



Durante el mes de septiembre se continuarán las actividades «físicas» iniciadas en julio y podrás realizar otras tantas nuevas como aperitivo al próximo curso a desarrollar en el Centro Social Corpus de Fundación Torreón de Lozoya

INSCRIPCIONES

Centro Social Corpus (C. Juan Bravo, 2)

gvelasco@fundaciontorreondelozoya.es

MANTENTE ACTIV@: Actividades motrices y aeróbicas: *Bodyfull, GAP, Gimnasia, Pilates....*

(Verónica García)

del 2 al 25 de septiembre

martes y jueves 10h y 20h

*sesiones de 50 minutos

Cuota mensual: 25€ (1 h/semana), 35€ (2 h/semana)

*grupo mínimo: 10 personas

ESTÍRATE: Sesiones de Estiramiento Profundo y Relajación Integral

(Débora García - segodanza@gmail.com)

del 8 al 17 de septiembre

lunes, miércoles y viernes – 10 a 11:30h

cuota: 35€

DANZA DEL VIENTRE. Curso intensivo de iniciación

(Débora García - segodanza@gmail.com)

días 8, 10 y 12 de septiembre – 11:30 a 13:00h

cuota: 25€

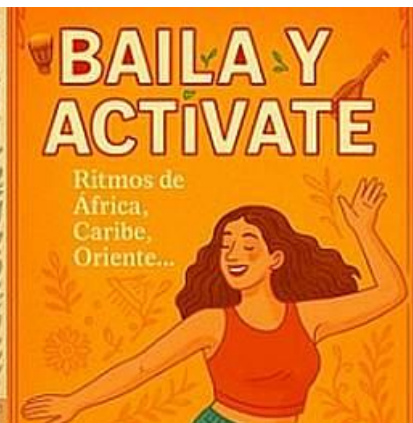
BAILA Y ACTÍVATE. Una clase en movimiento para activar el cuerpo y la alegría.

Ritmos de África, Caribe, Oriente....

(Débora García - segodanza@gmail.com)

días 15 y 17 de septiembre – 11:30 a 13:00h

cuota: 20€



MINDFULNESS iniciación. Tu viaje hacia la armonía

(Jowita Sitek)

Sesión de presentación

lunes 22 septiembre – 17:30h

aportación: 5€

PLENA CONSCIENCIA iniciación

(Antonio Girón)

Presentación y práctica

martes 23 septiembre- 11h

DANZATERAPIA

(Alba María Arnau)

Sesión gratuita de presentación

martes 23 septiembre – 17h

YOGA FACIAL JAPONÉS

(Ana Toledo)

martes 16 septiembre – 18h

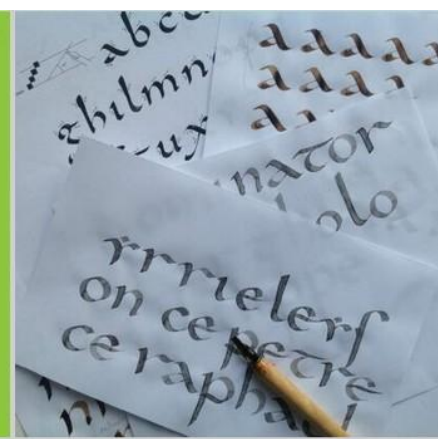
aportación 10€

TALLER DE LA PISADA

(Ana Toledo)

martes 23 septiembre – 18h

aportación 10€



Te anticipamos otras propuestas que pueden ser de tu interés:

CAPOEIRA. La capoeira es mucho más que un deporte, ¡es movimiento, música y cultura en acción!

(Flavio Oliveira)

Martes 18 a 19h

Inicio martes 23 septiembre 18h

Cuota por participante: 70€/trimestre (25 €/mes)

Cuota familias, a partir de 3 miembros participantes: 200€/trimestre (70€/mes)

CALIGRAFÍA. Talleres de iniciación caligrafía funcional y letra inglesa

(Goyo Valmorisco)

Talleres de 9 horas

*seis sesiones de 1,5 horas – martes de 18:30 a 20:00h

Inicio martes 23 septiembre 18:30h

Cuota por taller (9 horas): 100€ que incluyen material y apuntes.

** El material a utilizar será el proporcionado por el profesor para asegurar que es el idóneo.*



Nuevos talleres de Diseño Gráfico y Multimedia, versiones actualizadas 2025, con ayuda o apoyo de la Inteligencia Artificial

(Adolfo Ruiz)

Horarios, de mañana o tarde, a concretar con el grupo

Inicio en octubre

Talleres de 12 horas (sesiones de 2 horas)

Cuota: 60€/taller

I.A.: aplicaciones en tareas cotidianas. Talleres en los que aprender a utilizar aquellas aplicaciones de IA que nos pueden ayudar en nuestras tareas cotidianas.

(Adolfo Ruiz)

Horarios, de mañana o tarde, a concretar con el grupo

Inicio en octubre

Duración: 6 horas (sesiones de 2 horas)

Cuota: 50€