L	Febrero - Mayo	Gratuita
2202	Aprende a manejar tu móvil	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
2203	Informática iniciación	11:00 - 12:00	L	Febrero - Mayo	Gratuita
2204	Informática continuación	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	Gratuita
2205	Informática iniciación	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita
2206	Informática continuación	10:00 - 11:00	L	Febrero - Mayo	Gratuita
2207	Trámites administrativos on-line	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	30 €

#### ACTIVIDADES BIMENSTRUALES

2208	Inteligencia artificial: Chat GPT y otras webs.	19:30 - 21:00	L	Febrero-marzo	15 €
2209	Aprende a usar Instagram	19:30 - 21:00	L	Mayo	7.5 €
2210	Aprende a utilizar Pinterest	11:30 - 13:00	X	Febrero	7.5 €
2211	Diseña con CANVA	11:30 - 13:00	X	Marzo - Abril	15 €

### SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2401	Arte e Historia de Burgos	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
2402	Cultura jurídica para la vida cotidiana	20:00 - 21:30	X	Febrero - Mayo	30 €
2403	Cultura general con NN TT	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	Gratuita

#### ACTIVIDADES BIMENSUALES

2404	Herencias y testamentos	11:30 - 13:00	V	Febrero - Marzo	15 €
------	-------------------------	---------------	---	-----------------	------

### PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2501	Desayunos de actualidad	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	Gratuita
2502	Conoce las plantas de tu entorno	18:00 - 19:30	M	Abril - Mayo	Gratuita
2503	Tertulias musicales	18:30 - 20:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita

### CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2601	Iniciación a la marcha nórdica	10:30 - 12:00	L	Febrero - Mayo	30 €
2602	Iniciación a la marcha nórdica	10:30 - 12:00	X	Febrero - Mayo	30 €
2603	Cuida tu espalda+relajación	11:00 - 12:00	L	Febrero - Mayo	30 €
2604	Streching: Estiramientos	12:00 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
2605	Streching: Estiramientos	18:30 - 19:30	M	Febrero - Mayo	30 €
2606	Pilates	10:00 - 11:00	L	Febrero - Mayo	30 €
2607	Pilates	20:30 - 21:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
2608	Pilates	19:30 - 20:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
2609	Tonificación con pesas	20:30 - 21:30	M	Febrero - Mayo	30 €
2610	Tonificación con pesas	19:30 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €
2611	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	18:30 - 19:30	X	Febrero - Mayo	30 €
2612	Hipopilates	10:00 - 11:00	X	Febrero - Mayo	30 €
2613	Hipopresivos	11:00 - 12:00	X	Febrero - Mayo	30 €
2614	Yoga	10:00 - 11:00	V	Febrero - Mayo	30 €
2615	Yoga	12:00 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
2616	G.A.P.	18:30 - 19:30	L	Febrero - Mayo	30 €
2617	Zumba	12:00 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
2618	Zumbafit	10:00 - 11:00	M	Febrero - Mayo	30 €
2619	Zumba fit	18:30 - 19:30	J	Febrero - Mayo	30 €
2620	Gimnasia suave para mayores	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
2621	PEB+Core	19:30 - 20:30	M	Febrero - Mayo	30 €
2622	Bailes Latinos	19:00 - 20:00	V	Febrero - Mayo	30 €
2623	Coreografías y bailes	11:00 - 12:00	V	Febrero - Mayo	30 €
2624	Gym balance	20:30 - 21:30	J	Febrero - Mayo	30 €
2625	Tonificación con pesas	10:00 - 11:00	J	Febrero - Mayo	30 €
2626	Yoga dinámico	17:30 - 18:30	X	Febrero - Mayo	30 €

#### TALLERES MENSUALES

2627	Iniciación a la cata de vinos*	20:00 - 21:30	L	Marzo	7,5 €
------	--------------------------------	---------------	---	-------	-------

\*El precio de esta actividad incluye un coste adicional que se podrá consultar en la guía de contenidos disponible en el centro cívico.



**APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2701	Óleo y pastel	11:30 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
2702	Óleo y pastel	10:00 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
2703	Manualidades	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
2704	Acuarela y Lettering	20:00 - 21:30	X	Febrero - Mayo	30 €
2705	Costura creativa	20:00 - 21:30	L	Febrero - Mayo	30 €

**ACTIVIDADES BIMESTRALES**

2706	Cosmética natural	19:30 - 21:00	M	Febrero - Marzo	15 €
2707	Vinocosmética	19:30 - 21:00	M	Abril	7,5 €
2708	Apiscosmética	19:30 - 21:00	M	Mayo	7,5 €

# CENTRO CÍVICO CAPISCOL

## ADULTOS

**ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3101	Aprende a recordar para no olvidar	10:00 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3102	Aprende a recordar para no olvidar	17:30 - 19:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3107	Técnicas de relajación para el bienestar personal	19:00 - 20:30	M	Febrero - Mayo	30 €
3108	Gestión emocional para la vida diaria	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
3109	Círculo de cuidado y autoestima para mujeres	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
3110	Informática-mente (Entrena tu memoria a través de las NNTT)	17:00 - 18:30	L	Febrero - Mayo	30 €
3111	Gimnasia cerebral: pon en forma tu mente	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €

**PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL**

**ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (alfabetización digital)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3201	Aprende a manejar tu móvil	16:30 - 18:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3202	Aprende a manejar tu móvil	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
3203	*Aula digital	17:30 - 19:00	V	Febrero - Mayo	Gratuita
3204	Informática iniciación	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
3205	Informática avanzada	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
3206	Internet iniciación	11:00 - 12:00	M - J	Febrero - Mayo	Gratuita
3207	Internet avanzado	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	Gratuita
3208	Trámites administrativos, online.	12:00 - 13:30	M	Febrero - Mayo	30 €
3209	Aprende a manejar tu cámara digital	11:30 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3210	Herramientas Ofimáticas para el día a día Necesario conocimientos básicos de ordenador e internet	12:00 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
3211	Tecnologías emergentes: Inteligencia Artificial	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3212	Aprende a hacer gestiones con el móvil a partir de los 60	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
3213	Banca online, pagos electrónicos y seguridad en el teléfono	18:00 - 19:30	X	Febrero	7,50 €
3214	Creación, edición y difusión de contenidos para tus redes sociales	18:00 - 19:30	X	Marzo - Abril	15 €

\* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información semanalmente.



### IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3301	Conversaciones en francés Necesario nivel básico del idioma	12:00 - 13:30	M	Febrero - Mayo	30 €
3304	Reading, speaking, writing and listening English Necesario nivel básico del idioma	19:30 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3305	Iniciación al Árabe: lengua y caligrafía	18:30 - 19:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3306	Italiano básico para viajar	18:30 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €

### SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3401	Ajedrez	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
3403	*Aula de lengua de Signos	Consultar	V	Febrero - Mayo	Gratuita
3406	Conoce Burgos	10:00 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3407	Cuidate + : rutinas saludables	12:00 - 13:30	J	Febrero - Mayo	Gratuita
3412	Guitarra iniciación	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30 €
3413	Guitarra avanzado	11:30 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3416	Nutrición y cuidados a nuestra alcance	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3421	*Aula de actualidad para entender conflictos	18:30 - 20:00	1 vez al mes J	Febrero - Mayo	30 €

\* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información.

### PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3501	Caminatas y visitas	10:00 - 12:30	X	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3502	Caminatas y visitas	10:00 - 12:30	V	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3503	10.000 pasos: objetivo bienestar	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3504	Café Tertulia	17:00 - 18:30	M	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3505	*Tardes de película	18:45 - 21:15	1 vez al mes M	Febrero - Mayo	Gratuita con invitación
3506	*Tertulia Musical	16:30 - 18:00	1 vez al mes J	Febrero - Mayo	Gratuita con invitación

\* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información.

### CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3601	Abdominales Hipopresivos	12:00 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
3602	Aero-step*	11:00 - 12:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3603	Baile latino	17:00 - 18:00	L	Febrero - Mayo	30 €
3604	Baile latino	12:30 - 13:30	M	Febrero - Mayo	30 €
3605	Balance: pilates, yoga y energía	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3606	Core y espalda sana	18:00 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3607	Coreografía y bailes	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3608	Danza-pilates	09:30 - 10:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3609	Danzaterapia	12:00 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3610	Defensa personal	18:00 - 19:00	L	Febrero - Mayo	30 €
3611	Entrenamiento con bandas*	20:00 - 21:00	L	Febrero - Mayo	30 €
3612	Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.*	11:00 - 12:00	L	Febrero - Mayo	30 €
3613	Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.*	18:00 - 19:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3614	Fortalece el tono muscular: pecho, espalda, hombros.*	10:00 - 11:00	V	Febrero - Mayo	30 €
3615	Gimnasia oriental	11:00 - 12:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3616	Marcha nórdica	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
3617	Música y movimiento	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3618	Pilates	19:00 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3619	Pilates	20:00 - 21:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3620	Pilates	16:30 - 17:30	V	Febrero - Mayo	30 €
3621	Pilates	17:30 - 18:30	V	Febrero - Mayo	30 €
3622	Pilates	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3623	Pilates con Fitball	17:00 - 18:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3624	Pilates con Fitball	18:30 - 19:30	V	Febrero - Mayo	30 €
3625	Psicomotricidad	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3626	Psicomotricidad	12:00 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	30 €
3627	PEB + Core*	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3629	Trabaja y da vida a tus articulaciones	11:00 - 12:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3631	Tonifica tu cuerpo: Stretching*	12:00 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3632	Tonifica tu cuerpo: Stretching*	17:00 - 18:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3633	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos*	20:00 - 21:00	X	Febrero - Mayo	30 €
3634	Yoga	19:00 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3635	Yoga	20:00 - 21:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €



3636	Yoga para combatir el estrés	11:00 - 12:00	V	Febrero - Mayo	30 €
3637	Yoga para mayores	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3638	Zumba Latino	19:00 - 20:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3639	Zumba Latino	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
3640	Zumba Latino	18:00 - 19:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €

*\*Media/alta intensidad*

#### APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3701	Manualidades	10:00 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3702	Mimbres	11:45 - 13:15	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3703	Óleo	19:00 - 20:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3704	Taller de costura	17:30 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
3705	Técnicas de dibujo y pintura	17:30 - 19:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
3706	Labores de aguja: amigurumi, crochet y punto	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
3707	Labores de aguja: amigurumi, crochet y punto	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
3708	Decoración en madera y restauración de mueble auxiliar	16:30 - 18:00	J	Febrero - Mayo	30 €
3709	Bordado fotográfico	10:00 - 11:30	X	Abril - Mayo	15 €

# CENTRO CÍVICO SAN AGUSTÍN

## ADULTOS

### ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4101	Aula del Bienestar	18:30 - 20:00	X	Febrero - Mayo	Gratuita
4102	Aprende a recordar para no olvidar	10:00 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4103	Aprende a recordar para no olvidar	17:00 - 18:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4104	Gestión e higiene de las emociones	19:00 - 20:30	M	Febrero - Mayo	30 €
4105	Mindfulness	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
4106	Mindfulness	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4107	Neuróbic: gimnasia cerebral	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4108	Neuróbic: gimnasia cerebral	11:30 - 13:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4109	Psicología positiva	18:00 - 19:30	V	Febrero - Mayo	30 €
4110	Control y manejo del estrés laboral	17:30 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €

### PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

#### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4201	Aprende a manejar tus dispositivos: smartphone	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
4202	Aprende a manejar tus dispositivos: smartphone	11:30 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €
4203	Aula Digital	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	Gratuita
4204	Aula Digital	17:00 - 18:30	M	Febrero - Mayo	Gratuita
4205	Informática iniciación I	18:00 - 19:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
4206	Informática iniciación II	11:30 - 12:30	M - J	Febrero - Mayo	Gratuita
4207	Trámites administrativos on- line	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €

#### ACTIVIDADES BIMESTRALES

4208	Diseña con Canva	18:30 - 19:30	M	Abril-mayo	15 €
4209	Fotografía artística ( interior y exterior)	19:00 - 20:30	J	Febrero-marzo	15 €

#### ACTIVIDADES MENSUALES

4210	Aprende a manejar la IA con chat GPT y otras herramientas	18:30 - 19:30	M	Febrero	7,5 €
4211	DNI, certificado digital y sistema cl@ve. Aprende a utilizarlos	18:30 - 19:30	M	Marzo	7,5 €
4212	Apps de entretenimiento en el móvil (podcast, ebook,TV a la carta)	19:30 - 20:30	M	Febrero	7,5 €
4213	Compra segura por internet	19:30 - 20:30	M	Marzo	7,5 €

**IDIOMAS** (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4301	Iniciación al árabe II	20:00 - 21:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4302	Conversaciones en inglés	19:00 - 20:30	M	Febrero - Mayo	30 €
4303	Reading, writing, listening an speaking	18:30 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €

**SABER ES LO QUE IMPORTA** (Acceso a la cultura y educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4401	Conoce Burgos	11:30 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4402	Cultura jurídica para la vida cotidiana	19:30 - 21:00	L	Febrero - Mayo	30 €
4403	Grandes compositores musicales	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
4404	Lengua de signos Iniciación	10:00 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
4405	Lengua de signos Continuación	11:30 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita

## ACTIVIDADES BIMESTRALES O MENSUALES

4406	Personajes burgaleses célebres	10:00 - 11:30	L	Febrero - Marzo	15 €
4407	Cajón flamenco	18:30 - 20:00	L	Febrero - Marzo	15 €
4408	Etnobotánica	17:30 - 19:00	M	Febrero - Marzo	15 €
4409	Conoce los árboles y las plantas cercanas	17:00 - 19:00	M	Abril - Mayo	15 €
4410	Monasterio de Huelgas	17:30 - 19:00	J	Febrero	7,5 €

**PARA CONVIVIR** (Actividades de convivencia)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4501	Ciclos de cine * periodicidad quincenal. Invitación Servicio de Información	18:30 - 21:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita
4502	Café literario	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita

**CUERPO SANO, MENTE SANA** (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4601	Bachata	11:00 - 12:00	S	Febrero - Mayo	30 €
4602	Bailes latinos	18:00 - 19:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4603	Bailes latinos	19:00 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4604	Body balance	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4605	Chi-kung	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4606	Chi kung	11:30 - 12:30	M	Febrero - Mayo	30 €
4607	*Cocina mediterránea española	10:00 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4608	*Cocina mediterránea española	19:30 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4609	*Cocina vegetariana	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
4610	*Cocina mexicana	18:00 - 19:30	J	Febrero - Mayo	30 €

4611	Coreografías y bailes	12:00 - 13:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4612	Cuida tu espalda	12:00 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €
4650	Cuida tu espalda	18:00 - 19:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4613	Danza del vientre	19:00 - 20:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4614	Estimulación psicomotriz	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4615	Estimulación psicomotriz	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4616	Fortalece tu tono muscular: GAP	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
4617	Fortalece tu tono muscular: GAP	17:00 - 18:00	L - J	Febrero - Mayo	30 €
4618	Gimnasia suave para mayores	17:00 - 18:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4619	Hipopilates	19:00 - 20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
4620	Hipopresivos	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4621	Marcha Nórdica	17:00 - 18:30	M	Febrero - Mayo	30 €
4622	PEB+ core	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
4623	PEB+ core	18:00 - 19:00	L	Febrero - Mayo	30 €
4624	Pilates	11:00 - 12:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4625	Pilates	18:00 - 19:00	X	Febrero - Mayo	30 €
4626	Pilates	18:00 - 19:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4627	Pilates	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
4628	Pilates con fitball	11:00 - 12:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4629	Salsa	12:00 - 13:00	S	Febrero - Mayo	30 €
4630	Streching: Estiramientos	19:00 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4631	Tai-chi	12:00 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
4632	Tai-chi	19:00 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4633	Tonificación con pesas	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
4634	Yoga	11:00 - 12:00	X	Febrero - Mayo	30 €
4635	Yoga	17:00 - 18:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4636	Yoga	18:00 - 19:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4637	Yoga	19:00 - 20:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4638	Yoga	11:30 - 12:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4639	Zumba	17:00 - 18:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4640	Zumba	10:00 - 11:00	J	Febrero - Mayo	30 €

## ACTIVIDADES BIMESTRALES

4641	*Cocina saludable con la freidora de aire	10:00 - 11:30	X	Febrero - Marzo	15 €
4642	*Cocina italiana	11:30 - 13:00	V	Febrero - Marzo	15 €
4643	*Caldos y guisos	11:30 - 13:00	X	Abril - Mayo	15 €
4644	*Cocina asiática	19:30 - 21:00	V	Abril - Mayo	15 €
4645	*Cocina japonesa fría: makis, nigiris...	19:00 - 20:30	M	Febrero - Marzo	15 €
4646	*Cocina con verduras de temporada	18:00 - 19:30	J	Febrero - Marzo	15 €

## ACTIVIDADES MENSUALES

4647	*Servicio, almacenamiento, realidades y mito del mundo del vino. Incluirá cata.	19:30 - 21:00	L	Mayo	15 €
------	---	---------------	---	------	------

\*Las actividades de cocina con asterisco: Indican que el precio público de la actividad no incluye el coste adicional de la adquisición de productos, que lo abonará el usuario al iniciar el curso. Se recomienda consultar la guía de contenidos.

## APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4701	Arteterapia y creatividad	18:00 - 19:30	V	Febrero - Mayo	30 €
4702	Encaje de bolillos	10:00 - 11:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4703	Encuadernación	11:30 - 13:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4704	Manualidades	17:30 - 19:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4705	Pintura: Oleo	16:30 - 18:00	V	Febrero - Mayo	30 €
4706	Pintura : Óleo	19:00 - 20:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4707	Pintura: Acuarela	19:30 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
4708	Pintura y creatividad: técnicas mixtas	19:00 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €
4709	Punto y ganchillo	10:00 - 11:30	M - V	Febrero - Mayo	60 €
4710	Restauración de muebles	10:00 - 11:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4711	Restauración de muebles	17:30 - 19:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
4712	Talla de madera	12:00 - 13:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
4713	Taller de cuero	19:00 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €

## ACTIVIDADES BIMENSALES

4614	Taller de jabones	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	15 €
4615	Taller de lettering	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	15 €

## ACTIVIDADES FAMILIARES

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
4901	@ntamos juntos: Poesías y canciones en familia. Biblioteca (familias con menores de 18 meses a 4 años) Actividad mensual	18:30 - 19:15	X	Febrero - Mayo	Gratuita

# CENTRO CÍVICO HUELGAS - EL PILAR

## ADULTOS

### ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5101	Aula de Bienestar Personal	18:00 - 19:30	M	Febrero - Mayo	Gratuita
5102	Cuidate +: rutinas saludables	12:00 - 13:30	M	Febrero - Mayo	Gratuita
5103	Mindfulness	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €

### PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

#### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5201	Aprende a manejar tu móvil	19:00 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €
5202	Aula Digital	17:00 - 18:30	V	Febrero - Mayo	Gratuita
5203	Internet para la vida cotidiana	18:30 - 19:30	L	Febrero - Mayo	Gratuita
5204	Internet para la vida cotidiana	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	Gratuita
5205	Internet para la vida cotidiana	18:00 - 19:00	X	Febrero - Mayo	Gratuita
5206	Taller de Fotografía	19:00 - 20:30	L	Febrero - Mayo	30 €

#### ACTIVIDADES BIMESTRALES

5207	Aprende a diseñar con CANVA	18:00 - 19:00	J	Febrero-Marzo	15 €
5208	DNI electrónico, certificado digital y sistema clave, ¿cómo funcionan?	19:00 - 20:30	J	Febrero-Marzo	15 €
5209	Aprende a usar Instagram	17:30 - 19:00	J	Mayo	7,5 €

### IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5301	Hablar, escuchar y entender inglés	19:30 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30€
5302	Inglés para viajar	17:30 - 19:00	L	Febrero - Mayo	30 €

Estas actividades están dirigidas a aquellas personas que tengan un conocimiento del idioma.

### SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5401	Arte y Visitas Culturales	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30€
5402	Club de Lectura	19:00 - 20:30	L	Febrero - Mayo	Gratuita
5403	Elaboración de bombas de baño y ducha	17:30 - 19:00	L	Febrero - Marzo	15 €
5404	Elaboración de velas de soja y cera de abeja	17:30 - 19:00	L	Abril - Mayo	15 €

#### ACTIVIDADES MENSUALES

5405	Conoce el Monasterio de las Huelgas	18:30 - 20:00	X	Febrero	7,5 €
------	-------------------------------------	---------------	---	---------	-------

**CUERPO SANO, MENTE SANA** (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5601	Chi Kung	12:00 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €
5602	Core y espalda sana	18:00 - 19:00	X	Febrero - Mayo	30 €
5603	Entrenamiento con bandas	18:30 - 19:30	V	Febrero - Mayo	30 €
5604	Entrenamiento funcional	16:30 - 17:30	V	Febrero - Mayo	30 €
5605	G.A.P	10:00 - 11:00	S	Febrero - Mayo	30 €
5606	G.A.P	19:00 - 20:00	M	Febrero - Mayo	30 €
5607	Hipopilates	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
5608	Iniciación a la marcha nórdica	11:00 - 12:30	J	Febrero - Mayo	30 €
5609	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	12:00 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
5610	P.E.B	19:30 - 20:30	L	Febrero - Mayo	30 €
5611	P.E.B	10:00 - 11:00	J	Febrero - Mayo	30 €
5613	Pilates	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
5614	Pilates	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
5615	Pilates	20:30 - 21:30	L	Febrero - Mayo	30 €
5616	Pilates	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
5617	Pilates	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
5618	Pilates con fitball	12:00 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
5619	Tonifica tu cuerpo: stretching	17:00 - 18:00	X	Febrero - Mayo	30 €
5620	Tonifica tu cuerpo: stretching	17:30 - 18:30	V	Febrero - Mayo	30 €
5621	Tonificación con pesas e implementos	11:00 - 12:00	V	Febrero - Mayo	30 €
5622	Tonifícate y muévete	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
5623	Tonifícate y muévete	20:00 - 21:00	X	Febrero - Mayo	30 €
5624	Yoga	17:30 - 18:30	L	Febrero - Mayo	30 €
5625	Yoga	10:00 - 11:00	M	Febrero - Mayo	30 €
5626	Yoga, core y espalda sana	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	30 €
5627	Yoguilates	16:30 - 17:30	L	Febrero - Mayo	30 €
5628	Zumba	18:30 - 19:30	L	Febrero - Mayo	30 €
5629	Zumba	10:00 - 11:00	V	Febrero - Mayo	30 €
5630	Zumba-fit	12:00 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €

**ACTIVIDADES MENSUALES**

5631	Cocina con la freidora de aire	11:30 - 13:00	M	Febrero - Marzo	15€
5632	Tendencias de maquillaje	11:30 - 13:00	X	Mayo	7,5 €
5633	Vinos del viejo y del nuevo mundo*	19:00 - 20:30	L	Mayo	7,5 €

\*El precio de esta actividad incluye un coste adicional que se podrá consultar en la guía de contenidos disponible en los centros.

**APRENDICES DE ARTESANO** (Práctica artística y convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5701	Acuarela y Lettering	17:00 - 18:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
5702	Costura básica	17:00 - 18:30	J	Febrero - Mayo	30 €
5703	Dibujo artístico	20:00 - 21:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
5704	Óleo	18:30 - 20:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
5705	Restauración y reciclaje de muebles auxiliares DIY	17:30 - 19:00	V	Febrero - Mayo	30 €

# CENTRO CÍVICO GAMONAL NORTE

ADULTOS A PARTIR DE 18 AÑOS

## ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6104	Mindfulness: equilibrio mental y corporal	20:00 - 21:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6101	Wu Wei: gestión e higiene de las emociones	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €

## PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6201	Aula digital	19:30 - 21:00	X	Febrero - Mayo	Gratuita
6207	Aprende a guardar, grabar y descargar desde tus dispositivos móviles	19:30 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
6203	Fotografía de larga exposición, fotografía urbana diurna y nocturna	20:00 - 21:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6204	Informática iniciación	10:00 - 11:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
6205	Informática avanzada	11:00 - 12:00	L - X	Febrero - Mayo	Gratuita
6206	Internet	10:00 - 11:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita
6202	Móvil: aprende a manejarlo	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30 €

### ACTIVIDADES MENSUALES/BIMENSALES

6209	Aprende a manejar la Inteligencia Artificial con Chat GPT y otras herramientas	12:00 - 13:00	L	Febrero y Marzo	15 €
6210	DNI, certificado digital y sistema clave. Aprende a descargarlos y a manejarlos	10:00 - 11:30	V	Febrero	7,5€
6211	Fotografía creativa	20:00 - 21:30	M	Febrero y Marzo	15 €
6208	Tecnología segura: domina los pagos y compras online	10:00 - 11:30	V	Marzo	7,5€

### IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6301	Conversaciones en inglés	18:30 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
6305	Inglés para viajar*	18:30 - 20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
6306	Reading, writing, speaking and listening	11:30 - 13:00	M-J	Febrero - Mayo	60 €

\*Es necesario un conocimiento básico del idioma

## SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6401	Arte y visitas culturales	10:30-12:00	L - X	Febrero - Mayo	60 €
6404	Lectura, atención y memoria	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	Gratuita
6406	Nutrición y cuidados en la edad adulta	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	Gratuita

### ACTIVIDADES BIMENSALES

6412	Aprovecha los recursos silvestres de primavera	18:30 - 20:00	J	Febrero y Marzo	15 €
------	--	---------------	---	-----------------	------

### ACTIVIDADES EXTERIORES

6410	Un paseo por el Burgos medieval	12:00 - 13:30	X	Febrero y Marzo	15 €
6413	Un paseo por las estatuas y murales de Burgos	12:00 - 13:30	X	Abril y Mayo	15 €

## CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6601	Balance: body flow	20:30 - 21:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
6602	Cuida tu espalda+relajación	17:30 - 18:30	M	Febrero - Mayo	30 €
6609	Cuida tu espalda	10:30 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
6603	Chikung: gimnasia lenta	12:30 - 13:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6604	Body-tonic	10:30 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6605	Body-tonic	19:30 - 20:30	V	Febrero - Mayo	30 €
6606	Body- tonic	18:30 - 19:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6607	Body-tonic	19:30 - 20:30	M	Febrero - Mayo	30 €
6633	Cardiobox	19:30 - 20:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6610	GAP: fortalece el tono muscular	19:30 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6611	GAP: fortalece el tono muscular	18:30 - 19:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6612	Hipopilates	12:30 - 13:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6614	Hipopresiones dinámicas	18:30 - 19:30	V	Febrero - Mayo	30 €
6613	Hipopresivos	17:30 - 18:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6615	Hipopresivos	16:30 - 17:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6616	Hipopresivos	10:30 - 11:30	S	Febrero - Mayo	30 €
6619	Iniciación al fitness	09:30 - 10:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
6643	Marcha nórdica	10.30 - 12:00	J	Febrero - Mayo	30 €
6620	Mejora: postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	11:30 - 12:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6621	Multigym	10:30 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6622	Multigym	18:30 - 19:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6623	PEB+core	20:30 - 21:30	L	Febrero - Mayo	30 €



6624	Pilates	09:30 - 10:30	L - X	Febrero - Mayo	60 €
6625	Pilates	11:30 - 12:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6626	Pilates	19:30 - 20:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6627	Pilates	16:30 - 17:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6628	Pilates	18:30 - 19:30	M	Febrero - Mayo	30 €
6629	Pilates	10:30 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6630	Pilates con fitball	12:30 - 13:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6631	Pilates con fitball	11:30 - 12:30	S	Febrero - Mayo	30 €
6632	Ponte en forma	11:30 - 12:30	V	Febrero - Mayo	30 €
6634	Yoga	11:30 - 12:30	M - J	Febrero - Mayo	60 €
6635	Yoga. Core Espalda sana	12:30 - 13:30	M	Febrero - Mayo	30 €
6636	Yoga	09:30 - 10:30	V	Febrero - Mayo	30 €
6638	Yoga	10:30 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
6640	Yoguilates	20:30 - 21:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6641	Zumba	10:00 - 11:00	M - J	Febrero - Mayo	60 €
6644	Zumba	12:30 - 13:30	J	Febrero - Mayo	30 €
6642	Zumba	12:30 - 13:30	V	Febrero - Mayo	30 €

**APRENDICES DE ARTESANO ( Práctica artística y convivencial )**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6701	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
6707	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30 - 20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
6710	Dibujo y acuarela	12:30 - 14:00	J	Febrero - Mayo	30 €
6702	Iníciate en el arte del crochet	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6703	Mimbre	17:00 - 18:30	X	Febrero - Mayo	30 €
6708	Pequeños arreglos de costura	20:00 - 21:30	L	Febrero - Mayo	30 €
6706	Punto y ganchillo	17:00 - 18:30	J	Febrero - Mayo	30 €

# CENTRO CÍVICO SAN JUAN

## ADULTOS

**ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7100	Busca tu desarrollo personal	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	Gratuito
7101	Gestión emocional y relaciones sanas	11:30 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €
7102	Gimnasia cerebral: herramientas para activar cuerpo y mente	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €

**PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL**

**ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7200	Aprende a manejar tu móvil	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
7201	Ajustes avanzados de tu móvil	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30 €
7202	Ajustes avanzados de tu móvil	18:00 - 19:30	J	Febrero - Mayo	30 €
7203	Avanzando con la Informática	10:00 - 11:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7204	Primeros pasos con el ordenador	17:00 - 18:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7205	Empieza a navegar por Internet	18:00 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7206	Internet sin límites: internet avanzado	10:00 - 11:00	X	Febrero - Mayo	30 €
7207	Viernes digitales. <i>Sin inscripción, apuntarse en el servicio de Información cada semana</i>	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7208	Empieza a navegar por internet	11:30 - 12:30	J	Febrero - Mayo	30 €

**ACTIVIDADES BIMESTRALES Y MENSUALES**

7209	Aprende a manejar la inteligencia artificial con Chat GPT y otras herramientas	11:30 - 12:30	M	Febrero - Marzo	15 €
7210	Guarda, organiza y edita tus fotos desde el móvil	11:30 - 13:00	M	Abril - Mayo	15 €
7211	Diseña presentaciones y carteles con canva	19:00 - 20:00	M	Febrero - Marzo	15 €
7212	Guía de viaje digital: ruta, mapas y compras seguras	11:30 - 13:00	L	Febrero	7,50 €
7213	Como trabajar con documentos y archivos en la nube con Google drive	11:30 - 12:30	L	Marzo	7,50 €
7214	Seguridad informática y firma digital	11:30 - 13:00	L	Mayo	7,50 €

**IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)**

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7301	Conversaciones en inglés	20:00 - 21:30	J	Febrero - Mayo	30 €

**SABER ES LO QUE IMPORTA** (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7400	Aula de bienestar personal	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	Gratuita
7402	Cultura jurídica para la vida diaria	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7403	Grandes genios de la pintura	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
7404	Historia del Arte	10:00 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
7406	Iniciación a la guitarra	20:00 - 21:30	M	Febrero - Mayo	30 €
7407	Los secretos del patrimonio de la Humanidad	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €

## ACTIVIDADES BIMESTRALES Y MENSUALES

7405	Iníciate en el mundo del vino (Se abonarán 20 euros por los materiales)	20:00 - 21:30	M	Febrero	7,50 €
7401	Conoce el Patrimonio de la zona centro de Burgos	10:00 - 11:30	J	Febrero - Marzo	15 €

## PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7500	Café literario	17:00 - 18:30	V	Febrero - Mayo	Gratuita
7501	Caminatas y Visitas. <i>Sin inscripción, apuntarse en el servicio de Información cada semana</i>	10:00 - 12:00	J	Febrero - Mayo	Gratuita

## CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7600	Balance	17:00 - 18:00	L	Febrero - Mayo	30 €
7601	Cardiobox	12:30 - 13:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7602	Core y espalda sana	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7603	Core y espalda sana	19:00 - 20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
7604	Danzaterapia	11:30 - 12:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7605	Estiramientos con intervalos hipopresivos	09:30 - 10:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7606	GAP	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7607	Hipopresivos	12:00 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7608	Mantenimiento	09:30 - 10:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7609	Mejora tu postura, fuerza, equilibrio y elasticidad	10:30 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7610	Multigym	10:30 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7611	Pilates	18:00 - 19:00	L	Febrero - Mayo	30 €
7612	Pilates	17:00 - 18:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7613	Pilates	11:30 - 12:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7614	Pilates	19:00 - 20:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7615	Pilates	20:00 - 21:00	L	Febrero - Mayo	30 €

7616	Pilates	20:00 - 21:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7617	Taichi	17:00 - 18:00	J	Febrero - Mayo	30 €
7618	Tonificación	19:00 - 20:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7619	Tonifica pecho, espalda, brazo y core	18:00 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7620	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7621	Yoga	10:30 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
7622	Yoga para mayores	11:30 - 12:30	L	Febrero - Mayo	30 €
7623	Yoga	20:30 - 21:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7624	Yoga	19:30 - 20:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7625	Zumba	12:30 - 13:30	L	Febrero - Mayo	30 €
7626	Zumba	12:30 - 13:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7627	Zumba	17:00 - 18:00	V	Febrero - Mayo	30 €
7628	Pilates fitball	09:30 - 10:30	L	Febrero - Mayo	30 €

## APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7700	Acuarela y lettering	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7701	Bordado en tul	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
7702	Costura Básica	20:00 - 21:30	M	Febrero - Mayo	30 €
7703	Costura creativa: da una segunda vida a tu ropa	11:30 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €
7704	Dibujo artístico	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
7705	Dibujo artístico	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
7706	Bordado creativo aplicado a prendas	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
7707	Labores de aguja: crochet, amigurumis...	12:00 - 13:30	J	Febrero - Mayo	30 €
7708	Manualidades	10:00 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
7709	Macramé iniciación: elabora objetos decorativos	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
7710	Óleo	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	30 €
7711	Oleo	11:30 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €

## ACTIVIDADES BIMESTRALES

7712	Jabones artesanales	20:00 - 21:30	L	Febrero - Marzo	15 €
7713	Caligrafía creativa y lettering	20:00 - 21:30	L	Abril - Mayo	15 €

# CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE

## ADULTOS

### ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
81081	Bienestar emocional y desarrollo personal	11:30 - 13:00	X	Febrero - Mayo	30 €

### PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

#### ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8203	Aula digital * Recoger invitación semanal	17:00 - 18:30	V	Febrero - Mayo	GRATUITA
8205	Informática Iniciación	11:00 - 12:00	L y X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8206	Internet	10:00 - 11:00	L y X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8207	Internet avanzado	16:30 - 17:30	L y X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8209	Informática Continuación	10:00 - 11:00	M y J	Febrero - Mayo	GRATUITA

#### ACTIVIDADES MENSUALES Y BIMESTRALES

8202	Sistemas de identificación: certificado digital y CLAVE	11:00 - 12:30	M y J	Febrero	15 €
8201	Aprende a manejar tu móvil	11:00 - 12:30	M y J	Marzo - Abril	30 €
8210	Creación, edición y difusión de contenido para tus RR.SS	11:00 - 12:30	M y J	Mayo	15 €
8211	Domina Pinterest y youtube: herramientas digitales para inspirar y crear	12:00 - 13:00	L y X	Febrero	15 €
8212	Tecnología segura: Domina los pagos y compras móviles	12:00 - 13:00	L y X	Marzo	15 €

### IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8300	Inglés para viajar *Necesario un nivel básico de inglés	19:00 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €

### SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8401	Club de lectura	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	GRATUITA
8404	Gestión y economía del hogar	11:30 - 13:00	L	Febrero - Mayo	GRATUITA
8405	Jugar es crecer	16:30 - 18:00	M	Febrero - Mayo	GRATUITA
8406	Viajando por el mundo	19:30 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8402	Rutinas saludables	18:00 - 19:30	M	Febrero - Mayo	GRATUITA
8407	Maestros, obras y movimientos: claves del arte universal	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €

### PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8500	Caminatas y Visitas Culturales A	10:30 - 12:30	X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8504	Caminatas y Visitas Culturales B	10:30 - 12:30	M	Febrero - Mayo	GRATUITA
8501	La tertulia	16:30 - 18:00	X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8503	Multiactividad	18:00 - 19:30	X	Febrero - Mayo	GRATUITA
8505	Iniciación a la guitarra	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €

### CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8606	Abdominales hipopresivos	10:30 - 11:30	X	Febrero - Mayo	30 €
8607	Bailes latino	16:30 - 17:30	V	Febrero - Mayo	30 €
8608	GAP + brazos	17:30 - 18:30	V	Febrero - Mayo	30 €
8609	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	17:00 - 18:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8611	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos A	16:30 - 17:30	X	Febrero - Mayo	30 €
8614	Pilates A	09:30 - 10:30	L y X	Febrero - Mayo	60 €
8615	Pilates B	20:00 - 21:00	L y X	Febrero - Mayo	60 €
8616	Pilates C	11:00 - 12:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8617	Pilates D	19:00 - 20:00	L	Febrero - Mayo	30 €
8618	Trabaja y da vida a tus articulaciones	10:30 - 11:30	L	Febrero - Mayo	30 €
8619	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos B	19:00 - 20:00	X	Febrero - Mayo	30 €
8620	Yoga y estiramientos	11:00 - 12:00	J	Febrero - Mayo	30 €
8621	Baile coreografiado	20:00 - 21:00	J	Octubre - Enero	30 €
8622	Yoga	18:00 - 19:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8623	Yoguilates A	19:00 - 20:00	M y J	Febrero - Mayo	60 €
8626	Yoguilates B	11:30 - 12:30	L	Febrero - Mayo	30 €
8624	Zumba A	20:00 - 21:00	M	Febrero - Mayo	30 €



8625	Zumba B	18:00 - 19:00	J	Febrero - Mayo	30 €
8628	Zumba C	09:30 - 10:30	V	Febrero - Mayo	30 €
8627	Danzapilates	11:30 - 12:30	X	Febrero - Mayo	30 €
8630	Entrenamiento funcional	09:00 - 10:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8629	Entrenamiento y tonificación con bandas	10:30 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
8632	Yoga, core y espalda sana	12:00 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €
8631	Pilate s fit	12:00 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €

#### APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8700	Bolillos	10:00 - 11:30	J	Febrero - Mayo	30 €
8701	Costura para el hogar	11:30 - 13:00	M	Febrero - Mayo	30 €
8702	Mimbre A	10:00 - 11:30	V	Febrero - Mayo	30 €
8707	Mimbre B	11:30 - 13:00	V	Febrero - Mayo	30 €
8703	Manualidades	10:00 - 11:30	M	Febrero - Mayo	30 €
8704	Pintura óleo	19:00 - 20:30	L	Febrero - Mayo	30 €
8705	Punto y ganchillo: amigurimis y muñecas	19:00 - 20:30	J	Febrero - Mayo	30 €
8706	Labores creativas de punto y ganchillo	11:30 - 13:00	J	Febrero - Mayo	30 €

#### ACTIVIDADES BIMENSUALES

8708	Acuarela y lettering	11:30 - 13:00	L	Febrero - Marzo	15 €
8709	Técnicas manuales de encuadernación creativa	11:30 - 13:00	L	Abril - Mayo	15 €

## ENCUENTROS centros cívicos

Cada semana participáis en nuestro programa de animación comunitaria en torno a doce mil personas de todas las edades en alrededor de ochocientas actividades grupales repartidas en los ocho centros de la red de centros cívicos. Básicamente se trata de propiciar miles de encuentros en los que compartimos tiempo con los demás. Normalmente nos convoca un punto de interés, pero lo importante es estar con el otro y mirar el mundo juntos.

Los cambios que se producen en las sociedades contemporáneas son constantes y en ocasiones nos cuesta comprenderlos y adaptarnos a sus efectos. Es por ello por lo que os interperlamos a tod@s para tratar de descifrar esos retos sociales de la mano de las mentes más inquietas (filósofos, educadores, economistas, escritores, juristas, deportistas, agentes sociales, ciudadanos, etc...). Iniciamos estos ENCUENTROS con el propósito de seguir fortaleciendo la comunidad, comprender mejor el mundo que nos rodea y enriquecer nuestra experiencia vital.

Por ello tenemos el placer de contar con **Jorge Freire** que nos dará una **conferencia-coloquio** que lleva por título

**“La querencia. Cómo recuperar la comunidad”**

**JUEVES 13 DE MARZO, 19:30 h.**

CENTRO CÍVICO DE SAN AGUSTIN. SALÓN DE ACTOS





**Jorge Freire** (Madrid, 1985) es un filósofo y escritor español. Ha desarrollado una destacada carrera como ensayista y articulista, publicando obras que han recibido notable reconocimiento de crítica y público.

Entre sus libros más destacados se encuentran “*Agitación. Sobre el mal de la impaciencia*” (2020) que le valió el XI Premio Málaga de Ensayo, “*Hazte quien eres. Un código de costumbres*” (2022) y “*La banalidad del bien*” (2023). “*Los extrañados*” (2024) es su último libro publicado, que constituye una reflexión sobre la condición humana y la experiencia de sentirse “fuera de lugar” o “desarraigado”.

Sus escritos abordan temas como *la impaciencia, la banalidad del bien, la nostalgia, el exhibicionismo moral, los lazos comunitarios, etc.*

**Freire**, acaba de publicar “*Felices como estoicos*” (2024) donde, además de repasar algunas de las mejores citas de los grandes filósofos del estoicismo, realiza la edición y el prólogo.

Recientemente, la *Revista El Cultural* lo incluyó entre los diez jóvenes filósofos cuyas reflexiones marcarán el pensamiento y los debates de las próximas décadas. Es colaborador habitual en medios como *El Mundo, El País, ABC, The Objective* y *Letras Libres* y participa en el programa *Más de Uno de Onda Cero*, donde a través de las secciones “*No nos hagamos daño*” y “*El dilema de Jorge Freire*” nos da consejos y resuelve dilemas de los oyentes relacionados con la ética y la filosofía.

En resumen, **Jorge Freire** es un pensador y escritor que observa la realidad cotidiana y está comprometido con la reflexión crítica sobre la sociedad contemporánea.

## NORMAS GENERALES

- En el programa de adultos se puede realizar la inscripción en 4 actividades como máximo.
- No serán válidas las fichas de inscripción de menores si no van firmadas por el padre, madre o tutor/a del mismo, autorizando asimismo las salidas que conllevan los programas.
- La realización de los programas y actividades queda condicionada a alcanzar un número mínimo de inscripciones.
- La inscripción en actividades del bloque “Cuerpo Sano” implica la aceptación del solicitante de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar la actividad aceptando la exención de responsabilidad de los organizadores ante cualquier daño o lesión.
- El centro se reserva la facultad de reorganizar las edades de los niños dentro de cada grupo para optimizar el servicio.
- Una vez transcurridos los plazos establecidos de inscripción no se admitirán devoluciones de recibos si no es por error imputable al Centro Cívico.
- Con tres faltas de asistencia sin justificar, el Centro Cívico podrá disponer de la plaza.
- No existe preferencia por zona. Tienen preferencia los usuarios empadronados en el municipio de Burgos sobre los que no lo están.
- Todas las actividades terminan cinco minutos antes del horario final para facilitar los cambios de grupo.
- La oferta de actividades anuales (octubre 2024 - mayo 2025) de Adultos e Infancia no se reflejan en este cuadernillo, en algunas todavía quedan plazas libres. Si quieren tener información más amplia pregunten en el servicio de información del Centro Cívico.

### Duración del programa: del 3 de febrero al 31 de mayo de 2025

Los programas dirigidos a infancia y a adultos se suspenden durante las vacaciones escolares de semana santa (desde el 12 al 23 de abril). En su lugar se ofertará un programa infantil especial en horario de mañana.

### NORMATIVA RELACIONADA

- Ordenanzas Municipales nº 401 y 405.
- Reglamento de cada Centro Cívico.





## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

La **pre-inscripción** o **solicitud de plaza** para cualquier actividad o programa se podrá realizar de dos modos:

1. Presencial. Mediante la ficha de inscripción que estará a su disposición en el servicio de información de los Centros Cívicos y CEAS y en la web municipal. Existe una ficha para adultos y otra para infancia.
2. A través de la página web municipal [www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es). Para operar en Internet a través de Sede Electrónica es necesario tener operativo el DNI electrónico o Certificado Digital que permitan identificarse en el servicio. También es posible acceder por el Sistema Cl@ve pudiendo optar entre una clave permanente y otra para la ocasión. En caso de duda consultar trámite en Servicio 010. Los usuarios con acceso on line pueden realizar la solicitud de plaza –en su caso la renuncia– y la reserva de plazas vacantes en los plazos que se señalan.

Finalizado el plazo de inscripción con carácter general se efectuará un **sorteo** independiente en cada centro cívico en aquellos casos en que el número de inscripciones supere el número de plazas ofertadas. El sorteo se llevará a cabo extrayendo una letra del abecedario al azar para cada bloque de actividades dirigidas a población adulta y otra para las actividades de infancia.

La Gerencia de Servicios Sociales se reserva la facultad de disposición de hasta un veinte por ciento de las plazas para dar respuesta a derivaciones por necesidades sociales.

A continuación, se publican las **listas de admitidos**.

En los programas dirigidos a adultos y a niñ@s en período escolar, no es posible renunciar a las plazas adjudicadas. Se recomienda inscribirse en actividades con días y horarios compatibles.

Finalmente, si quedan **plazas vacantes**, se cubrirán sin distinción por quienes lo soliciten tanto en los servicios de información de forma presencial como a través de la web municipal, a partir del día 24 de enero desde las 9 horas.

## PRECIOS PÚBLICOS

### Autorización de cargo en cuenta

El cargo de los precios públicos vigentes se hará en la cuenta bancaria indicada por el usuario. Dicha cuenta tendrá la consideración de cuenta bancaria de referencia a todos los efectos con la GMSSJIO. Se girarán recibos bancarios por el importe total de las actividades o programas en que haya sido admitido el solicitante. El importe de la inscripción no se devolverá bajo ningún concepto, salvo por la presentación, antes del inicio de la actividad, de un certificado médico que justifique la no aptitud para la realización de la actividad.

El impago de precios públicos vencidos impedirá la inscripción en cualquier programa o actividad.

**Cuotas cuatrimestrales** según art.6 Ordenanza Municipal nº 401 vigente.

<b>Taller o Actividad Adulto</b> , un día a la semana	30,00
<b>Taller o Actividad Adulto</b> , dos días a la semana	60,00
<b>Actividad Infantil</b> un día a la semana	10,00
<b>Apoyo al estudio Infantil</b> uno o más días a la semana	10,00
<b>Turnos individuales o familiares de Ludoteca</b> un día a la semana	10,00

Los precios públicos indicados están referidos a duración cuatrimestral y por sesiones de hasta dos horas, de modo que las duraciones diferentes devengan importes proporcionales. Las actividades de duración “anual” tienen un precio equivalente a dos cuatrimestres.

En el turno familiar de Ludoteca el pago es único por unidad familiar.

## BONIFICACIONES

### Requisitos:

#### A FAMILIAS NUMEROSAS

- No superar 70.000 € ingresos brutos de la unidad familiar para familias categoría general (bonificación del 50%).
- No superar 90.000 € ingresos brutos de la unidad familiar para familias categoría especial (bonificación del 75%).
- Estar al corriente de pagos en el Ayto. Burgos.

#### A SEGUNDO HERMANO Y SUCEIVOS (bonificación del 25%)

- Estar al corriente de pagos en el Ayto. Burgos.

#### POR BAJOS INGRESOS

- No superar los límites económicos establecidos (art.8 Ordenanza 401).

### Documentación a aportar:

#### PARA TODAS LAS BONIFICACIONES

- Solicitud de bonificación.
- Fotocopia libro de familia.

#### Y ADEMÁS PARA FAMILIAS NUMEROSAS:

- Fotocopia título familia numerosa.

### Nota:

En el caso de familias monoparentales, si en el Libro de familia constan dos progenitores, se aportará copia de sentencia de nulidad, separación o divorcio o de medidas paterno filiales.

En el caso de solicitar bonificación o exención excepcional a estas bonificaciones, deberá ponerse en contacto con el Trabajador/a Social que le corresponda, a fin de que se le valore su situación.

Estas bonificaciones no son acumulables, se aplicará la más ventajosa para la familia.

Todas las bonificaciones están sujetas a solicitud del interesado en el modelo existente al efecto.

El plazo para presentar la documentación para obtener bonificación es de los diez días hábiles siguientes a partir de la publicación de las listas.

### CENTROS CÍVICOS DE BURGOS

Los Centros Cívicos se conciben como equipamientos municipales de proximidad que:

- Impulsan el desarrollo integral de la persona.
- Dinamizan el entorno cercano en los barrios mejorando la cohesión social.
- Fomentan la convivencia y la participación.

En la ciudad de Burgos existen en la actualidad siete Centros Cívicos, con los siguientes servicios:

	Río Vena	Vista Alegre	Capiscol	San Agustín	Huelgas	Gamonal Norte	San Juan
Servicio de Información	•	•	•	•	•	•	•
Sala de Encuentro	•	•	•	•	•	•	•
Hemeroteca	•	•	•	•	•	•	•
Ludoteca	•	•	•	•	•	•	•
Pequesala	•	•	•	•	•	•	-
Biblioteca	•	•	•	•	-	-	-
Bebeteca	•	•	•	•	•	•	-
Centro de Día Infantil	-	-	-	•	-	-	•
Aula Informática/ Punto net	•	•	•	•	•	•	•
Salas de Conferencias	•	•	•	•	•	•	•
Sala de Exposiciones	•	•	•	•	•	•	-
Salón de Actos	•	-	-	•	-	•	-
Programa de Cesión de Espacios	•	•	•	•	•	•	-

HORARIOS	BIBLIOTECA	SALA DE ENCUENTRO
RÍO VENA	DE LUNES A VIERNES : de 9:00 a 21:30 h.	DE LUNES A VIERNES: de 9:00 a 14:00 h. y de 16:30 a 21:30 h.
CAPISCOL	SÁBADOS: de 10:00 a 14:00 h. y de 16:30 a 21:30 h.	SÁBADOS Y DOMINGOS : de 10:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 21:00 h.
SAN AGUSTIN	DOMINGOS: de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:30 h.	
VISTA ALEGRE	DE LUNES A VIERNES: de 10:30 a 13:30 h. y de 16:30 a 21:30 h. SÁBADOS: de 10:00 a 14:00 h.	DE LUNES VIERNES: de 10:00 a 14:00 h. y de 16:30 a 21:30 h.
HUEL GAS	BEBETECA DE LUNES A VIERNES: de 16:30 a 21:30 h.	SÁBADOS: de 10:00 a 14:00 h.
GAMONAL NORTE	SÁBADOS: de 10:00 a 14:00 h.	DOMINGOS, cerrado.
SAN JUAN		

CENTRO CÍVICO	SERVICIO DE INFORMACIÓN
<b>RIO VENA</b> C/ Juan de Padilla, s/n Telf. 947 28 88 30 <a href="mailto:centrocivicoriovena@aytoburgos.es">centrocivicoriovena@aytoburgos.es</a>	<p><b>DE LUNES A VIERNES :</b>            de 10:00 a 13:30 h. y            de 17:30 a 19:30 h.</p>
<b>VISTA ALEGRE</b> C/ Victoria Balfé s/n Telf. 947 28 88 59 <a href="mailto:centrocivicovistaalegre@aytoburgos.es">centrocivicovistaalegre@aytoburgos.es</a>	
<b>CAPISCOL</b> C/ Fundación Sonsoles Ballvé, nº1 Telf. 947 28 88 90 <a href="mailto:centrocivicocapiscol@aytoburgos.es">centrocivicocapiscol@aytoburgos.es</a>	
<b>SAN AGUSTÍN</b> Pza. San Agustín, s/n Telf. 947 28 88 94 <a href="mailto:centrocivicosanagustin@aytoburgos.es">centrocivicosanagustin@aytoburgos.es</a>	
<b>HUELGAS</b> C/ Gumiel de Hizán, s/n Telf. 947 28 88 57 <a href="mailto:centrocivicohuelgas@aytoburgos.es">centrocivicohuelgas@aytoburgos.es</a>	
<b>GAMONAL NORTE</b> C/José María Codón, nº2 Telf.947 28 88 83 <a href="mailto:centrocivicogamonalnorte@aytoburgos.es">centrocivicogamonalnorte@aytoburgos.es</a>	
<b>SAN JUAN</b> C/ San Juan, nº 2 Telf. 947 28 88 19 <a href="mailto:centrocivicosanjuan@aytoburgos.es">centrocivicosanjuan@aytoburgos.es</a>	
<b>CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE</b> C/Villalón, nº 32 Tel. 947 28 88 92 <a href="mailto:Ceassanpedrodela fuente@aytoburgos.es">Ceassanpedrodela fuente@aytoburgos.es</a>	<p>de 9:00 a 14:00 h.</p>

**Los centros cívicos permanecerán cerrados todos los festivos además el 19 y 20 de abril.**

Puedes también seguirnos en [facebook.com/civicosburgos](https://facebook.com/civicosburgos), en [X.com/civicosburgos](https://X.com/civicosburgos)  
[Instagram/civicosburgos](https://instagram.com/civicosburgos)



**Ayuntamiento de Burgos**

Gerencia Municipal de Servicios Sociales,  
 Juventud, e Igualdad de Oportunidades

[www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es)