



# ACTÍVATE

2019-2020

**AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS**

# CALENDARIO

## CALENDARIO ESCOLAR 2019/2020

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
30																					
DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		
30	31																				
MARZO							ABRIL							MAYO							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	
30	31																				
JUNIO																					
L	M	X	J	V	S	D															
1	2	3	4	5	6	7															
8	9	10	11	12	13	14															
15	16	17	18	19	20	21															
22	23	24	25	26	27	28															
29	30																				

	Inicio de curso (1)
	Inicio de curso (2)
	Inicio de curso (3)
	Inicio de curso (4)
	Vacaciones escolares
	Fiestas laborales
	Días no lectivos
	Fin de curso (1)
	Fin de curso (2)
	Fin de curso (3)

Día 1 de octubre de 2019: Inicio de las actividades

Día 31 de mayo: fin de las actividades

Día 22 de enero de 2020: Fiesta de San Vicente (festivo local)



**Cabrerizos**  
Ayuntamiento

### INSCRIPCIONES EN LAS ACTIVIDADES OFERTADAS

Plazo: hasta el día 25 de septiembre

Lugar: Centro Cultural Municipal. Camino del Manzano s/n

Todas las actividades se registrarán por el calendario escolar

Las actividades programadas, para iniciarse tienen que tener un mínimo de participantes.

# PRESENTACIÓN



Bienvenidos al curso escolar 2019-2020.

Como cada año, desde el Ayuntamiento presentamos el programa de actividades de ocio y deportivas Actívate.

Dichas actividades se desarrollan desde octubre hasta mayo en las instalaciones municipales con el fin de favorecer la participación de todos los vecinos del municipio.

El programa está dirigido tanto a niños como a adultos con una gran oferta de actividades:

- ⇒ Escuelas de música e idiomas
- ⇒ Escuela de Baile
- ⇒ Escuelas Deportivas
- ⇒ Escuela de Gimnasia Rítmica
- ⇒ Programa de mayores (taller de móvil, yoga, ocio, memoria...)
- ⇒ Proyecto educativo infantil: Juguetones Animados
- ⇒ Proyecto Biblioteca Activa (Club de lectura, cuentacuentos, bebecuentos, taller de relatos cortos...)
- ⇒ Talleres artísticos, creativos y culturales
- ⇒ Programa : “Jóvenes Activos”
- ⇒ Cabrerizos en ruta....

Con todas estas actividades pretendemos dar respuesta a los gustos e intereses de los ciudadanos de Cabrerizos, promoviendo un ocio saludable con una amplia propuesta cultural y educativa.

Espero que las actividades programadas sean de vuestro agrado.

Estamos a vuestra disposición.

Fdo: Mª Lourdes Villoria López

Alcaldesa de Cabrerizos



# ESCUELA DE MÚSICA

## Escuela Municipal de Música

### CABRERIZOS

La Escuela Municipal de Música de Cabrerizos es un proyecto pedagógico y educativo en el que se propiciará la formación musical e instrumental de todos los niños, jóvenes y adultos que lo deseen.

#### OBJETIVOS:

- Potenciar desde la infancia el conocimiento y apreciación de la música, iniciando a los niños, desde edades tempranas, en su aprendizaje.
- Ofrecer una enseñanza instrumental, orientada tanto a la práctica individual como a la práctica de conjunto.
- Proporcionar una enseñanza musical complementaria a la práctica instrumental.
- Desarrollar el gusto y el interés por la participación en agrupaciones vocales e instrumentales.
- Organizar actuaciones públicas y participar en actividades musicales de carácter aficionado.
- Desarrollar una oferta amplia y diversificada de educación musical.
- Orientar a los alumnos con talento y vocación para el acceso a la enseñanza de carácter profesional.

#### OFERTA EDUCATIVA:

- **Música y movimiento para niños en edades comprendidas entre los tres y los seis años.**
  - \*Sensibilización musical (niños/as de 3 años): martes y jueves de 17:15h a 18:00h (45').
  - \*Iniciación musical (niños/as de 4, 5 y 6 años): martes y jueves de 16:15h a 17:15h (1h).
- **Práctica instrumental, sin límite de edad. Consultar horarios (Centro Cultural y Escuela Municipal de Música). Las clases de instrumento tienen una duración de 45 minutos.**
- **Formación musical, complementaria a la práctica instrumental.**
- **Actividades instrumentales y vocales de conjunto.**

#### INSTRUMENTOS:

- Batería y percusión.
- Guitarra clásica
- Guitarra eléctrica
- Piano y teclado
- \* Saxo
- \* Clarinete
- \* Flauta travesera
- \* Violín/Viola

#### DURACIÓN CLASES – INICIO DE CURSO:

El curso dará comienzo el día 1 de Octubre y se ajustará al calendario escolar. Las clases se imparten de lunes a viernes en horario de 16.00 a 22.00 h.

# ESCUELA DE MÚSICA

## Escuela Municipal de Música



CABRERIZOS

CURSO 2019-2020  
PRECIOS PÚBLICOS ESTABLECIDOS

<b>CICLOS FORMATIVOS</b>	<b>TASAS TRIMESTRALES 2019/2020</b> (B.O.P. nº 145, jueves 28/07/2016)
<b>1.1. CICLO DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b> Sensibilización musical: 3 años Iniciación musical I: 4 años Iniciación musical II: 5 años	Empadronados: 73,00€ No empadronados: 117,00€
<b>1.2. CICLO DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b> (Iniciación musical III: 6 años)	Empadronados: 80,00€ No empadronados: 130,00€
<b>2. CICLO ELEMENTAL</b> (7 a 16 años)	Empadronados: 135,00€ No empadronados: 227,00€
<b>3. ADULTOS</b> (> 16 años)	Empadronados: 135,00€ No empadronados: 227,00€
<b>4. INSTRUMENTO INDIVIDUAL</b> (1 alumno/clase)	Empadronados: 150,00€ No empadronados: 180,00€

### MATRÍCULAS

En el Centro Cultural Municipal de Cabrerizos. Camino del Manzano, s/n.

Plazo de inscripción hasta el 20 de septiembre.

Horario de lunes a viernes: 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 20:00h

(Del 9 al 13 de septiembre solo horario de mañana)

[www.ayto-cabrerizos.com/Escuela-Musica-Ayuntamiento-Cabrerizos.html](http://www.ayto-cabrerizos.com/Escuela-Musica-Ayuntamiento-Cabrerizos.html)



923 209 183 Centro Cultural Municipal



# ESCUELA DE IDIOMAS

Desde la concejalía de cultura del Ayuntamiento de Cabrerizos, seguimos apostado por el aprendizaje de los idiomas, dada su importancia a todos los niveles, especialmente en el ámbito educativo y laboral.

El objetivo de nuestra escuela de Idiomas es el aprendizaje del idioma de una manera práctica y útil con actividades lúdicas y aplicando una metodología participativa para que la experiencia sea eficaz y agradable.

Este año además, contaremos con una profesor/a NATIVO/A .

**NOVEDAD:** grupos de iniciación de JAPONÉS E ITALIANO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16 a 17 h.	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN
17:00-18:00	INFANTIL 1	INFANTIL 2 (2º Y 3º)	INFANTIL 1	INFANTIL 2 (2º Y 3º)
	5º PRIMARIA	PRIMARIA (1º Y 2º)	5º PRIMARIA	PRIMARIA (1º Y 2º)
18:00-19:00	BACHILLERATO	3º PRIMARIA	BACHILLERATO	3º PRIMARIA
	6º PRIMARIA	4º PRIMARIA	6º PRIMARIA	4º PRIMARIA
		5ª PRIMARIA		5ª PRIMARIA
19:00-20:00	ESO 1	ESO 2	ESO 1	ESO 2
	ADULTOS 3	CONVERSACIÓN	ADULTOS 3	CONVERSACIÓN
20:00-21:00	ADULTOS 2	ADULTOS 1	ADULTOS 2	ADULTOS 1
	ADULTOS 4 ITALIANO	JAPONÉS	ADULTOS 4 ITALIANO	JAPONÉS
20:00-21:30		B2/C1		B2/C1
21:00-22:00	CONVERSACION		CONVERSACION	
	BOOK CLUB		BOOK CLUB	



## BOOK CLUB

¡Un club de lectura muy especial!

Tertulia quincenal acerca de un libro elegido y todo lo relacionado con él, (época en que fue escrito, su autor, estilo y vocabulario, películas u otro tipo de adaptaciones visuales y musicales...)

Adaptado a 4 niveles distintos: A1-A2, B1, B2, C1-C2

# ESCUELA DE IDIOMAS

## CUOTAS

- **MATRÍCULA:** 15 €
- **PAGOS TRIMESTRALES:** mediante domiciliación o pago con tarjeta en el propio centro cultural (biblioteca).  
EMPADRONADOS: 70€ TRIMESTRE , 50€ BIMESTRE (abril, mayo)  
NO EMPADRONADOS: 105 € TRIMESTRE, 70€ BIMESTRE (abril, mayo)
- **CUOTA B2/C1 INGLÉS:**  
EMPADRONADOS: 110€ TRIMESTRE , 75€ BIMESTRE (abril, mayo)  
NO EMPADRONADOS: 150€ TRIMESTRE, 100€ BIMESTRE (abril, mayo)
- **CUOTA BONO CONVERSACIÓN:**  
4 HORAS/ 40 € - 8 HORAS/ 70€ - 12 HORAS/100€

**GRUPOS:** Los grupos serán de mínimo 8 alumnos y máximo 12, excepto los grupos de 3 años que serán de un máximo de 10 niños.

**¿CÓMO INSCRIBIRSE?:** rellenando el formulario de inscripción que puede recoger en el propio centro cultural o en la página web: [www.ayto-cabrerizos.com](http://www.ayto-cabrerizos.com) y entregándolo en el Centro Cultural.

Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria y en el caso de bonos de conversación se podrán pagar con tarjeta en el Centro Cultural (biblioteca).

**CONVERSACIÓN EN INGLÉS:** puedes practicar de manera individual a partir de 8 años mediante el pago de bonos de conversación de 4, 8 ó 12 horas que se realizarán durante un trimestre.

**CONVERSACIÓN GRATUITA PARA ALUMNOS DE LA ESCUELA:** dirigido a nuestros alumnos de bachillerato y adultos, 4 horas al trimestre **en grupos** por niveles **dependiendo de la disponibilidad de horarios.**



Este curso, en colaboración con el Excmo. Ayto. de Cabrerizos, seguiremos organizando la Escuela de Iniciación de Fútbol y Fútbol Sala. Una Escuela creada para aquellos niños y niñas que deseen una actividad deportiva, sin la necesidad de ser competitiva.

La escuela no es sólo para niños/niñas de nuestra localidad, también da cabida a niños/niñas de otras localidades que lo deseen.

Las actividades se desarrollarán en las instalaciones deportivas de Cabrerizos.

- Iniciación 1: Niños/as nacidos en 2015.
- Iniciación 2: Niños/as nacidos en 2014.
- Prebenjamín: Niños/as nacidos en 2013 y 2012.
- Benjamín: Niños/as nacidos en 2011 y 2010.
- Alevín: Niños/as nacidos en 2009 y 2008.

### HORARIOS:

2014-2015: Lunes y miércoles (16:00 - 17:00)

2013- adelante: martes y jueves (16:00-17:00)

### SEGUIMIENTO Y VALORACIÓN SEMANAL

#### FORMADORES TITULADOS

#### FORMACIÓN INTEGRAL (no competitiva)

Nota: Estos horarios están supeditados a los grupos que salgan y a otras actividades organizadas por el ayuntamiento y puede sufrir alguna modificación.

Las actividades se desarrollarán en el campo de fútbol y en el pabellón.

#### Más información:

[www.cabrerizoscf.com](http://www.cabrerizoscf.com)

Josué: 635635701



# ESCUELA DEPORTIVA DE BALONCESTO

## AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS—CLUB BASKET SALA CABRERIZOS

La escuela de Baloncesto es un proyecto que promueve el baloncesto base y la formación deportiva con el objetivo de acercar el deporte a todos los niños de Cabrerizos.

El eje principal son las actividades propias del baloncesto (entrenamientos, tecnificación, juegos, competiciones...) así como fomentar el interés por la práctica de este deporte.

**LUGAR Y FECHAS:** Pabellón Municipal “Vicente del Bosque”

**COMIENZO DE LA ACTIVIDAD:** Octubre 2019

**CUOTA:** anual 240€ (se facilita el pago en 3 cuotas, incluye equipaciones)

Preinscripción: 50€

Octubre: 90€

Febrero: 100€



**INSCRIPCIÓN:** las inscripción se deberá hacer en el centro cultural de Cabrerizos o a través del Facebook del club: <https://es-es.facebook.com/cbcabrerizos/>

Indicar datos completos del niño/a en el justificante bancario del pago de la cuota.

**CLUB BASKETSALA CABRERIZOS: nº de cuenta bancaria: IBAN: ES34 3016 0164 6222 6137 4124**

**PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN:** hasta el 25 de Septiembre

**COORDINADOR.: Manuel Santos. Tel 675 289 939**

**baloncestocabrerizos@gmail.com**



### CLUB BALONCESTO CABRERIZOS 2019 - 2020

	MARTES	JUEVES	VIERNES
16:30 – 17:30	Benjamín Mas. Benjamín Fem. Pequebasket	Benjamín Mas. Benjamín Fem. Pequebasket	TECNIFICACIÓN (provisional) Benjamín Alevín
17:15 – 18:30	Alevín Mas. Alevín Fem. Infantil Fem. (provisional)	Alevín Mas. Alevín Fem. Infantil Fem. (provisional)	
18:15 – 19:30	Cadete Mas. Cadete Fem. + TECNIFICACIÓN	Cadete Mas. Cadete Fem. + TECNIFICACIÓN	Infantil Fem Cadete Fem.
19:15 – 21:00	Infantil Mas Junior Mas	Infantil Mas Junior Mas	Infantil Mas. Cadete Mas. Junior Mas.

# ESCUELA DEPORTIVA DE PATINAJE

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS

**CLASES DE P DE PATINAJE**  
#PatinaYDisfruta

GRUPOS DE NIÑ@S Y ADULTOS

GRUPO REDUCIDO

GRUPO ADULTOS GRUPO REDUCIDO DE 5 A 10 ALUMN@S

GRUPO INICIACION (A PARTIR DE 4 AÑOS, NACIDOS 2015, 2º DE INFANTIL)

GRUPO AVANZADO (SI NO HAN SIDO ALUMN@S DE PDEP HARÁN PRUEBA DE NIVEL)

PATINAJE ARTÍSTICO (TODAS LAS EDADES)

SÁBADOS DE 10:00 A 11:00

SÁBADOS DE 11:00 A 12:00

SÁBADOS DE 12:00 A 13:00

SÁBADOS DE 13:00 A 14:00

LUGAR DE REALIZACIÓN: CRA LA FLECHA

INFORMACIÓN: [pdepatinaje@gmail.com](mailto:pdepatinaje@gmail.com)

INSCRIPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO

[www.PdePatinaje.com](http://www.PdePatinaje.com)

Cabrerizos Ayuntamiento



Cabrerizos Ayuntamiento



[www.PdePatinaje.com](http://www.PdePatinaje.com)

## CLASES DE PATINAJE Y PATINAJE ARTÍSTICO

**GRUPO DE ADULTOS (MAYORES DE 14 AÑOS)	SÁBADOS DE 10:00 A 11:00
*GRUPO DE INICIACIÓN NIÑ@S A PARTIR DE 4 AÑOS (NACIDOS 2015, 2º INFANTIL)	SÁBADOS DE 11:00 A 12:00
*GRUPO AVANZADO NIÑ@S A PARTIR DE 5 AÑOS	SÁBADOS DE 12:00 A 13:00
**GRUPO DE PATINAJE ARTÍSTICO (TODAS LAS EDADES)	SÁBADOS DE 13:00 A 14:00
LUGAR DE REALIZACIÓN: EN EL GIMNASIO Y PISTA EXTERIOR DEL COLEGIO CRA LA FLECHA	

INFORMACIÓN: [pdepatinaje@gmail.com](mailto:pdepatinaje@gmail.com)  
INSCRIPCIÓN EN AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS



La ficha de inscripción y documentación correspondiente se entregará en el Ayuntamiento

\*Para los grupos de iniciación y avanzado (mínimo 10 alumn@s), el curso tendrá una duración de octubre a mayo (rigiéndonos por el calendario escolar) y habrá dos pagos:

- **Primer pago** del primer cuatrimestre (octubre, noviembre, diciembre y enero): 51,50 €, IVA incluido. El abono deberá hacerse antes del 5 de octubre, **previa confirmación del grupo**.
- **Segundo pago** del segundo cuatrimestre (febrero, marzo, abril y mayo): 51,50 €, IVA incluido. El abono deberá hacerse en las dos últimas semanas de enero.

\*\*El precio por alumn@ para los grupos de Adultos y Patinaje Artístico (**grupos reducido de 5 a 10 alumn@s**) será de 70 € IVA incluido el trimestre, el curso tendrá una duración de octubre a junio (rigiéndonos por el calendario escolar)

Desde P de Patinaje, le informamos que el abono de la actividad de Patinaje lo deberá realizar, **UNA VEZ CONFIRMADO EL GRUPO**, en el número de cuenta que se detalla a continuación (Banco Santander), por transferencia o también en un cajero del Banco Santander (**sin comisiones, no hace falta ser cliente del Banco**).

ES02 0049 0047 17 2193017197

En el concepto del ingreso deberá figurar el nombre del alumn@, la hora de la actividad y lugar de realización, como se detalla en el ejemplo.

Ejemplo: María Péres Pérez-11 h-Ayto. Cabrerizos

El recibo de pago se entregará al monitor de la actividad o se enviará a [pdepatinaje@gmail.com](mailto:pdepatinaje@gmail.com)  
Una vez comenzada la actividad, no se devolverá el importe de la misma.

P de Patinaje ofrece también clases individuales, consúltenos.

#PatinaYDisfruta

[www.PdePatinaje.com](http://www.PdePatinaje.com)

# ESCUELAS DE TENIS Y TIRO CON ARCO

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS - CLUB DE TENIS CABRERIZOS - CLUB LA FLECHA DE SALMANCAA

## Club de tenis

**Dónde:** Pabellón Municipal de Cabrerizos «Vicente del Bosque».

**Edades:** Menores de edad desde los 4 años.

**Niveles de juego:** Minitenis, iniciación, intermedio y avanzado.

**Alumnos:** Máximo 6 por grupo (en minitenis, máximo 8 por grupo).

**Horario:** Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 y de 19:00 a 20:00 (2 horas a la semana)

**Cuota:** consultar en la web : <https://www.centromoriscos.es/escuela-de-tenis/ninos/>



## Precios por trimestre curso

NO SOCIOS

No socios	1 h/semana	1,5 h/semana	2 h/semana	3 h/semana	4 h/semana
1 alumno de la unidad familiar	71€	106€	142€	213€	284€
2 alumnos de la unidad familiar	63€	95€	127€	190€	253€
3 alumnos o más	60€	90€	120€	181€	241€

SOCIOS

Socios	1 h/semana	1,5 h/semana	2 h/semana	3 h/semana	4 h/semana
1 alumno de la unidad familiar	55€	83€	110€	165€	220€
2 alumnos de la unidad familiar	51€	76€	101€	152€	203€
3 alumnos o más	48€	72€	96€	144€	193€

## Tiro con arco

**MATERIAL INCLUIDO**  
**PROFESORES TITULADOS**

**www.laflechadesalamanca.es**

1 DÍA/ SEMANA 20 € /MES  
2 DÍAS/ SEMANA 30 € /MES

# CURSOS 2019-20

*Si quieres practicar un deporte saludable y divertido, o si quieres llegar al máximo nivel, practica tiro con arco con nosotros. Te divertirás mejorando tus habilidades de precisión, concentración y coordinación en la mejor escuela de tiro con arco de Castilla y León*

**ESCUELA:** (HASTA 17 años) MARTES Y JUEVES  
18:30 a 19:30

**ADULTOS** (+ de 18 años)  
LUNES Y MIERCOLES de 20 a 21,30 H

**PERFECCIONAMIENTO Y TECNIFICACIÓN:** Consulta horarios y precios

**Información e inscripciones**  
[www.laflechadesalamanca.es](http://www.laflechadesalamanca.es)  
correo: laflechadesalamanca@gmail.com  
Calle Los Francos nº 36 - Salamanca. ( Junto Mercadona de puente ladrillo)

Tfno o wasap  
José: 670 424200

## Escuela de Atletismo

Desde el Club Deportivo La Armuña y el Ayuntamiento de Cabrerizos queremos hacer llegar el atletismo a todos los niños.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- \* Fomentar el atletismo como deporte de equipo con entrenamientos adaptados y también como una actividad saludable
- \* Monitores especialistas.
- \* Orientación para participar en deporte federado.
- \* Posibilidad de completar entrenamientos en las pistas del Helmántico.

**DESTINATARIOS:** niños y niñas de 6 a 16 años (por categorías). Menores de 6 años, consultar. Adultos (en el mismo horario)

**HORARIOS Y LUGAR:** miércoles y viernes de 17:00 a 18:00h en el P.M. "Vicente del Bosque".

**INSCRIPCIÓN:** centro cultural de Cabrerizos antes del 25 de Septiembre.

**PAGO CUOTAS:** Cuota trimestral 54€ (18€ / mes, 2 días/ semana). Tercer hijo inscrito 50% descuento (27€ trimestre). Adultos con hijos inscritos 50% de descuento. (27€ trimestre).

### Num. Cuenta:

**BBVA Nº: 0182 5580 47  
0201522945**

### COORDINADOR/ ENTRENADOR:

Ramiro Martín: ex atleta Internacional.

Monitor Nacional de Atletismo (Club Deportivo "La Armuña")

### Más Información:

[www.clubdeportivolaamunia.com](http://www.clubdeportivolaamunia.com)

## Escuela de Tenis de Mesa

Fomentar el tenis de mesa desde edades tempranas, a fin de que sea practicado durante la infancia pudiendo con ello identificar valores y desarrollar su capacidad atlética de forma individual.

Mejorar el nivel de desempeño, disciplina y motivación en los atletas de Tenis de Mesa.

### ¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- \* Ritmo / desplazamiento
- \* Rapidez / encadenamientos
- \* Técnica / sistema de juego
- \* Primeras pelotas / duelo (competición)

**DESTINATARIOS:** Niños a partir de 7 años y adultos.

**HORARIOS:** viernes, de 18:00 a 20:00h.

**LUGAR:** gimnasio C.R.A. "La Flecha" de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** centro cultural de Cabrerizos antes del 25 de Septiembre.

**CUOTAS:** cuota trimestral 30€.

**MONITOR:** Óscar Ochoa Calvo Federado en CyL en segunda nacional.



## Escuela de Judo

Arte marcial y deporte que permite una educación física integral potenciando la psicomotricidad. Fomenta valores como la amistad, participación, respeto y esfuerzo.

### ¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- \* Técnica
- \* Control
- \* Actividad deportiva

**DESTINATARIOS:** niños de 4 a 11 años.

**HORARIOS:** martes y jueves de 18:30 a 19:30 h.

**LUGAR:** gimnasio del C.R.A La Flecha de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** centro cultural antes del 25 de septiembre.

**CUOTAS:** 75€ cuatrimestre.

**PROFESOR:** Álvaro Alonso García, monitor Deportivo de la Escuela de Judo Doryoku (Gimnasio Zarza).



# ESCUELA DE CICLISMO Y GIMNASIA RÍTMICA

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS - CLUB EL TUBULAR - YOMARAN EVENTS

## Escuela de ciclismo

## Escuela de gimnasia rítmica

### ESCUELA CICLISTA SALMANTINA

COMIENZO OCTUBRE 2019

INFORMACIÓN:

 @ecsalmantina  
 escuela@eltubular.es  
 679 469 075

*monitores  
especializados*

**HORARIOS:**

Martes y Jueves

16:30-18:00h.

Sábados:

11:00-13:00h.

*Aprende y Disfruta  
montando en  
BICICLETA*

**CUOTA: 300€**  
3 pagos de 100€  
Octubre, Noviembre  
y Diciembre

**A PARTIR DE  
6 AÑOS**

**INCLUYE:**

2 equipaciones ciclistas  
(invierno/verano)

Chándal y Camiseta del Club

LICENCIA FEDERATIVA

CON SEGURO MÉDICO



Dirigida espe- cialmente a niñ@s de entre 3 y 14 años. En este deporte se desarrollan las capacidades físicas de flexibilidad y de coordinación. También se fomenta la familiarización con los aparatos de gimnasia rítmica (aro, pelota, cuerda, cinta y mazas)

#### OBJETIVOS GENERALES:

- Interiorizar el esquema corporal
- Desarrollar la lateralidad
- Desarrollar la coordinación óculo-manual
- Desarrollar la percepción espacio-temporal
- Desarrollar la atención musical
- Conocer los elementos básicos de la gimnasia rítmica.
- Conocer los diferentes elementos combinados con los aparatos.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a trabajar con aparatos
- Conocer posiciones de ballet clásico
- Practicar coreografías y bailes
- Trabajar posturas correctas del cuerpo

**DÍAS Y HORARIOS:** lunes y miércoles de 17:00 a 18:00

**LUGAR:** Gimnasio C.R.A. "La Flecha".

**CUOTAS:** 54€/trimestre (2 días a la semana).

36€/trimestre (1 día a la semana).

**INSCRIPCIONES:** Centro cultural de Cabrerizos hasta el 25 de Septiembre.

**ORGANIZA:** Yomaran Events

**MONITORA:** Blanca Francisco Valiente (gimnasta).



## DANZA DEL VIENTRE

Se trabajará la técnica de danza oriental donde aprenderemos los diferentes movimientos de esta danza y las combinaciones de ellos hasta adquirir conocimientos que nos permitan desarrollar una coreografía. Es una disciplina que nos ayuda a la corrección postural, a desarrollar memoria coreográfica y a equilibrar nuestro estado físico y mental. Lo ideal de esta actividad es que se puede adaptar a cualquier nivel, esto hace que nos permita disfrutar de ella a cualquier edad, ya que sus movimientos se realizan de forma natural y controlada.

**DÍAS Y HORARIOS:** martes 19:30-21:00

**LUGAR:** Centro Cultural de Cabrerizos.

**CUOTAS:** 60€ / cuota cuatrimestral

**INSCRIPCIONES:** Centro Cultural de Cabrerizos hasta el 25 de Septiembre.

**GRUPO:** mínimo 10 personas. Dirigida a mujeres mayores de 16 años.

**IMPARTE:** Asociación Yallah Yallah.

**PROFESORA:** Toñi Isabel Guerrero.

Tel. 696 978 792

**Jueves:** coreografía de 19:30 a 20:30 (opcional).



## YOGA

Es una disciplina milenaria donde cuerpo, mente y espíritu se fortalecen y serenán con la práctica de la respiración, las asanas y la meditación.

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** martes y jueves de 17:00 a 18:00h.

**LUGAR:** centro cultural.

**CUOTA:** 20€ / mes.

**INSCRIPCIÓN:** centro cultural de Cabrerizos antes del 25 de septiembre.

**MONITOR:** José María Pardo.



## TAI CHI CHUAN

Práctica físico deportiva que, por una parte, será muy provechosa para la salud y por otra constituirá una técnica de meditación.

El Taichí, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones y restaurar el libre flujo energético.

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** lunes y miércoles de 18:00 a 19:00h.

**LUGAR:** gimnasio C.R.A. La Flecha de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** centro cultural de Cabrerizos antes del 25 de Septiembre.

**MATRÍCULA Y PAGO CUOTAS:** cuota mensual de 30€, pago trimestral.

**ORGANIZA:** asociación cultural "Bagua".



## Taller de fotografía

**DESTINATARIOS:** jóvenes y adultos

**LUGAR:** Centro Cultural

**DÍA Y HORA:** miércoles de 17:30 a 19:00

Una salida al mes (sábado)

**INSCRIPCIONES:** Centro Cultural

**CUOTA:** 25€/ mes

**PROFESOR:** Jesús Formigo (fotógrafo profesional).

**NOTA:** mínimo 7 personas para iniciar el taller.



## Taller de Temari

Las bolas Temari son una forma de arte popular que se originó en China y se introdujo en Japón en el siglo séptimo.

Se trata de la decoración y diseño de bolas con hilo.

Personas interesadas en el taller, consultar en el centro cultural.

El taller se iniciará en Noviembre.

Mínimo 7 personas para iniciar el taller.



# ESCUELA DE BAILE

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS — CLUB DEPORTIVO DANZABRERIZOS



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer
11:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer
17:00	Moderno 5-7 años	Comercial Dan- ce>15 años	Moderno 5-7 años	Funky>15 años	Funky 10-14 años
	Moderno 8 a 11 años		Moderno 8 a 11 años		
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
18:00	Iniciación danza 3-5 años	Moderno/ contemporáneo 8-11 años	Iniciación danza 3-5 años	Moderno/contemporáneo 8-11 años	Funky 13-17 años
	Moderno (adultos/mamás)	Zumba niños	Moderno (adultos/mamás)	Zumba niños	
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
19:00	Zumba	Zumba/GAP	Zumba	Zumba/GAP	Salón / Latino
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates reformer	
20:00	Zumba	Zumba	Zumba	Zumba	Salón / Latino
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
21:00	Pilates Reformer	Sevillanas	Pilates Reformer	Sevillanas	
		Pilates Reformer		Pilates Reformer	
22:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	

**CUOTA CUATRIMESTRAL:** 10€ matricula (todos los participantes)

**PILATES REFORMER:** 2 horas semana: 110 € empadronados / 120 € no empadronados

1 hora semana: 65€ empadronados / 75€ no empadronados

**OTRAS ACTIVIDADES:** 2 horas semana: 90€ empadronados / 100€ no empadronados

1 hora semana: 55 € empadronados / 65€ no empadronados

**CUENTAS BANCARIAS:** Caja Rural: ES27 3016 0164 6121 3465 9610

Unicaja: ES38 2103 2391 3800 3672 6655

**LUGAR:** Centro Cultural Municipal de Cabrerizos (Planta baja)

**MÁS INFORMACIÓN– COORDINADORA ESCUELA:** Soledad Rivero 606 96 96 49

Correo electrónico: [escueladedanzasoledadrivero@hotmail.com](mailto:escueladedanzasoledadrivero@hotmail.com)

## Taller de Dibujo y Pintura Adultos

Intentaremos plasmar la creatividad e imaginación en un soporte, empleando técnicas diferentes.

El objetivo es aprender a pintar principalmente al óleo pero se trabajarán también otras técnicas.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- \* Línea de contorno- línea interior (lápiz y papel)
- \* Unidad de medida y proporciones
- \* Ejercicios de perspectiva y proporciones
- \* Bodegones
- \* Iniciación al óleo
- \* Aguada

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** martes de 17:00 a 19:00h.

**INSCRIPCIÓN:** Centro cultural de Cabrerizos, antes del 25 de Septiembre

### MATRÍCULA Y PAGOS:

Matrícula: 10€ /curso (destinado a material).

Cuota: 75€ trimestre.

**PROFESORA:** Marta Brufau.

## Taller de Dibujo y Pintura Infantil

Actividad artística y lúdica en la que trabajaremos con diferentes materiales y técnicas: pintura, rotuladores, barro, acuarela, carboncillo...

El objetivo es fomentar la creatividad, el gusto por la creación artística y la correcta utilización de los medios artísticos.

**DESTINATARIOS:** Niños entre 7 y 10 años.

**HORARIOS:** Miércoles de 18: 00a 20:00 en el Centro Cultural.

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos, antes del 25 de Septiembre.

### MATRÍCULA Y PAGO CUOTAS:

Matrícula: 15€/ curso (destinado a material).

Cuota mensual: 75 € trimestre.

**PROFESORA:** Marta Brufau.

## Taller de Restauración

Recuperar enseres desechados es nuestro objetivo. Para ello necesitamos dedicación, esfuerzo y las directrices de una profesional, con las cuáles conseguiremos nuestro objetivo.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- \* Analizaremos la pieza a recuperar.
- \* Conocimiento teórico-práctico de las técnicas de la restauración y la decoración.
- \* Conocimiento y manejo de las herramientas.
- \* Ambiente relajado y disperso.

**DESTINATARIOS:** adultos

### HORARIOS:

Martes de 10:30 a 12:30h.

Martes de 17:30 a 19:30h.

Miércoles de 17:30 a 19:30h.

**LUGAR:** Centro Cultural

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural antes del 25 de Septiembre.

### MATRÍCULA Y PAGO:

Matrícula: 10€/ curso (destinado a material).

**CUOTA:** 75€/ trimestre

**PROFESORA:** M<sup>a</sup> Teresa González



# JUGUETONES ANIMADOS



Juguetones animados es un proyecto de ocio educativo dirigido a niños de 3 a 11 años para que a través de juegos, plástica, cuentos, recursos naturales tecnológicos y culturales, disfruten del tiempo libre a la vez que se potencian valores como la amistad, el compañerismo, la imaginación...

**OBJETIVOS:** fomentar un ocio educativo en el tiempo libre. Transmitir normas básicas durante las actividades. Promover la imaginación, el trabajo en equipo, la participación... Desarrollar la creatividad y potenciar la capacidad de observación y expresión. Y SOBRE TODO PASARLO MUY MUY BIEN.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

- ⇒ Juegos, canciones, cuentacuentos.
- ⇒ Talleres artísticos
- ⇒ Fiestas temáticas
- ⇒ Senderismo, salidas culturales
- ⇒ Dinámicas grupales
- ⇒ Nuevas tecnologías



**PEQUEANIMADOS DE 3 A 5 AÑOS Y SUPERANIMADOS DE 6 A 11 AÑOS.**

**HORARIO:** viernes de 18:00 a 20:00 h.

**LUGAR:** Centro Cultural.

**DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Del 4 de octubre al 29 de Mayo. Festivos, vacaciones y puentes escolares no habrá actividad.

Las excursiones serán optativas y tendrán un coste añadido.

**INSCRIPCIÓN:** Las inscripciones se realizarán en el Centro Cultural hasta el 25 de Septiembre de 2019.

**CUOTA:** 20€/trimestre empadronados, 30€ /trimestre no empadronados.

15€/abril y mayo empadronados. 20€ abril y mayo no empadronados.

**PAGO:** el pago se realizará en tres cuotas. Siempre mediante tarjeta en el Centro Cultural (biblioteca).

1.er trimestre: al realizar la inscripción.

2º trimestre: pago del 14 al 20 de diciembre.

Bimestre abril-mayo: pago del 4 al 15 de marzo.



# ACTÍVATE +60

Actividades destinadas a promover la autonomía personal, la realización de actividad física, prevención del deterioro cognitivo dirigidas a personas mayores de 55 años en orden a mejorar la calidad de vida de las personas y lograr un envejecimiento activo.

## Taller formación uso de móvil

**Día:** Martes y Jueves  
**Horario:** 11:00 a 12:00h.  
**Lugar:** Centro Cultural  
**Cuota:** Gratuita  
**Monitores:** Técnicos C.C.

## Entrenamiento de memoria

**Día:** Jueves  
**Horario:** 18:00 a 19:00h.  
**Lugar:** Centro Cultural  
**Cuota:** Gratuita  
**Monitores:** Técnicos C.C.



## DIVIERTTE +60

¿Quieres pasar un rato divertido?

Diviértete +60 es una nueva actividad para fomentar el ocio en las personas mayores.

Juegos de mesa, dinámicas de grupo, talleres...

**Día:** Miércoles  
**Horario:** 18:30-19:30  
**Lugar:** Centro Cultural  
**Cuota:** Gratuita  
**Monitores:** Técnicos C.C

## PARQUE BIO

Actividades físicas en el parque biosaludable situado en el campo de fútbol municipal con el objetivo de fomentar la práctica regular de la actividad física así como el uso correcto de los aparatos gimnásticos situados en nuestro municipio.

**Día:** Miércoles  
**Horario:** 17:00 a 18:00 h.  
**Lugar:** Campo de fútbol municipal  
**Cuota:** Gratuita



## SOMOS DIGITALES

Utilización de las nuevas tecnologías y formas de comunicación de manera fácil, dinámica, cooperativa y divertida.

**Objetivos:** internet, correo electrónico, música, vídeos, redes sociales, APPs...  
**Día:** Miércoles  
**Horario:** 11:00 a 12:30 h.  
**Lugar:** Centro Cultural de Cabrerizos  
**Cuota:** Gratuita  
**Monitores:** Técnicos C.C



# BIBLIOTECA "BERTA PALLARES" PRESENTA

## DIAS DE CUENTO

25 OCTUBRE

"DE MAYOR QUIERO SER..."  
Cuentacuentos por F. Saldaña  
19:00 horas A partir 4 años

4 OCTUBRE

"CUENTOS TIERNOS"  
Bebecuentos por Carioca  
17:30 horas  
6 meses a 3 años

8 NOVIEMBRE

"ANIMALES"  
Bebecuentos por Katua Teatro  
17:30 horas  
6 meses a 3 años

29 NOVIEMBRE

"KIKIRICUENTOS"  
Rodrigo Cuentacuentos  
19:00 h. Desde 4 años

20 DICIEMBRE

"Contar...cantar... y jugar"  
Bebecuentos por M. Riera  
17:30 h. 6 meses a 3 años  
"Cuentos de cartón y papel"  
Cuentacuentos por M. Riera  
19:00 h. 4 años





**CLUB  
de  
Lec  
tu  
ra**

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES  
EN LA BIBLIOTECA  
biblioteca@ayto-cabrerizos.com  
Tfno. 923209183

BIBLIOTECA MUNICIPAL  
"BERTA PALLARES"

**PUNTO DE CUENTO**  
Biblioteca Berta Pallares (Cabrerizos)  
Viernes. 17.30h. Con Unpuncocurioso



Programa para leer en familia con bebés desde seis meses a tres años

SESIONES MENSUALES:  
18 OCTUBRE  
15 NOVIEMBRE  
13 DICIEMBRE



Máximo 15 familias (1 adulto + niño)

\*Inscripciones Biblioteca Municipal Berta Pallares  
Camino del Manzano, s/n. Cabrerizos

### TALLER DE RELATOS CORTOS

El taller constará de una parte teórica y una práctica. Los participantes podrán utilizar su propio dispositivo informático: portátil, tablet...

#### GRUPOS

Grupo 1: mayores de 18 años: tercer lunes de cada mes de 18:00 a 19:30 h.

Grupo 2: jóvenes de 12 a 17 años: cuarto lunes de cada mes de 18:00 a 19:30 h.

MONITOR: Francisco Javier Martín Prieto (docente y escritor local).

LUGAR: Centro Cultural Municipal.

CUOTA: gratuita.

COMIENZO DEL TALLER: octubre 2019

#### CARNÉ DE USUARIO

Acércate a la biblioteca, rellena el formulario con tus datos personales y adjunta tu foto.

¡Así de fácil!



# JÓVENES ACTIVOS

TALLERES

TORNEOS

## ESPACIO JUVENIL DE CABRERIZOS "JÓVENES ACTIVOS"

JÓVENES  
A PARTIR DE 12 AÑOS

viernes y sábados de 19:00 a 22:00h

---

Edificio auxiliar municipal  
C/ Teso del Castillo y Plaza de Cabrerizos  
**CONTAMOS CONTIGO**

**ENCUENTROS JUVENILES TEMÁTICOS**

**OCIO ALTERNATIVO**



**Cabrerizos**  
Ayuntamiento

¡Nuevo!

# CABRERIZOS "EN RUTA"

## "CABRERIZOS EN RUTA"

**SALIDAS PERIÓDICAS  
NATURALEZA Y CULTURA**



Una oportunidad para conocer nuestro  
entorno y patrimonio en compañía  
de tus vecinos.

- **20 de Octubre: ruta de "Las Quilamas" (molinos de agua, Las Fuentes, la cueva de la reina mora, Pico Cervero)**



- **17 de Noviembre: Edades del hombre (Lerma, Burgos)**
- **Sucesivas salidas: informaremos en la web municipal**  
[www.ayto-cabrerizos.com](http://www.ayto-cabrerizos.com)

# HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO



**Cabrerizos**  
**Ayuntamiento**

**AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS**  
**CENTRO CULTURAL MUNICIPAL**  
**BIBLIOTECA PÚBLICA "BERTA PALLARES"**

**TELF. 923 20 91 83**

**[www.ayto-cabrerizos.com](http://www.ayto-cabrerizos.com)**

**[cultura@ayto-cabrerizos.com](mailto:cultura@ayto-cabrerizos.com)**

**[animación@ayto-cabrerizos.com](mailto:animación@ayto-cabrerizos.com)**

**[biblioteca@ayto-cabrerizos.com](mailto:biblioteca@ayto-cabrerizos.com)**

## Horarios de atención al público

### **CENTRO CULTURAL**

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:15 / 17:30 a 20:30h.

### **BIBLIOTECA**

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:30 / 17:00 a 20:30h.

Sábados: de 11:00 a 13:30h.

### **CENTRO JOVEN**

C/ Teso del Castillo- Edificio Auxiliar Municipal

Viernes y Sábados

De 19:00 a 22:00h.

### **ESCUELA DE IDIOMAS**

Aulas municipales, Calle Atalaya, s/n

Martes

De 17:00 a 19:00h.

### **ESCUELA DE MÚSICA**

Camino de Salamanca

(Edificio del Centro Médico)

Martes y Jueves

De 17:00 a 18:00h.

### **PABELLÓN MUNICIPAL**

Camino del Manzano, s/n

De lunes a viernes:

De 16:00 a 23:00h.

Sábados:

De 10:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 22:00h.

### **PISTAS DE PÁDEL**

(Reservas en la Biblioteca)

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:30h. y de 17:00 a 20:30h.

Sábados: de 11:00 a 13:30h.