

# Centro Sociocultural Bohemios

## Cursos y talleres 2024-25

### ÁREA DE BAILE Y DANZA

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Baile Español Iniciación	Lunes y miércoles	19:00	20:00	2	16
I	Baile Español Medio	Lunes y miércoles	20:00	21:00	2	16
I	Bailes de Salón por parejas Iniciación	Jueves	17:30	19:00	1,5	7
I	Bailes de Salón por parejas Medio	Jueves	19:00	20:30	1,5	7
I	Bailes Latinos individual	Sábado	10:00	11:30	1,5	14
I	Bailes en Línea	Sábado	11:30	13:00	1,5	14
I	Danza del Vientre Medio	Lunes y miércoles	20:00	21:00	2	16
I	Danza Urbana - Street Dance Infantil (8 - 12 años)	Lunes y miércoles	17:30	18:30	2	14

### ÁREA DE MANTENIMIENTO FÍSICO Y MASAJES

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Aeróbic	Lunes y miércoles	19:00	20:00	2	14
II	Aeróbic	Lunes y miércoles	20:00	21:00	2	14
I	Aerodance	Lunes y miércoles	17:00	18:00	2	14
I	Gimnasia G.A.P. (Glúteos, Abdomen y Piernas)	Martes y jueves	19:00	20:00	2	14
II	Gimnasia G.A.P. (Glúteos, Abdomen y Piernas)	Martes y jueves	20:00	21:00	2	14
I	Gimnasia Anti-Stress	Lunes y miércoles	12:00	13:00	2	14
I	Gimnasia de Mantenimiento	Lunes y miércoles	9:30	10:30	2	14
II	Gimnasia de Mantenimiento	Lunes y miércoles	10:30	11:30	2	14
III	Gimnasia de Mantenimiento	Lunes y miércoles	18:00	19:00	2	14
IV	Gimnasia de Mantenimiento	Lunes y miércoles	19:00	20:00	2	16
I	Mindfulness	Martes	11:00	13:00	2	16
I	Pilates	Lunes y miércoles	9:30	10:30	2	16
II	Pilates	Lunes, miércoles y viernes	10:30	11:30	3	16
III	Pilates	Lunes, miércoles y viernes	11:30	12:30	3	16
IV	Pilates	Lunes y miércoles	12:30	13:30	2	16
V	Pilates	Martes y jueves	17:00	18:00	2	16
VI	Pilates	Martes y jueves	18:00	19:00	2	16
VII	Pilates	Martes y jueves	19:00	20:00	2	16
VIII	Pilates	Martes y jueves	20:00	21:00	2	16
I	Taichí	Viernes	17:00	18:30	1,5	16
I	Yoga	Martes y jueves	8:30	9:30	2	16
II	Yoga	Martes y jueves	9:00	10:00	2	12
III	Yoga	Martes y jueves	10:00	11:00	2	12
IV	Yoga	Martes y jueves	11:00	12:00	2	12
V	Yoga	Martes y jueves	12:00	13:00	2	12
VI	Yoga	Martes y jueves	17:00	18:00	2	12
VII	Yoga	Martes y jueves	18:00	19:00	2	12
VIII	Yoga	Viernes	17:00	18:30	1,5	12
IX	Yoga	Viernes	18:30	20:00	1,5	16
X	Yoga	Viernes	20:00	21:30	1,5	16
I	Yoga terapéutico	Martes y jueves	10:00	11:00	2	16
I	Zum-Bailes Latinos	Lunes y miércoles	16:00	17:00	2	16
II	Zum-Bailes Latinos	Lunes y miércoles	17:00	18:00	2	16

## ÁREA DE ARTES APLICADAS Y MANUALIDADES

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Artesanía	Lunes	17:00	19:30	2,5	12
I	Bolillos	Miércoles	10:00	12:30	2,5	12
II	Bolillos	Miércoles	16:00	18:30	2,5	12
I	Corte y Confección	Martes	10:00	13:00	3	12
II	Corte y Confección	Lunes	17:00	20:00	3	12
I	Costura Creativa	Martes	17:00	19:30	2,5	12
I	Dibujo y Pintura	Martes	10:00	12:30	2,5	16
II	Dibujo y Pintura	Miércoles	10:00	12:30	2,5	16
III	Dibujo y Pintura	Jueves	10:00	12:30	2,5	16
IV	Dibujo y Pintura	Lunes	17:30	20:00	2,5	16
V	Dibujo y Pintura	Martes	19:00	21:30	2,5	16
VI	Dibujo y Pintura	Miércoles	17:30	20:00	2,5	16
VII	Dibujo y Pintura	Jueves	19:00	21:30	2,5	16
I	Pintura Infantil (8-12 años)	Martes	17:30	19:00	1,5	12
I	Encuadernación	Viernes	10:00	12:30	2,5	12
II	Encuadernación	Jueves	17:30	20:30	3	12
I	Patchwork	Jueves	10:00	12:30	2,5	12
II	Patchwork	Martes	16:30	19:00	2,5	12
III	Patchwork	Miércoles	16:30	19:00	2,5	12
I	Punto y crochet	Jueves	17:00	19:30	2,5	12

## ÁREA DE MÚSICA

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Guitarra Clásica Medio	Lunes	20:00	21:30	1,5	14
I	Guitarra Clásica Iniciación	Miércoles	19:30	21:00	1,5	14
II	Guitarra Clásica Iniciación	Jueves	19:00	20:30	1,5	14
I	Guitarra Infantil (8-12 años)	Jueves	17:30	19:00	1,5	12

## ÁREA DE INFORMÁTICA Y APLICACIONES

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Informática práctica Medio	Lunes	10:00	12:00	2	9
I	Informática práctica Iniciación	Martes	10:00	12:00	2	9
II	Informática práctica Iniciación	Martes	12:00	14:00	2	9
I	Manejo de Smartphone y Aplicaciones	Miércoles	10:00	12:00	2	9
I	Programación y robótica Infantil (8-12 años)	Jueves	17:30	19:00	1,5	9

## ÁREA DE ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Inteligencia emocional	Martes	10:00	12:00	2	12
I	Técnicas de memoria	Jueves	10:00	12:00	2	16
I	Lengua de signos española (LSE) Iniciación	Lunes	17:00	19:00	2	12

## ÁREA DE FORMACIÓN HUMANÍSTICA

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Conocer Madrid	Martes	10:00	12:00	2	16
II	Conocer Madrid	Miércoles	10:00	12:00	2	16
III	Conocer Madrid	Martes	17:00	19:00	2	16
IV	Conocer Madrid	Miércoles	17:00	19:00	2	16
V	Conocer Madrid	Jueves	17:00	19:00	2	16

## ÁREA DE GASTRONOMÍA Y DIETÉTICA

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Cata de Vinos (+ 18 años)	Martes	19:30	21:30	2	12

## ÁREA DE IDIOMAS

GRUPO	ACTIVIDAD	HORARIO			HORAS	PLAZAS A SORTEO
I	Inglés Infantil (8-12 años)	Lunes y miércoles	17:00	18:00	2	12
I	Inglés Iniciación	Lunes y miércoles	18:00	19:00	2	16
I	Inglés Medio	Lunes y miércoles	19:00	20:00	2	16
I	Inglés Avanzado-Conversación	Lunes y miércoles	20:00	21:00	2	16

**\*Todos los cursos están destinados a personas mayores de 13 años salvo las actividades de infantil (8 a 12 años) y Cata de vinos (mayores de 18 años).**

### !!! NOTA IMPORTANTE !!!

No olvide asesorarse o consultar con su médico personal **ANTES** de realizar cualquier actividad física.