



Torrejón de Ardoz
AYUNTAMIENTO

cursosy talleres

1^{er} semestre 2025

EMPLEO UNED ESCUELA DE ADULTOS LA CAJA DEL ARTE CULTURA VOLUNTARIADO DEPORTE IGUALDAD JUVENTUD INFANCIA MAYORES



Para mejorar tu formación y tu ocio



Índice

04 EMPLEO

- 05 Cursos presenciales de formación para el empleo
- 06 XI Edición Escuela Virtual de Formación
- 12 Talleres y herramientas sociales

15 UNED

- 16 Centro Universitario de idiomas a distancia de la UNED (CUID)

18 ESCUELA DE ADULTOS

- 19 Cursos para adultos

20 LA CAJA DEL ARTE

- 21 Escuela de Música
- 22 Escuela de Danza
- 23 Escuela de Teatro
- 24 Escuela de Circo

25 CULTURA

- 26 Nuevos Cursos
- 27 La Caja del Arte
- 28 Casa de la Cultura
- 29 Centro Cultural El Parque
- 30 Centro Cultural Rafael Alberti
- 31 Centro Cultural Las Fronteras

32 VOLUNTARIADO

- 33 Voluntarios por Torrejón

35 DEPORTE

- 37 Clases colectivas
- 44 Deportes individuales
- 49 Deportes de equipo
- 51 Natación
- 57 Actividades acuáticas
- 61 Competiciones deportivas municipales
- 62 Actividad física integral
- 63 Abono deportivo municipal
- 64 Tarjeta Fitness

65 IGUALDAD

- 66 Cursos anuales
- 67 Programa de Talleres
- 69 Espacio Empleo

73 JUVENTUD

- 75 Cursos y talleres
- 76 Programa de actividades y salidas

77 INFANCIA

- 78 Bebetecas, Ludotecas y Pequeteca

80 MAYORES

- 81 Cursos anuales
- 82 Talleres gratuitos en Centros de Mayores

estimado/a vecino/a:



**Alejandro
Navarro Prieto**
Alcalde

No hay nada mejor que empezar el 2025 dando el primer paso para hacer realidad esos ya habituales buenos propósitos de año nuevo. Ese primer paso, no es otro, que consultar esta completa guía de cursos y talleres que tienes entre tus manos donde hay una amplia variedad de iniciativas para hacer realidad esos objetivos, ya sea mantenerte en forma, ampliar conocimientos o simplemente consultar qué actividades se realizan desde el Ayuntamiento adaptadas a tu edad y gustos personales. Por supuesto, que, para cumplir tus buenos propósitos, tu iniciativa debe ir más allá de consultar esta publicación; hay que dar ese paso más e inscribirte. Desde aquí te animo a ello.

Insistimos siempre que nuestra prioridad es el empleo y no son palabras, son hechos. Ponemos en marcha para primeros de año un total de 12 cursos gratuitos dirigidos hacia desempleados en ámbitos que tienen una alta demanda, como pueden ser servicios administrativos, gestión de almacenes, teleasistencia, gestor de contenidos, soldadura, e inteligencia artificial, entre otros. A esto se unen los 360 cursos gratuitos de la XI Edición de la Escuela Virtual de Formación, iniciativa que abarca multitud de sectores profesionales y que pretende ofrecer formación accesible a toda la población. Completa esta propuesta formativa 11 talleres y herramientas sociales, dirigidos en obtener conocimientos de profesiones muy demandadas como monitor de comedor escolar, mozo de almacén y celador, entre otros.

Esta actividad se complementa con la desarrollada por la UNED en su centro asociado en Torrejón de Ardoz, concretamente, en su curso de acceso a la Universidad, los grados en Administración y Dirección de Empresas y Derecho, y el Centro Universitario de Idiomas Digital y a Distancia, con formación de inglés en varios niveles. También está la Escuela de Adultos, en donde se imparte la formación para la obtención del título de ESO, así como enseñanzas iniciales para adquirir unos conocimientos básicos para el desarrollo personal y laboral.

Volviendo a esos propósitos de año nuevo que antes comentábamos, el más tradicional es retomar la actividad física,

**INSISTIMOS SIEMPRE
QUE NUESTRA PRIORIDAD
ES EL EMPLEO Y NO SON
PALABRAS, SON HECHOS**

y en la Concejalía de Deportes encontrarás un montón de modalidades deportivas tanto en agua como en seco, para que empezar a hacer ejercicio no sea monótono y aburrido. Eso sí, tu pon la fuerza de voluntad y la energía.

Escritura, manualidades, yoga, lettering, guitarra, zumba... La variedad de los cursos y talleres que se oferta desde los centros culturales de la ciudad solo es comparable a las diferentes formas de creatividad del ser humano, así como de sus inquietudes culturales y artísticas.

En este sentido, el Centro de Artes Escénicas – La Caja del Arte ha supuesto un antes y un después en la oferta cultural de la ciudad, impartiendo formación de calidad en las disciplinas de música, danza, teatro y circo, que siempre tienen una excelente acogida.

Esta programación de cursos pretende formar pero también unir personas que comparten intereses culturales y formativos, que les permite socializar e intercambiar experiencias. Es por este motivo por el que se crea una oferta especialmente preparada para determinados colectivos, como Mujer, Juventud, Infancia, Voluntariado y Mayores, con la que se pretende satisfacer sus diferentes inquietudes y relacionarse con personas que las compartan.

Espero que esta amplia oferta sea de tu interés.

| empleo



CENTRO DE FORMACIÓN DE EXCELENCIA 1º SEMESTRE 2025

CURSOS PRESENCIALES DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

REQUISITOS GENERALES

- Cursos dirigidos preferentemente a personas desempleadas, que tendrán prioridad sobre las empleadas.
- Criterios de selección: para la asignación de plazas, además de cumplirse los requisitos específicos que en su caso exigiera cada curso, tendrá prioridad la antigüedad en la demanda de empleo, que para ser válida deberá estar actualizada.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Hasta completar grupos.

INFORMACIÓN Y SOLICITUDES: Oficina Municipal de Empleo C/ Londres, s/n - Urb. Torrejón 2000.Tfno.: 91 660 06 67

La presentación de solicitudes también se puede realizar a través de la dirección de correo electrónico formacion@ayto-torrejón.es web www.ayto-torrejón.es Concejalía de Empleo.

CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD PARA DESEMPLEADOS

1. **Operaciones auxiliares de servicios administrativos** (430 Horas)
2. **Organización y gestión de almacenes** (390 horas)
3. **Habilitación para la docencia A, B y C del sistema de formación profesional** (380 horas)
4. **Gestión de llamadas de teleasistencia** (310 horas)

REQUISITOS

- Preferentemente desempleados inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Número de plazas por certificado: 15 alumnos.
- Todos los certificados tienen prácticas no laborales en empresas. La selección se realizará en colaboración con la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid de Torrejón de Ardoz.

CURSOS ESPECIFICOS PARA DESEMPLEADOS

1. **Gestor de contenidos** (150 Horas)
2. **Puente grúa** (6 horas)
3. **Gestor de ventas** (10 horas)
4. **Mantenimiento eléctrico en edificios** (40 horas)
5. **Soldadura eléctrica por arco por electrodo revestido** (30 Horas)
6. **SOLDADURA TIG** (30horas)
7. **Renovación cap conducción de vehículos** (35 horas)
8. **Inteligencia Artificial - Chat GPT** (33 horas)

REQUISITOS

- Preferentemente desempleados inscritos en la Oficina de Empleo de la Comunidad de Madrid.
- Número de plazas por curso: 12 /15 alumnos en función de la especialidad.
- No requerida titulación previa.



XI EDICIÓN

ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

CURSOS DE FORMACIÓN ON LINE SIN TUTOR

- Inscripciones únicamente a través de la web.
- Cursos de formación gratuitos en modalidad de autoaprendizaje.
- Dirigidos a personas empadronadas en Torrejón de Ardoz, que tengan 16 años de edad o más y que posean correo electrónico.
- Los usuarios/as aptos en cada curso podrán descargar su diploma desde la plataforma de la escuela.
- La inscripción y el acceso a la plataforma virtual de formación se realizarán a través de la página web municipal (www.ayto-torrejón.es) y de la bolsa de empleo (<https://bolsaempleo.ayto-torrejón.es/>)

GUÍA ORIENTATIVA PARA INSCRIBIRSE

- 1º En cualquiera de las dos direcciones electrónicas anteriores, pinchando en el banner "Escuela Virtual de formación on line" será dirigido a una nueva página, donde:
- 2º Encontrará un botón azul que dice: "Acceso Escuela Virtual de Formación". Lo primero que tiene que hacer es registrarse, pinchando en Zona de Usuarios (arriba a la derecha), será dirigido a una nueva página, donde:
- 3º Le da la opción de IDENTIFICARSE, si ya se registró, o de REGISTRARSE, si no lo hizo con anterioridad. Deberá rellenar el formulario con sus datos personales y la contraseña elegida. Deberá leer y aceptar la política de privacidad de datos y pulsar en CREAR CUENTA.
- 4º Usted recibirá por nuestra parte un correo en el que se le indica que hemos recibido su petición de registro y que en breve procederemos a su activación, momento en el cual recibirá un correo confirmándole que ya tiene disponible su acceso.
- 5º El acceso a la escuela se puede realizar desde el enlace que ha recibido en el correo o volviendo a entrar en el Banner Acceso Escuela Virtual de Formación, identificándose con su correo y contraseña.
- 6º Luego puede matricularse hasta en dos cursos simultáneamente, para ello tiene un buscador para encontrar el curso de la temática que desee o bien, pinchando en INICIO, seleccionará el curso por sector. Elegido el curso, deberá pinchar en MÁS INFORMACIÓN, donde se le mostrará una breve descripción y podrá si lo desea pinchar en MATRICULARME.
- 7º Una vez pre-matriculado y con la posterior validación por parte del equipo de formación, podrá acceder a sus cursos en la zona personal (pulsando sobre tu nombre, arriba a la derecha) o haciendo clic en el enlace Ir a mis cursos.

ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN: 360 CURSOS

CURSO	HORAS
ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS	
ACTITUD EMPRENDEDORA Y OPORTUNIDADES DE NEGOCIO	50
ADMINISTRACION Y GESTION DE LAS COMUNICACIONES DE LA DIRECCION	100
ANÁLISIS CONTABLE	50
ANÁLISIS CONTABLE Y FINANCIERO	50
ANÁLISIS DE DESVIACIONES EN CONTABILIDAD	15
ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES MÉTODOS DE PRESUPUESTACIÓN	10
ANÁLISIS DEL SISTEMA FINANCIERO	20
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS ESTADOS FINANCIEROS CONTABLES	20
ANÁLISIS ECONÓMICO Y FINANCIERO DE LAS CUENTAS ANUALES	15
ANÁLISIS PORCENTUALES Y MEDIANTE RATIOS DE LOS ESTADOS CONTABLES	25
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE ANÁLISIS CONTABLE Y PRESUPUESTOS	25
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE CONTABILIDAD	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE	25
ATENCIÓN AL CONTRIBUYENTE: PETICIONES, SUGERENCIAS, CONSULTAS, QUEJAS Y RECLAMACIONES	15
AUDITORÍA AMBIENTAL	50
BLOCKCHAIN: APLICACIONES EN EMPRESAS	30
CÁLCULO DE PRESTACIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL	50
CONTABILIDAD AVANZADA	50
CONTABILIDAD DE COSTES	50
CONTRATACIÓN DE PERSONAL	50
CONTRATACIÓN DE RECURSOS HUMANOS	20
CONTABILIDAD PREVISIONAL	50
CONTRATACIÓN LABORAL	50
CUENTAS ANUALES	15
DIPLOMACIA Y PROTOCOLO	50
DIRECCIÓN Y FINANZAS	50
EL CONTRATO DE SEGURO	20
EL CONTRATO DE TRABAJO	25
EL CONTRATO DE TRABAJO Y EL CÁLCULO DE LA NÓMINA	25
EL SISTEMA DE LA S.S. AFILIACIÓN Y COTIZACIÓN	25
ESTRATEGIAS DE MARKETING EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25

CURSO	HORAS
FACTURACIÓN ON LINE	15
FINANCIACIÓN DE PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
FINANZAS PARA NO FINANCIEROS	50
GESTIÓN CONTABLE, FISCAL Y LABORAL EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
GESTIÓN DE AGENCIAS DE EMPLEO	50
GESTIÓN DE ARCHIVOS, PÚBLICOS Y PRIVADOS	25
GESTIÓN DE EVENTOS	50
GESTIÓN DE TESORERÍA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	15
GESTIÓN DEL CORREO ELECTRÓNICO Y DE LA AGENDA	15
GESTIÓN FISCAL, CONTABLE Y LABORAL DEL PEQUEÑO COMERCIO	15
GESTIÓN Y CONTROL ADMINISTRATIVO DE LAS OPERACIONES DE CAJA	50
GESTIÓN Y CONTROL DE PRESUPUESTOS DE TESORERÍA	50
INTRODUCCIÓN A LA AUDITORÍA	15
LA COMUNICACIÓN ESCRITA	25
LA COMUNICACIÓN ORAL	25
LA ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS	10
LA TEORÍA CONTABLE	10
LEGISLACIÓN BÁSICA DE APLICACIÓN EN LA RELACIÓN LABORAL	20
LOS ESTADOS CONTABLES	25
LOS LIBROS REGISTRO DE TESORERÍA	25
MEDIOS DE COBRO Y PAGO EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	25
MODIFICACIÓN, SUSPENSIÓN Y EXTINCIÓN DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO	15
NOMINAPLUS	25
NORMATIVA LABORAL Y DE ORGANIZACIÓN DE LAS RELACIONES LABORALES EN LA EMPRESA	10
OPERACIONES DE CÁLCULO FINANCIERO Y COMERCIAL	15
ORATORIA Y CONSTRUCCIÓN DEL DISCURSO	50
ORGANIZACIÓN DE EVENTOS	15
ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y RECURSOS HUMANOS	10
PLAN DE NEGOCIO DE LA MICROEMPRESA	15
PLANIFICACIÓN DE LA AUDITORÍA	50
PLANIFICACIÓN FINANCIERA	15
PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN LA EMPRESA. EL ARCHIVO	10
PROTOCOLO	50

CURSO	HORAS
RÉGIMEN FISCAL PARA EMPRESAS DE REDUCIDA DIMENSIÓN	15
SISTEMAS DE ARCHIVO Y CLASIFICACIÓN DE DOCUMENTOS	50
SISTEMAS DE RETRIBUCIÓN EN LA EMPRESA	50
CURSO	HORAS
COMERCIAL	
ACTITUD Y CAPACIDAD EMPRENDEDORA	10
ANÁLISIS DEL MACROENTORNO DEL MARKETING	15
ANÁLISIS DEL MICROENTORNO DEL MARKETING	10
ATENCIÓN AL CLIENTE EN EL PROCESO COMERCIAL	50
ATENCIÓN AL CLIENTE Y CALIDAD DEL SERVICIO	25
ATENCIÓN TELEFÓNICA	25
ATENCIÓN TELEFÓNICA A CLIENTES Y TRATAMIENTO DE SITUACIONES CONFLICTIVAS	40
ATENCIÓN Y FIDELIZACIÓN DE CLIENTES	50
ATENCIÓN Y GESTIÓN DE CONSULTAS, RECLAMACIONES Y QUEJAS EN CONSUMO	20
ATENCIÓN Y VENTA TELEFÓNICA	25
CONSTITUCIÓN JURÍDICA DEL PEQUEÑO NEGOCIO O MICROEMPRESA	10
CONTROL DE LA CALIDAD DEL SERVICIO DE QUEJAS Y RECLAMACIONES	15
DESIGN THINKING Y LEAN STARTUP	30
E-COMMERCE. APLICACIÓN Y DESARROLLO	25
ELABORACION DE INFORMES COMERCIALES SOBRE LA VENTA	10
EL PROCESO DE VENTA	25
ESTRATEGIA DE FIDELIZACIÓN DE CLIENTES A TRAVÉS DE INTERNET	50
FUNDAMENTOS DE ATENCIÓN AL CLIENTE	35
GESTIÓN DE COMPRAS Y PROVEEDORES	50
GESTIÓN DE PEDIDOS Y STOCK	50
GESTIÓN DE STOCKS E INVENTARIOS	20
GESTIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO DEL ALMACÉN	30
GESTIÓN Y MANTENIMIENTO DE PÁGINAS WEB COMERCIALES	15
GROWTH MARKETING	15
INSTAGRAM MARKETING	15
INTERNET COMO CANAL DE VENTA	15
LA CALIDAD DEL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	10
LA CALIDAD EN EL SERVICIO AL CLIENTE	25

CURSO	HORAS
LA COMUNICACIÓN COMERCIAL	25
LA GESTIÓN DEL MARKETING, PRODUCCIÓN Y CALIDAD EN LAS PYMES	25
MARCO ECONÓMICO DEL COMERCIO Y LA INTERMEDIACIÓN COMERCIAL	15
MARKETING DIGITAL Y COMUNICACIÓN EN LA WEB	15
MARKETING EN EL PUNTO DE VENTA	25
MARKETING EN FACEBOOK	15
MARKETING FINANCIERO Y RELACIONAL	25
MARKETING PARA PYMES	25
MARKETING Y PLAN DE NEGOCIO DE LA MICROEMPRESA	50
PLAN DE MARKETING Y ORGANIZACIÓN DE VENTAS	35
PLANIFICACIÓN DE MARKETING INTERNACIONAL	25
PLANIFICACIÓN ECONÓMICO-FINANCIERA PREVISIONAL DE LA ACTIVIDAD ECONÓMICA EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	10
PROYECTO Y VIABILIDAD DEL NEGOCIO O MICROEMPRESA	50
PUBLICACIÓN DE PÁGINAS WEB	30
SOCIAL SELLING	30
TÉCNICAS DE VENTA, CANALES Y SERVICIOS POSTVENTA	20
TECNICAS DE VENTAS TELEFÓNICAS EN TELEMARKETING	40
TIK TOK MARKETING	15
VENTA ONLINE	30
WHATSAPP BUSINESS	15
DISEÑO	
AUTOCAD AVANZADO 2016-2017	40
CREATIVIDAD CON IMÁGENES EN EL RETOQUE DIGITAL	15
DISEÑO BÁSICO DE PÁGINAS WEB	25
DISEÑO COMERCIAL DE PÁGINAS WEB	15
DISEÑO DEL ESPACIO EN LOS EDIFICIOS	20
FORMULARIOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE PÁGINAS WEB	50
GESTIÓN DEL COLOR EN EL RETOQUE DIGITAL	25
INTERNET, REDES SOCIALES Y DISPOSITIVOS DIGITALES	30
INTERNET Y FUNDAMENTOS DE DISEÑO DE PÁGINAS WEB	30
PHOTOSHOP AVANZADO	40
PHOTOSHOP BÁSICO	40
TRATAMIENTO DE LA IMAGEN EN EL RETOQUE DIGITAL	25

CURSO	HORAS
TRATAMIENTO DIGITAL DE LA IMAGEN	20
WORDPRESS	30
IDIOMAS	
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
ALEMÁN. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
ATENCIÓN AL CLIENTE/CONSUMIDOR EN INGLÉS	35
ATENCIÓN TELEFÓNICA EN INGLÉS	25
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
FRANCÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
INGLÉS A1 (1ª parte)	50
INGLÉS A1 (2ª parte)	60
INGLÉS A2 (1ª parte)	55
INGLÉS A2 (2ª parte)	55
INGLÉS AVANZADO	25
INGLÉS B1 (1ª parte)	50
INGLÉS B1 (2ª parte)	70
INGLÉS B2 (1ª parte)	60
INGLÉS B2 (2ª parte)	60
INGLÉS BÁSICO	50
INGLÉS EMPRESARIAL	100
INGLÉS ESENCIAL. PREGUNTAS FRECUENTES	25
INGLÉS MEDIO	25
INGLÉS PARA COMERCIO	75
INGLÉS PARA EL SECTOR DE COMERCIO	90
INGLÉS PARA HOSTELERÍA	75
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	75
INGLÉS. PREPARACIÓN DE EXAMEN B2	75
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN A1	100
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN A2	100
ITALIANO. PREPARACIÓN DE EXAMEN B1	100
PRESENTACIONES COMERCIALES EN INGLÉS	25

CURSO	HORAS
INDUSTRIAL	
CALIFICACIÓN ENERGÉTICA DE LOS EDIFICIOS	75
CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA DE LOS EDIFICIOS	20
CUALIFICACIÓN PARA CERTIFICADORES EN EFICIENCIA ENERGÉTICA DE EDIFICIOS EXISTENTES	25
DISEÑO EFICIENTE DE LAS INSTALACIONES DE CALEFACCIÓN Y ACS	10
DOCUMENTACIÓN TÉCNICA PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
EL PROCESO DE MONTAJE DE INSTALACIONES FRIGORÍFICAS	30
ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS DE PRUEBAS FUNCIONALES Y DE SEGURIDAD PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	20
ELECTROTECNIA	75
ELEMENTOS Y COMPONENTES DE LOS EQUIPOS ELECTRÓNICOS	25
ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA	10
ENERGÍA SOLAR TÉRMICA Y ENERGÍA GEOTÉRMICA	50
ESTRUCTURA DEL MANTENIMIENTO PARA INSTALACIONES ELÉCTRICAS	10
GESTIÓN DEL APROVISIONAMIENTO PARA EL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	20
INSTALACIONES DE ENERGÍA SOLAR TÉRMICA	10
INTERPRETACIÓN DE ESQUEMAS DE MONTAJE DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	15
INTERPRETACIÓN DE ESQUEMAS Y GUÍAS DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	15
INTERPRETACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN TÉCNICA DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
MANEJO Y CONDUCCIÓN DE LAS CARRETTILLAS ELEVADORAS	10
MANTENIMIENTO EFICIENTE DE LAS INSTALACIONES DE SUMINISTRO DE AGUA Y SANEAMIENTO EN EDIFICIOS	50
MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LAS INSTALACIONES EN LOS EDIFICIOS	75
MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS OPERACIONES DE MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDA	25
MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
NORMATIVA DE APLICACIÓN EN INSTALACIONES SOLARES	10
NORMATIVA DE EFICIENCIA ENERGÉTICA	15
ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS DE OBRA O MONTAJE DE ELECTRIFICACIÓN	25

CURSO	HORAS
ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS DE OBRA O MONTAJE PARA EL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
ORGANIZACIÓN DEL MANTENIMIENTO EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS	10
PLANIFICACIÓN DEL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS TIPO	20
PLANIFICACIÓN DEL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	15
PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL MONTAJE DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	25
PROTOCOLOS EN TELECOMUNICACIONES	20
RECOGIDA DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	10
REPRESENTACIÓN Y SIMBOLOGÍA DE LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS	30
RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN EN LAS OPERACIONES AUXILIARES DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS	10
SERVICIOS DE TELEFONÍA	20
SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN	10
SUPERVISIÓN DEL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE INTERIOR EN EDIFICIOS DE VIVIENDAS	30
TÉCNICAS DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	10
TÉCNICAS DE MONTAJE/DESMONTAJE DE EQUIPOS ELÉCTRICOS	20
TÉCNICAS DE MONTAJE/DESMONTAJE DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS	15
INFORMÁTICA	
BLOCKCHAIN	15
CARACTERÍSTICAS DE ELEMENTOS DE HARDWARE INTERNOS DE LOS EQUIPOS MICROINFORMÁTICOS	25
CIBERSEGURIDAD PARA USUARIOS	10
CLOUD COMPUTING	30
CREACION DE CONTENIDOS DIGITALES, MOBILE LEARNING, GAMIFICACION	90
GESTIÓN DE INCIDENCIAS DE REDES TELEMÁTICAS	20
GOOGLE DRIVE	15
IMPLANTACIÓN DE UNA RED TELEMÁTICA	20
MANEJO DEL PROTOCOLO HTTP	10
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS MICROINFORMÁTICOS	15
REDES DE ÁREA LOCAL (LAN)	25
SEGURIDAD DE DATOS	30

CURSO	HORAS
LEGISLACIÓN	
APLICACIÓN DE LA NORMATIVA AMBIENTAL	25
ASPECTOS ECONÓMICOS, LEGALES Y FISCALES DE LA GESTIÓN AMBIENTAL	50
ASPECTOS LEGALES EN ENTORNOS DIGITALES	50
CONTRATACIÓN EN EL SECTOR PÚBLICO. LEY 9/2017, DE 8 DE NOVIEMBRE	25
EL IMPUESTO SOBRE EL VALOR AÑADIDO	20
EL IMPUESTO SOBRE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS (I.R.P.F.)	20
EL IMPUESTO SOBRE SOCIEDADES	15
EL PLAN GENERAL DE CONTABILIDAD (07)	10
GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y NORMATIVAS EN SISTEMAS INFORMÁTICOS	10
INTRODUCCIÓN A LA LEY GENERAL TRIBUTARIA	20
MARCO LEGAL. EFECTO Y MINIMIZACIÓN DE VERTIDOS	50
NORMATIVA LEGAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	10
PREVENCIÓN DE BLANQUEO DE CAPITALES	50
PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES	25
PROTECCIÓN DE DATOS Y GARANTÍA DE LOS DERECHOS DIGITALES	50
OFIMÁTICA	
ACCESS 2016	100
ACCESS 2016 AVANZADO	40
APLICACIÓN DE HOJA DE CÁLCULO	30
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE BASES DE DATOS RELACIONALES	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE HOJAS DE CÁLCULO	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS DE TRATAMIENTO DE TEXTOS	50
APLICACIONES INFORMÁTICAS PARA PRESENTACIONES: GRÁFICAS DE INFORMACIÓN	50
AUTOCAD 2016-2017	75
CREACION Y DISEÑO DE BASES DE DATOS	10
ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS DE TEXTO	50
ELABORACIÓN DE HOJAS DE CÁLCULO	50
ELABORACIÓN DE PRESENTACIONES	50
ELABORACIÓN Y EDICIÓN DE PRESENTACIONES CON APLICACIONES INFORMÁTICAS	50
EXCEL 2016	75
EXCEL 2016 APLICADO A LA GESTIÓN EMPRESARIAL	25
EXCEL 2016 AVANZADO	40

CURSO	HORAS
EXCEL APLICADO A LA GESTIÓN COMERCIAL 2016	75
EXCEL AVANZADO	20
FUNDAMENTOS EXCEL	20
INICIACIÓN A EXCEL 2016	40
INICIACIÓN A WORD 2016	40
INICIACIÓN ACCESS 2016	40
OFFICE 365	15
OFIMÁTICA: APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN	50
POWER POINT. PRESENTACIONES GRÁFICAS.	30
POWERPOINT 2016	75
POWERPOINT 2016 AVANZADO	40
POWERPOINT 2016 INICIAL	40
PROGRAMA DE TRATAMIENTO DE TEXTOS	30
REDES Y MEDIOS SOCIALES	50
REPUTACIÓN ONLINE	50
SISTEMA OPERATIVO, BÚSQUEDA DE LA INFORMACIÓN: INTERNET/INTRANET Y CORREO ELECTRÓNICO	50
TRATAMIENTO BÁSICO DE DATOS Y HOJAS DE CÁLCULO	50
TRATAMIENTO DE LA FOTOGRAFÍA DIGITAL	25
WORD 2016	75
WORD 2016 AVANZADO	40
PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE	
AUDITOR PRL	50
CALIDAD TOTAL EN LAS ORGANIZACIONES	50
DESARROLLO SOSTENIBLE	50
EFICIENCIA ENERGÉTICA	50
ELABORACIÓN Y MANIPULACIÓN DE MENÚS ADAPTADOS A LAS DISTINTAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	60
ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA	50
GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL. CONCEPTOS BÁSICOS	25
LEGISLACIÓN EN MATERIA DE RESIDUOS INDUSTRIALES	15
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y DE LIMPIEZA	50
MANIPULADOR DE ALIMENTOS	50
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE. AGENDA 2030	10

CURSO	HORAS
PLANES DE EVACUACIÓN Y EMERGENCIAS	75
PREVENCIÓN DE RIESGOS AMBIENTALES	50
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	25
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA EMPRESA	50
PRL Y PRIMEROS AUXILIOS	75
RECOGIDA Y TRANSPORTE DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	50
SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	50
SEGURIDAD EN EL ALMACÉN	10
SEGURIDAD Y SALUD	50
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	20
SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL	25
SITUACIONES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	15
TRATAMIENTO DE RESIDUOS URBANOS O MUNICIPALES	50
PROGRAMACIÓN	
ADMINISTRACION Y AUDITORIA DE LOS SERVICIOS WEB	100
ADOBE PHOTOSHOP CS5	75
ADOBE PHOTOSHOP CS6	75
AUTOCAD 3D	25
AUTOCAD BÁSICO	50
BIG DATA	40
CREACION DE PÁGINAS WEB CON EL LENGUAJE DE MARCAS	100
DISEÑO DE PÁGINAS WEB	75
GOOGLE ADWORDS Y SUS APLICACIONES PUBLICITARIAS	30
GOOGLE Y SUS APLICACIONES	30
LA CAPA DE PRESENTACIÓN EN PROGRAMACIÓN WEB Y BASES DE DATOS	10
LA FIRMA DIGITAL	20
TÉCNICAS AVANZADAS DE DISEÑO WEB	50
RECURSOS HUMANOS	
ACOMPAÑANTE DE TRANSPORTE ESCOLAR	30
ADAPTACIÓN AL CAMBIO	25
ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL	50
ASERTIVIDAD	25
AUTOCONOCIMIENTO. POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS	15

CURSO	HORAS
CLIMA LABORAL	25
COACHING	25
COACHING Y LIDERAZGO	50
COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL USUARIO EN SITUACIONES DIFÍCILES	70
DESARROLLO ORGANIZACIONAL. COACHING DE EQUIPOS	25
DINAMIZACIÓN DE COLECTIVOS VULNERABLES	25
DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	50
DIRIGIR EQUIPOS DE TRABAJO EN ENTORNOS VIRTUALES	30
EMPRENDIMIENTO DIGITAL	15
GESTION DE RECURSOS HUMANOS EN PEQUEÑOS NEGOCIOS O MICROEMPRESAS	15
GESTIÓN DEL ESTRÉS	25
GESTIÓN DEL TIEMPO, RECURSOS E INSTALACIONES	50
GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO	25
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	25
HABILIDADES DIRECTIVAS	50
HABILIDADES DIRECTIVAS Y NEGOCIACIÓN	50
HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES	10
HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS	50
INNOVACIÓN Y CREATIVIDAD	50
INTELIGENCIA EMOCIONAL	25
INTERACCIÓN PERSONAL	25
LA SALUD MENTAL DEL LÍDER	50
LIDERAZGO	25
LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO	15
MENTORING	15
MINDFULNESS	25
MOTIVACIÓN	25
NEGOCIACIÓN	25
ORGANIZACIÓN DE REUNIONES	20
ORGANIZACIÓN EMPRESARIAL Y DE RECURSOS HUMANOS	50
PERSUASIÓN	25
PRESENTACIONES EN PÚBLICO	25
PREVENCIÓN DEL MOBBING O ACOSO PSICOLÓGICO LABORAL	40
PROJECT MANAGEMENT	50

CURSO	HORAS
RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN DE PERSONAL	50
RESILIENCIA	25
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	25
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	25
TALENTO Y EMPRESA DIGITAL	30
TRABAJO EN EQUIPO	25
TRANSFORMACIÓN DIGITAL	25
TRANSPORTE	
CALIDAD PARA LA MEJORA DEL ALMACÉN	20
CARGA Y DESCARGA DE MERCANCÍAS	10
DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE ALMACÉN	50
GESTIÓN DE STOCKS Y ALMACÉN	30
GESTIÓN Y PREPARACIÓN DE PEDIDOS	20
LOGÍSTICA INVERSA	15
LOGÍSTICA Y CONTROL DE GESTIÓN	50
LOGÍSTICA Y OPERACIONES EN E-COMMERCE	50
OPERATIVA DE PREPARACIÓN DE PEDIDOS	10
ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LOS SERVICIOS DE TRANSPORTE POR CARRETERA	30
SISTEMAS Y EQUIPOS EN LA PREPARACIÓN DE PEDIDOS	10



TALLERES Y HERRAMIENTAS SOCIALES

PRIMER SEMESTRE 2025

Inscripciones:

Concejalía de Inmigración.

Tel.: 916 78 19 10

inmigracion@ayto-torreon.es

Inscripción hasta cubrir plazas.

CURSO DE CELADOR/A EN INSTITUCIONES SANITARIAS (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar como celador/a en instituciones sanitarias, facilitando los conocimientos y competencias necesarias para desempeñar las funciones propias de esta área de trabajo.

Búsqueda de empleo. Estatuto Marco del Personal de los Servicios de salud. Derecho a la salud y a la asistencia sanitaria. El trabajo de celador/a. Actuaciones en UCI/ Quirófanos/ Estancias comunes. Actuaciones del celador/a con pacientes terminales/unidades de psiquiatría. Aseo del paciente. Posiciones anatómicas. Traslado y movilización de pacientes.

Fecha: de lunes a viernes, del 17 al 26 de febrero de 2025, de 10:00 a 13:00 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80/160 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas) (No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE OFIMÁTICA - APLICACIONES INFORMÁTICAS DE GESTIÓN (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Módulo de búsqueda de empleo. Componentes del ordenador. Periféricos y soportes. Ventanas. Trabajos con archivos. Configuración de Windows. Buscadores de internet. Configuración de Google. Mi primer documento. Elementos de Word. Edición básica. Guardar y abrir documentos. Formato carácter y párrafo. Ortografía y gramática. Diseño de página. Tablas. Imágenes y gráficos. Impresión. Combinar correspondencia. Crear tablas de contenidos, tablas de ilustraciones, índices. Notas al pie, marcadores, referencia y controles. Compartir documentos. Seguridad. Introducción, elementos de Excel. Operaciones con archivos. Manipulando celdas. Los datos. Las funciones. Formato de celdas. Cambios de estructura. Insertar y eliminar elementos. Corrección ortográfica. Impresión. Gráficos. Esquemas y vistas. Importar y exportar datos en Excel. Tablas de Excel. Compartir documentos.

Fecha: de lunes a viernes, del 3 al 12 de marzo de 2025, de 10:00 a 13:00 horas

Duración curso: 60 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

Cuota: GRATUITO

Lugar: AIDEJOVEN (C/ Paseo de la Estación, 2 -2ºB izq.28850 Torrejón de Ardoz, Madrid)

CURSO DE MONITOR/A DE COMEDOR ESCOLAR + CERTIFICADO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar en centros educativos como Monitor de Comedor Escolar. Legislación actual de los comedores escolares en España. Nutrición, planificación y gestión del comedor, funciones y reglamento de un Monitor de Comedor. Atención y educación de los niños y jóvenes en las diferentes edades. Juegos y juguetes. Patio escolar. Enfermedades y alergias. Primeros auxilios. Menús escolares. Módulo de búsqueda de empleo. Certificado manipulador/a de alimentos.

Fecha: de lunes a viernes, del 17 al 26 de marzo de 2025, de 10:00 a 13:00 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 120 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas y Certificado Manipulador de Alimentos)
(No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE MOZO/A DE ALMACÉN- OPERADOR/A AUXILIAR DE ALMACEN + CARNET CARRETILLA (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar de mozo/a de carga y descarga. Almacén y/o mercado de abastos. Conductores/as-operadores/as de carretilla elevadora. Embaladores/as-Empaquetadores/as. Etiquetado. Preparado de pedidos. Operario logística. Búsqueda de empleo. Operaciones auxiliares de almacenaje. Preparación de pedidos. Prevención de riesgos laborales. Manipulación de cargas con carretilla elevadora.

Fecha: de lunes a viernes, del 31 de marzo al 9 de abril de 2025, de 10:00 a 13:00 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.)

80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 160 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas y carnet de carretillero)
(No incluye uniforme ni prueba COVID-19)

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CURSO DE ATENCIÓN AL CLIENTE EN HOSTELERÍA: CAMARERO/A BARRA Y SALA (IMPARTIDO POR AIDE FORMACIÓN)

Para trabajar en Centros de Hostelería, alojamientos turísticos, Restaurantes, bares, terrazas. Esta formación está dirigida a todas aquellas personas que quieran adquirir competencias para el desarrollo profesional en el área de

la hostelería, así como para aquellas que precisen de una mayor fluidez en las relaciones interpersonales, conocer mejor a cada tipo de clientes, mejora del servicio de atención, atender y gestionar las reclamaciones, en definitiva, a todos aquellos interesados en dar el mejor servicio a sus clientes. Contenidos: Introducción a la Hostelería. Higiene Personal e Higiene en el Trabajo. Manipulación de Alimentos. Servicio de Bar, Cafetería y Cocotería. Distintos Tipos de Comidas y Bebidas a Servir en Barra. Servicio de Comedor, Servicio de Mesa y La Cocina. Preparación de Bebidas y Cócteles. Prácticas. Manipulación de Alimentos. Búsqueda de Empleo.

Fecha: de lunes a viernes, del 5 al 14 de mayo de 2025, de 10:00 a 13:00 horas

Duración curso: 120 horas. (24 horas presenciales más temario plataforma educativa.) 80 horas prácticas. Las prácticas se realizarán al finalizar la parte teórica dentro de la Comunidad de Madrid.

Cuota: 120 € el curso teórico completo (Incluye Seguro de Prácticas y carnet de manipulador de alimentos).

Lugar: C.C. Las Fronteras.

CLASES DE ESPAÑOL PRINCIPIANTES - GRATUITO

Favorecen la integración de las personas extranjeras que carecen del conocimiento de idioma español necesario para desarrollarse en nuestro País y para aquellos que deseen mejorarlo.

Días: Lunes, martes, jueves y viernes

Horario: de 12:50 a 13:30 horas

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C.C. Las Fronteras

TALLER ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA NIVEL A2 - GRATUITO

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la lengua española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

Días: Lunes, martes, jueves y viernes de 9:30 a 11:00 horas

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C.C. Las Fronteras

TALLER DE CONOCIMIENTO CONSTITUCIONAL Y SOCIOCULTURAL GRATUITO

Adquisición de Conocimientos básicos sobre la Cultura española necesarios para la integración de la población extranjera en España.

Días: Lunes y viernes de 11:20 h a 12:40 horas

Duración curso: Curso Escolar

Lugar: C. C. Las Fronteras

TALLER HOMOLOGACIÓN ESTUDIOS EXTRANJEROS - GRATUITO

Orientación sobre los trámites para la homologación de estudios extranjeros.

Día: Miércoles (previa cita 91 678 19 10/15)

Lugar: Concejalía de Inmigración

TALLER DE INTEGRACIÓN INTERLIGUÍSTICO PARA MUJERES MARROQUÍES - GRATUITO

Su objetivo es promover el desarrollo personal y la integración social de las mujeres marroquíes, mejorando su nivel de español, fomentando su autoestima y desarrollando sus habilidades sociales.

Días: Miércoles de 9.30 a 11.30 horas

Duración: Curso Escolar

Lugar: Concejalía de Inmigración

TALLER DE PENSAMIENTO MATEMÁTICO PARA LA INTEGRACIÓN 4º, 5º y 6º PRIMARIA - GRATUITO

Su objetivo es promover el desarrollo del pensamiento matemático, proporcionar herramientas a los alumnos con talento matemático y refuerzo a los que presentan dificultades de aprendizaje.

Día: Lunes de 19.30 a 20.30 horas

Duración: Curso Escolar

Lugar: C.C. Las Fronteras

| uned

Centro asociado UNED-MADRID Torrejón de Ardoz
Complejo Deportivo Zona Centro
C/ Leandro Fernández de Moratín (Barrio Verde)
Tel: 916 76 63 54



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

NORMAS DE MATRÍCULA

FECHAS PROVISIONALES

On line en www.uned.es:

- **Plazos de admisión y matrícula para estudios de Grado:**
Admisión: Del 20 enero al 11 marzo
Matrícula: Del 3 de febrero al 11 de marzo
- **Plazos de matrícula para las pruebas libres de Acceso para mayores de 25 y 45 años:** Del 3 de febrero al 18 de marzo de 2025.
- **Plazo de matrícula para el Acceso por acreditación de experiencia profesional (mayores de 40 años):** Del 20 de marzo al 22 de abril de 2025.
- Durante todos los periodos de matriculación, habrá un servicio de ayuda a la matrícula en la sede de la UNED en Torrejón.
- **Precio:** las tasas establecidas en función de cada curso por la UNED.
- **Plazo de anulación y modificación de matrícula:** una vez validada la matrícula no se admitirán cambios o anulaciones con derecho a devolución. Si modificación de asignaturas que no supongan variación en la liquidación total de la matrícula.
- **Todas las tutorías son presenciales.**

HORARIO DEL CURSO DE ACCESO / 2024-2025

Asignatura	Día	Horario
Matemáticas avanzadas	M	17:30-19:30
Política y sociedad	X	18:30-20:00
Biología	X	20:00-21:30
Introducción ADE	J	16:00-17:00

HORARIO DEL GRADO EN ADE / 2024-2025

1º CURSO

Primer Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Introducción a la microeconomía	X	16:30-18:00
Introducción a la contabilidad	X	18:00-19:30
Economía mundial	X	19:30-21:00
Introducción economía de la empresa	J	18:00-19:30
Matemáticas I	J	19:30-21:00

Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Introducción a las finanzas	X	16:00-17:30
Introducción a la macroeconomía	X	17:30-19:00
Historia económica	X	19:00-20:30
Contabilidad financiera	J	16:00-17:30
Introducción a la estadística	J	17:30-19:00

2º CURSO

Primer Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Matemática financiera	L	17:00-18:30
Matemáticas ii	L	18:30-20:00
Microeconomía	L	20:00-21:30
Economía de la empresa	J	16:00-17:30
Introducción al marketing	J	17:30-19:00

Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Renta y dinero	L	16:00-17:30
Introducción al derecho	L	17:30-19:00
Contabilidad financiera superior	L	19:00-20:30
Estadística empresarial	J	16:00-17:30
Dirección de la producción	J	17:30-19:00

HORARIO DEL GRADO EN GRADO EN DERECHO / 2024-2025**1º CURSO**

Primer Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Introducción al Derecho Procesal	L	17:00-18:30
Derecho civil I.1: Parte general y persona	L	18:30-20:00
Fundamentos Clásicos de la Democracia y de la Administración	L	20:00-21:30
Teoría del Estado Constitucional	M	17:00-18:30
Teoría del Derecho	M	18:30-20:00
Historia del Derecho Español	M	20:00-21:30

Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Derecho Romano	L	17:00-18:30
Civil I.2: Familia	L	18:30-20:00
Derecho Constitucional I	M	17:00-18:30
Cultura Europea en España	M	18:30-20:00
Derecho administrativo I	M	20:00-21:30

2º CURSO

Primer Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Derecho Civil II.1: Obligaciones	M	17:00-18:30
Derecho Administrativo II	M	18:30-20:00
Derecho Constitucional II	M	20:00-21:30
Economía Política	X	16:00-17:30
Derecho Penal I	X	17:30-19:00
Derecho Financiero y Tributario I.1:	X	19:00-20:30
Introducción		

Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Derecho Eclesiástico del Estado	M	16:00-17:30
Derecho Civil II.2: Contratos	M	17:30-19:00
Derecho Constitucional III	M	19:00-20:30
Derecho Financiero y Tributario I.2:	X	16:00-17:30
Procedimientos Tributarios		
Derecho Penal I	X	17:30-19:00
Hacienda Pública	X	19:00-20:30

3º CURSO

Primer Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Derecho Internacional Público	L	17:00-18:30
Instituciones de La Unión Europea (Grado De Derecho)	L	18:30-20:00
Derecho Financiero y Tributario II.1:	L	20:00-21:30
Imposición Directa		
Derecho Civil III: Derechos Reales e Hipotecario	X	17:00-18:30
Derecho Penal II	J	17:00-18:30
Derecho Procesal I.1: General	J	18:30-20:00
Derecho Mercantil I: Empresario y Empresa, Competencia Y Propiedad Industrial	J	20:00-21:30

Segundo Semestre		
Asignatura	Día	Horario
Derecho Internacional Público	L	17:00-18:30
Derecho Administrativo III	L	18:30-20:00
Derecho Financiero Y Tributario II.2: Imposición Indirecta Y Sistema Tributario Local	L	20:00-21:30
Derecho Penal II	J	17:00-18:30
Derecho Procesal I.2: Especial	J	18:30-20:00
Derecho Mercantil II: Sociedades	J	20:00-21:30

HORARIO CUID / 2024-2025 NIVELES DE INGLÉS B2 Y C1 / CURSO SEMIPRESENCIAL

Asignatura	Día	Horario
C1	V	17:30-19:00
B2	V	19:00-20:30

Escuela de adultos



ESCUELA DE ADULTOS

NORMAS GENERALES DE MATRÍCULA

- Ser mayor de 18 años o cumplirlos antes del 31 de diciembre de 2024.
- Los estudiantes menores de edad entre 16 y 18 años deberán presentar un contrato de trabajo por cuenta ajena con alta en la Seguridad Social.
- Las personas que hayan iniciado estudios (ESO, FPB o PCPI), aportarán certificación académica. Las personas que no puedan aportar certificado, realizarán una prueba de nivel o Valoración Inicial del Alumno (VIA) con el fin de orientar al nivel que corresponda.
- Pago único de 13 euros (empadronados en Torrejón de Ardoz).
- Duración del curso: de septiembre a junio.
- Recogida de solicitudes de 9:00 a 21:00 h.
 - En la Escuela Municipal de Adultos.
 - En el portal de Torrejón Cultural: Escuela de Adultos.

CONÓCENOS

C/ Leandro de Fernández de Moratín,6
 (Complejo Deportivo Zona Centro José Antonio Paraíso, Barrio Verde)
 Tel: 91 676 65 54
 E-mail: ema@dayto-torrejón.es
www.torrejón cultural.es

PLAN DE ESTUDIOS

ENSEÑANZA SECUNDARIA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ESO

Al finalizar estos estudios NIVEL I (1º y 2º de ESO) NIVEL II (3º Y 4º ESO) obtendrás el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Nivel I. en horario de mañana: 09:30 a 13:30 y Tarde: 17:30 a 21:30

Nivel II. La matrícula finalizó el 29 de noviembre de 2024

(Las personas que trabajen a turnos, podrán rotar en los dos horarios)

ENSEÑANZAS INICIALES I

Las personas que cursen estos estudios adquirirán una formación básica para su desarrollo personal, social y laboral.

Horarios: Mañana de 9:30 a 11:30 y de 11:30 a 13:30 h
 Tarde de 18:00 a 20:00 h

ENSEÑANZAS INICIALES II

Consolidación de conocimientos y preparación para promocionar a los cursos de ESO.

Horarios: Mañana de 9:30 a 12:30 h
 Tarde de 17:00 a 20:00 h

ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

Aprendizaje de un español básico para desenvolverse en la vida cotidiana, favoreciendo su integración social y laboral.

Horarios: mañana de 9:30 a 11:30 y de 11:30 a 13:30 h.

Atención personal con cita previa y realización de una entrevista y prueba de nivel para valorar su competencia en lengua española.

PREPARACIÓN PARA PRUEBAS LIBRES ESO

Una tutoría semanal por asignatura donde se dan las herramientas necesarias para la preparación de los exámenes. Estas tutorías se dan 2 días a la semana.

Inscripciones en la Escuela.



LA CAJA DEL ARTE
CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS TORREJÓN DE ARDOZ



ESCUELA DE MÚSICA



ABRIMOS PLAZAS

MUSICOTERAPIA INDIVIDUAL

CLASES PARTICULARES DE MAÑANA

(TODOS LOS INSTRUMENTOS)

PLAZAS DISPONIBLES

INSTRUMENTOS ASOCIADOS A NUESTRO PLAN DE

ESTUDIOS O CLASES PARTICULARES PARA ADULTO

SAXO, CLARINETE, BAJO, CONTRABAJO, TROMBÓN

TUBA, TROMPETA, PERCUSIÓN

ÚLTIMAS PLAZAS

PIANO, GUITARRA, AGRUPACIÓN CORAL, BATUCADA

MÁS INFORMACIÓN EN SECRETARÍA DE LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE DANZA



GRUPOS NUEVOS

PEQUE-MODERNO (DANZA URBANA PARA PEQUES DE 4 A 6 AÑOS)

BALLET FITNESS (BARRE)

SWING INICIACIÓN

FLAMENCO JUVENIL INICIACIÓN

DANZA URBANA JUVENIL INICIACIÓN

TALLER FLAMENCO BATA DE COLA

PLAZAS DISPONIBLES

DANZA CONTEMPORÁNEA JUVENIL, INFANTIL Y ADULTO

K-POP INICIACIÓN E INTERMEDIO

FLAMENCO Y DANZA ESPAÑOLA INFANTIL Y ADULTO

SWING INTERMEDIO

BALLET CLÁSICO INFANTIL, JUVENIL Y ADULTO

DANZA URBANA (HIP-HOP) TODAS LAS EDADES Y NIVELES

DANZA URBANA (COMERCIAL) TODAS LAS EDADES Y NIVELES

PRE-DANZA

NOVEDAD

AMPLÍA TU FORMACIÓN EN DANZA
CON DOS HORAS ADICIONALES GRATUITAS
EN LA DISCIPLINA QUE ELIJAS.

MÁS INFORMACIÓN EN SECRETARÍA DE LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE TEATRO


LA CAJA DEL ARTE
CENTRO DE ARTES ESCÉNICAS TORREJÓN DE ARDOZ

GRUPOS NUEVOS

JUEGO ESCÉNICO

TEATRO JUVENIL INICIACIÓN

TEATRO INICIACIÓN ADULTO (AUTORES VIVOS)

TALLER DE CINE Y AUDIOVISUAL

TEATRO MUSICAL ADULTO

CREACIÓN E INTERPRETACIÓN DE MONÓLOGOS

TEATRO EN INGLÉS

HACIA UN TEATRO PROFESIONAL "DIRECCIÓN ESCÉNICA Y REGIDURÍA"



PLAZAS DISPONIBLES

TEATRO INFANTIL Y JUVENIL VIERNES

TEATRO MUSICAL

RESAD

MÁS INFORMACIÓN EN SECRETARÍA DE LA CAJA DEL ARTE

ESCUELA DE CIRCO



GRUPOS NUEVOS

TELAS AÉREAS INFANTILES

ARO Y LUNA AÉREO INFANTIL, JUVENIL Y ADULTO

PLAZAS DISPONIBLES

ACROKIDS

TELAS AÉREAS JUVENIL Y ADULTO

MÁS INFORMACIÓN EN SECRETARÍA DE LA CAJA DEL ARTE

| cultura



| cultura

NUEVOS CURSOS

1º SEMESTRE 2025

CALENDARIO DE MATRICULACIONES

INSCRIPCIONES:

Desde el 16 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 3 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas de lunes a viernes.

A partir del 7 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual de 9:30 a 13:30 h.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de lunes a jueves 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

7 de enero de 2025

NOTA: Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.





C/ Joaquín Blume con C/ Eos. Tél. 912 35 31 98
Horario de secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de
lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

LA CAJA DEL ARTE

NUEVOS CURSOS

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025
(2 periodos de pago)

CURSOS / TALLERES ANUALES

AGILIDAD MENTAL

Lunes de 17:00 a 18:30 h
Cuota: 56€ /periodo

ARTE Y CREATIVIDAD INFANTIL: INTERPRETANDO A LOS GRANDES ARTISTAS (7 A 11 AÑOS)

Sábados de 12:00 a 13:30 h
Cuota: 56€ /periodo

DIBUJO Y PINTURA (ADULTOS)

Martes de 19:35 a 21:35 h
Cuota: 68€ /periodo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

DIBUJO INFANTIL (6 a 8 años). GAP, HIPOPRESIVOS. INICIACIÓN A LA CARACTERIZACIÓN. LETTERING INFANTIL. POLE DANCE INFANTIL. POLE DANCE INICIA-
CIÓN. POLE DANCE MEDIO. POLE DANCE AVANZADO. TALLER DE ACUARELA. SCRAPBOOKING. YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

DIBUJO CON TINTA CHINA (SUMI-E) Y BOLÍGRAFO

Viernes de 19:00 a 21:00 h
Cuota: 68€/periodo

INGLÉS CONVERSACIÓN (NIVEL MÍNIMO B1)

Miércoles de 20:00 a 21:30 h
Cuota: 56€/periodo

LETTERING INFANTIL INICIACIÓN (DE 7 A 10 AÑOS)

Viernes de 17:25 a 18:55 h
Cuota: 56€/periodo

CASA DE CULTURA



C/ Londres, nº 5. Tel. 916 74 98 70
Horario de secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de
lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025
(2 periodos de pago)

CURSOS / TALLERES ANUALES

ESCRITURA AUTOBIOGRÁFICA

Martes de 10:00 a 12:00 h

Cuota: 68€ /periodo

ESTUDIO DE TÉCNICAS DE PINTORES Y CORRIENTES ARTÍSTICAS (CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO)

Miércoles de 19:00 a 21:00 h

Cuota: 68€ /periodo

INGLÉS NIVEL 0

Miércoles de 19:00 a 21:00 h

Cuota: 68€ /periodo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CORRIENTES LITERARIAS. CORTE Y CONFECCIÓN. DIBUJO Y PINTURA. HISTORIA DEL ARTE Iniciación. INFORMÁTICA, INTERNET Y MÓVIL. INGLÉS A1+, INGLÉS A2+. LENGUA SIGNOS Iniciación. PATCHWORK. PILATES.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

INGLÉS CONVERSACIÓN (NIVEL B1)

Martes de 19:00 a 21:00 h

Cuota: 68€/periodo

CURSOS / TALLERES TRIMESTRALES

Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025 (pago único)

INICIACIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL CON CHATGPT, GEMINI, COPILOY... (ORDENADOR Y MÓVIL ANDROID)

Jueves de 19:30 a 21:30 h

Cuota: 68€



C/ Hílados, s/n. Tel. 916 74 98 51

Horario de secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025
(2 periodos de pago)

CURSOS / TALLERES ANUALES

APRENDE A USAR TU MÓVIL ANDROID

Martes de 11:35 a 13:35 h

Cuota: 68€ /periodo

CONOCER MADRID

Jueves de 12:05 a 14:05 h

Cuota: 68€ /periodo

GUIARRA INICIACIÓN

Jueves de 18:30 a 20:30 h

Cuota: 68€ /periodo

LETTERING: CALIGRAFIA MODERNA

Viernes de 19:00 a 20:30 h

Cuota: 56€/periodo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

COCINA BÁSICA. COCINA MEDITERRANEA. CORTE Y CONFECCIÓN. DANZA BOLLYWOOD. DIBUJO Y PINTURA INFANTIL 11 a 13 años. FOTOGRAFÍA INICIACIÓN. FOTOGRAFÍA INTERMEDIO. HISTORIA DEL ARTE (Siglo XVI y siguientes). LITERATURA UNIVERSAL. PILATES. RESTAURACIÓN MUEBLES. SEVILLANAS AVANZADO. SEVILLANAS INICIACIÓN. YOGA. (Consultar horarios disponibles en secretaría).

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Los alimentos necesarios para impartir los cursos de cocina no están incluidos en el precio. Fotocopias no incluidas.

C.C. EL PARQUE

MEJORA TU MEMORIA CON ORDENADOR Y MÓVIL ANDROID

Jueves de 09:30 a 11:30 h

Cuota: 68€ /periodo

TALLER DE MANUALIDADES: ESTILOS Y TÉCNICAS DECORATIVAS

Viernes de 10:00 a 12:00 h

Cuota: 68€ /periodo

YOGA

Lunes y miércoles de 09:30 de 10:30 h

Cuota: 68€ /periodo

CURSOS / TALLERES TRIMESTRALES

Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025 (pago único)

COCINA: ARROCES DEL MUNDO

Lunes de 10:00 a 13:00 h

Cuota: 80€

C.C. RAFAEL ALBERTI

NUEVOS CURSOS

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025
(2 periodos de pago)

CURSOS / TALLERES ANUALES

CLUB DE LECTURA: AUTORES PREMIADOS

Sábado de 12:05 a 13:35 h

Cuota: 56€ /periodo

CONOCER MADRID

Miércoles de 10:00 a 12:00 h

Cuota: 68€ /periodo

DANZA FUSIÓN

Jueves de 17:25 a 18:55 h

Cuota: 56€ /periodo

ILUSTRACIÓN DE BOCETOS Y PERSONAJES (ADULTOS)

Sábado de 10:00 a 12:00 h

Cuota: 68€/periodo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

CATA DE CERVEZAS AVANZADO. DANZA ORIENTAL. DIBUJO Y PINTURA. DIBUJO Y PINTURA INFANTIL (7 a 12 años). ESCRITURA CREATIVA. ESCRIBE TU NOVELA. GAP. MANUALIDADES CREATIVAS. MAQUILLAJE AVANZADO. MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE. MEDITACIÓN. PILATES. YOGA.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

SUBSEDE ESCUELA DE TEATRO CC RAFAEL ALBERTI

Del 7 de enero al 14 de junio de 2025 (7 periodos de pago) *MATRÍCULA: 25,00 €

TEATRO EN INGLÉS (12-17 AÑOS)*

Miércoles de 17:30 a 19:00 h

Cuota: 29€ /mes

NOTA: El precio asignado a cada grupo tiene un incremento de 25€ de matrícula.

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.



C/ Cañada, 50. Tel. 916 55 77 28

Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

INGLÉS CONVERSACIÓN (NIVEL B1)

Lunes de 17:25 a 19:25 h

Cuota: 68€ /periodo

MAQUILLAJE INICIACIÓN

Miércoles de 10:15 a 12:15 h

Cuota: 68€ /periodo

TAICHI

Viernes de 12:00 a 13:30 h

Cuota: 56€ /periodo

ZUMBA

Martes y jueves de 16:55 a 17:55 h

Cuota: 68€ /periodo

CURSOS / TALLERES TRIMESTRALES

Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025 (pago único)

REIKI NIVEL 1

Miércoles de 17:15 a 19:15 h

Cuota: 68€



C/ Salvador Allende, 7. Tel. 916 74 97 72

Horario de secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a miércoles de 16:00 a 18:00 h.

NUEVOS CURSOS

**Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025
(2 periodos de pago)**

CURSOS / TALLERES ANUALES

BAILE FUSIÓN (SALSA, BACHATA...)

Viernes de 20:00 a 21:30 h

Cuota: 56€ /periodo

CONOCER MADRID grupo III

Martes de 12:00 a 14:00 h

Cuota: 68€ /periodo

CHI KUNG-TAI CHI

Miércoles de 19:30 a 21:00 h

Cuota: 56€ /periodo

HEELS DANCE (BAILE SOBRE TACONES)

Viernes de 18:15 a 20:15 h

Cuota: 68€/periodo

PILATES grupo III

Lunes y miércoles de 19:40 a 20:40 h

Cuota: 68€ /periodo

PILATES grupo IV

Martes y jueves de 09:30 a 10:30 h

Cuota: 68€ /periodo

NOTAS:

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

C.C. LAS FRONTERAS

PILATES REHABILITACIÓN grupo IV

Lunes y miércoles de 12:15 a 13:15 h

Cuota: 68€ /periodo

TALLER DE MOSAICO

Jueves de 17:00 a 19:00 h

Cuota: 68€ /periodo

TALLER DE MODELADO EN ARCILLA

Jueves de 10:00 a 12:00 h

Cuota: 68€ /periodo

YOGA

Viernes de 11:30 a 13:00 h

Cuota: 56€ /periodo

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

BAILES TRADICIONALES RUMANOS (DE 6 A 12 AÑOS). BOLILLOS. CASTAÑUELAS. CORTE Y CONFECCIÓN. PILATES. PILATES REHABILITACIÓN. SEVILLANAS INTERMEDIO. YOGA & MINDFULNESS.

(Consultar horarios disponibles en secretaría).

SUBSEDE ESCUELA DE TEATRO CC LAS FRONTERAS

Del 7 de enero al 14 de junio de 2025 (7 periodos de pago)

***MATRÍCULA: 25,00 €**

HACIA UN TEATRO PROFESIONAL

Jueves de 11:30 a 13:30 h

Cuota: 34€ /periodo

NOTA: El precio asignado a cada grupo tiene un incremento de 25€ de matrícula.

| voluntariado



CONCEJALÍA DE VOLUNTARIADO VOLUNTARIOS POR TORREJÓN

**¿Quieres ser voluntario o voluntaria en Torrejón de Ardoz?
Ven e insíbete en la concejalía de Voluntariado.
"Te necesitamos".**

Envíanos un email o contacta con nosotros en movilidadyvoluntariado@ayto-torrejon.es o en el teléfono 91 678 38 68.

Los talleres se impartirán en el Centro Polivalente Abogados de Atocha, salvo en los que específicamente se indique lo contrario.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Se realizarán las preinscripciones y desde la concejalía se confirmará la plaza a los admitidos.

CURSOS ESPECÍFICOS DE VOLUNTARIADO IMPARTIDOS POR LA ESCUELA DE VOLUNTARIADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

Para la realización de las actividades se necesitará contar con un número mínimo de participantes.

A partir del 13 de enero, de 10:00 a 14:00 horas
CONCEJALÍA DE VOLUNTARIADO. Centro Polivalente Abogados de Atocha.
C/ Londres 11 B. 2ª planta. Tel. 91 678 38 68

movilidadyvoluntariado@ayto-torrejon.es

Las personas inscritas en la concejalía de Voluntariado tendrán prioridad en las plazas de los cursos ofrecidos por la concejalía de Voluntariado.



Talleres	Precio
FORMACIÓN EN VOLUNTARIADO	Gratuito
COORDINACIÓN DE VOLUNTARIADO EN LA ENTIDAD	Gratuito

Para recibir información sobre las fechas y horarios de los cursos, enviar correo electrónico a movilidadyvoluntariado@ayto-torrejon.es o llamar al teléfono 916783868

TALLERES IMPARTIDOS POR MADRID AULA DIGITAL DE COMUNIDAD DE MADRID.

Talleres	Días	Horario	Precio
PÍLDORAS PARA FAMILIAS: CONOCE Y EVITA RIESGOS EN INTERNET	28 enero	17:00-20:00 h.	Gratuito
SERVICIOS DIGITALES DE LA COMUNIDAD DE MADRID	25 febrero	17:00-20:00 h	Gratuito
BUSCA EMPLEO UTILIZANDO INTERNET	25 marzo	17:00-20:00 h	Gratuito

TALLERES DE VOLUNTARIADO IMPARTIDOS POR EL AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE ARDOZ

Conjunto de talleres y actividades puestos en marcha por voluntarios de la ciudad y entidades locales con el objetivo de potenciar las relaciones sociales y tener espacios donde ayudar a los demás y a uno mismo.

Talleres	Precio
CÓMO CREAR UNA ASOCIACIÓN	Gratuito
VOLUNTARIOS EN MOVIMIENTO (BAILE)	Gratuito
TALLER PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS Y AVANZADOS IMPARTIDO POR PROTECCIÓN CIVIL	Gratuito

Para recibir información sobre las fechas y horarios de los cursos, enviar correo electrónico a movilidadyvoluntariado@ayto-torrejon.es o llamar al teléfono 916783868

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN VOLUNTARIADO

La programación se complementará con diversas acciones formativas y lúdicas para las cuales deberán contactar con la concejalía de Voluntariado.

ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD

(los horarios pueden sufrir cambios)

- **CAMINAR PARA ESTAR EN FORMA Y SOCIALIZAR (RUNNERS TORREJÓN DE ARDOZ)**

Martes y jueves de 20:30 - 21:30 h.

En la programación hay actividades que cuentan con la colaboración de voluntarios y asociaciones sin ánimo de lucro.

Síguenos en redes sociales:



voluntariadotorrejondeardoz



voluntariadotorrejondeardoz



| deporte



CÓMO DARSE DE ALTA EN NUESTRA OFERTA DEPORTIVA

1. Para inscribirse

Cumplimentar debidamente la solicitud de inscripción y adjuntar la documentación requerida en cada caso, abonando el importe correspondiente a la actividad.

Las escuelas deportivas ofertadas tienen un coste anual que se abonará de forma bimestral o trimestral dependiendo del caso.

A partir de la inscripción en una segunda actividad disfrutará de un descuento del 50% en el importe de la matrícula.

2. Cómo causar baja en una actividad

Para tramitar la baja de cualquier actividad deberá cumplimentar debidamente el impreso de solicitud de baja el cual deberá ser entregado de forma presencial con anterioridad a la finalización del bimestre/trimestre en curso.

Recuerda que:

- El simple hecho de no asistir a clase no exime del pago correspondiente del bimestre/trimestre.
- Si una persona se da de baja en una actividad y se da de alta en otra o en la misma durante el mismo curso deberá abonar matrícula.

En caso de no comunicar baja (mediante el impreso de solicitud de baja), se renovará la actividad automáticamente generando el pago mediante domiciliación bancaria.

La devolución de un recibo impedirá tener acceso a cualquier instalación deportiva hasta que éste no sea abonado.

3. Reserva de plaza

Los alumnos inscritos en el último bimestre/trimestre podrán optar a reservar su plaza para el curso siguiente (dependiendo de la programación de los grupos del nuevo curso).

4. A tener en cuenta

La oferta deportiva iniciará el 1 de octubre. El calendario de clases se comunicará al comienzo del curso.

En la "Normativa de Uso y Funcionamiento de la Concejalía de Deportes" podrán encontrar todos los aspectos que rigen esta oferta deportiva.

http://deportes.ayto_torrejon.es/normativa

CLASES COLECTIVAS

INSCRIPCIONES

- **Vía on line:** aytotorrejon.deporsite.net (usuarios registrados)

- **Vía presencial:**

1. Ciudad Deportiva Joaquín Blume

Teléfono: 91 656 31 11. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

2. Complejo Deportivo Londres

Teléfono: 91 656 14 83. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21:00 horas

3. Complejo Deportivo Juan Antonio Samaranch

Teléfono: 91 677 33 08. Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas
Sábados, domingos y festivos de 8:30 a 14:00 horas.

4. Complejo Deportivo Juncal

Teléfono: 91 677 90 70. Lunes a viernes de 8:30 a 14:30 horas

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

RUNNING

TF Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si tu pasión son las carreras populares o practicas el Running para mantenerte en forma, tienes que probar esta actividad.	M-J	18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 32,20 €/trimestre **(ADM 20,40 €)**

TF TRAINING OUTDOOR

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Acondicionamiento físico al aire libre.	M-J	19:15 - 20:15

2 días - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-V	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45
	L-X-V	16:15 - 17:00
	X	09:15 - 10:00

3 días (45 minutos) 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

TF ESPALDA SANA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	X	10:00 - 10:45

1 día (45 minutos) 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	L-X	17:15 - 18:15
	M-J	16:15 - 17:15
		17:15 - 18:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)**



COMPLEJO DEPORTIVO JUNCAL

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

TF **ACTIVATE!!**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
	L-X	17:45 - 18:45

Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF **ACTIVATE PLUS+**

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	L-X	18:45 - 19:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF **BODY TRAINING**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X-V	10:00 - 11:00
	M-J	11:00 - 12:00

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

TF **FULL TÁBATA**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	M-J	20:30 - 21:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF **GAP PLUS**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	L-X-V	13:00 - 13:30
	M-J	21:00 - 21:30

3 días (30 minutos) - 31,80 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF TABATA STRETCH!!

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	X	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****TF TOTAL BODY**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Alcanza un estado de forma óptimo combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicios de fuerza.	X	21:15-21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

PEQUEDEPORTE

Nacidos desde 2018 a 2020.

	DÍAS	HORA
Técnica que tiende a favorecer, por el dominio del movimiento corporal, la relación que el niño establece con el mundo que le rodea.	L-X	16:45 - 17:45

2 días (1 hora) - 35,00 €/anual **(ADM 25,00 €)****URBAN DANCE**

Nacidos desde 2012 a 2016.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	M-J	17:15 - 18:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****URBAN DANCE II**

Nacidos desde 2007 a 2011.

	DÍAS	HORA
	M-J	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)****ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULARES**

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

DANCE FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	M-J	19:45 - 20:30

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF BIENESTAR

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.	M-J	09:00 - 10:00

Disciplina que fusiona Taichí, Yoga y Pilates, que hará sentir tu cuerpo y mente en armonía y libre de estrés, mediante ejercicios de tonificación y relajación.

Lléname de energía!

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

GIMNASIA SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad dirigida a mayores, que mejora la condición física y fomenta hábitos saludables.	L-X	16:00 - 16:45
	M-J	12:00 - 12:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 17,00 €)**

TF YOGA FLEX

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	13:30 - 14:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)***

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness

TF PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	L-X-V	11:15 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	19:45 - 20:30 20:30 - 21:15
	M-J	10:00 - 11:00 13:00 - 13:45 18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

3 días (1 hora) - 63,60 €/trimestre **(ADM 50,40 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ZONA MEDIA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	L	13:30 - 14:00 21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

TAI-CHI CHUAN

Nacidos en 2006 y anteriores.

Preinscripción 15 de Septiembre de 17:00 a 19:00 en CD Juncal.

Tfn: 638 07 35 82 (de lunes a jueves de 17.00 a 20.00).

cdewushutorrejon@gmail.com

Actividad promovida por Club Wushu Torrejón

	DÍAS	HORA
Arte marcial chino con múltiples beneficios para la salud.	V	18:00 - 19:30 19:30 - 21:00

1 día (90 minutos) - 44,80 €/trimestre **(ADM 35,10 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

TF ACTÍVATE!!

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	M-J V	10:00 - 11:00 17:00 - 17:30

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

1 día (30 min.) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

TF ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	20:45 - 21:15

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre (ADM 16,80 €)

TF BODY TRAINING

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de entrenamiento cardiovascular y de tonificación localizada mediante ejercicios fáciles y seguros.	L-X	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre (ADM 33,60 €)

TF GAP PLUS

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Mucho más que una clase de glúteo, abdomen y pierna.	M-J V	15:30 - 16:00 17:30 - 18:00

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre (ADM 16,80 €)

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre (ADM 8,40 €)

TF TÁBATA STRETCH

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas.	J	21:15 - 21:45

1 día (30 minutos) - 11,50 € (ADM 8,40 €)



ACTIVIDADES INFANTILES

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

BAILE INFANTIL

Nacidos desde 2017 a 2019.

	DÍAS	HORA
Trabajo psicomotor a través del baile.	L-X	16:45 - 17:30
	V	18:00 - 18:45

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

1 día (45 minutos) - 14,00 €/trimestre **(ADM 9,50 €)**

URBAN DANCE I

Nacidos desde 2012 a 2016.

	DÍAS	HORA
Aprende a moverte al ritmo de la música más actual en sus diferentes estilos.	L-X	17:30 - 18:15

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**

URBAN DANCE II (nivel avanzado)

Nacidos en 2007-2011.

	DÍAS	HORA
	L-X	18:15 - 19:00

2 días (45 minutos) - 28,00 €/trimestre **(ADM 19,00 €)**



ACTIVIDADES DE CARDIOVASCULAR

Actividades dirigidas a incrementar la capacidad cardiovascular.

TF DANCE FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Sesión que te permite ponerte en forma y tonificar mediante sencillos pasos de baile al ritmo de Zumba (ritmos latinos), Dance, Hip-Hop y versiones de grandes éxitos de todos los tiempos.	L-X	19:00 - 19:45
	M-J	19:00 - 19:45

2 días (45 minutos) - 38,80 €/trimestre **(ADM 29,40 €)**

TF ZUMBY-GYM

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si quieres ponerte en forma mediante sencillos pasos de ritmos latinos, esta es tu actividad.	L-X	20:45 - 21:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ZUMBY-FITNESS

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Si te gusta bailar y tonificar, esta es tu clase.	M-J	19:45 - 20:45

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Actividades dirigidas a conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

TF ESPALDA SANA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad para fortalecer la musculatura dorsal y corregir problemas posturales.	M-J V	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

2 días (30 minutos) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

TF ZONA MEDIA

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión de fortalecimiento y definición para el abdomen y espalda altamente efectivo.	M	21:15 - 21:45*

1 día (30 minutos) - 11,50 €/trimestre **(ADM 8,40 €)**

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness

TF YOGA FLEX

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Consigue equilibrar cuerpo, mente y espíritu a través del yoga y los estiramientos.	V	19:45 - 20:30

1 día (45 minutos) - 17,35 €/trimestre **(ADM 12,60 €)**

TF PILATES MAT

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Método de tonificación corporal en el que se mejora y refuerza la postura con ejercicios acompañados de la respiración, aportando fuerza y equilibrio y creando una figura más estilizada.	M-J	09:15 - 10:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00
	L-X	16:00 - 16:45
	L-X-V	09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00
	V	18:45 - 19:45

3 días (45 minutos) - 47,70 €/trimestre **(ADM 37,80 €)**

2 días (45 minutos) - 34,70 €/trimestre **(ADM 25,20 €)**

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

1 día (1 hora) - 23,10 €/trimestre **(ADM 16,80 €)**

PABELLÓN SONIA ABEJÓN

ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO

Actividades dirigidas a la mejora del rendimiento físico.

ACTÍVATE!!

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías.	L-X	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)**

TF ACTIVATE PLUS+

Nacidos en 2006 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Sesión donde se mejora el tono, la resistencia cardiovascular quemando calorías con más intensidad.	M-J	19:15 - 20:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****TF TÁBATA HIT + STRETCH**

Nacidos desde 1959 a 2006.

	DÍAS	HORA
Ponte en forma en poco tiempo con series de trabajo cronometradas y recuperaciones cortas. Intensidad alta.	L-X	20:15 - 21:15

2 días (1 hora) - 46,20 €/trimestre **(ADM 33,60 €)****ACTIVIDADES INFANTILES**

Actividades dirigidas a menores de 18 años.

ESCUELA MULTIDEPORTE

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Pequeños Olímpicos Actividad multi-disciplinar (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, natación, escalada, deportes de raqueta...).	M-J	17:15 - 18:15
		18:15 - 19:15

2 días (1 hora) 35,00 €/trimestre **(ADM 25,00 €)****DEPORTES INDIVIDUALES**

Actividades a través de convenios de colaboración con clubes deportivos de Torrejón de Ardoz. Los clubes ofertan a través de los precios aquí reflejados, los correspondientes entrenamientos (escuelas).

La actividad competitiva y opcional conllevará cuotas adicionales.

Ver normativa general de inscripciones.

ESGRIMA

Inscripción: Pabellón Jorge Garbajosa en el horario de la actividad.

En el correo sama@desgrimamadrid.com o de lunes a viernes en los teléfonos 917 653 308 (de 14:00 a 21:00 h) o 638 126 984 (de 10:00 a 20:00 h).

INFANTIL**Niños de 8 a 13 años**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	17:00 - 18:00	Según nivel
		18:00-19:00	

ADULTO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	
PABELLÓN JORGE GARBAJOSA	L-X	19:00 - 20:00	Según nivel
		20:00 - 21:00	

Actividad gestionada por el Club Sala de Armas Torrejón.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**



BOXEO DEPORTIVO

Desde 10 años.

Inscripción: en el Club Deportivo Inacua en el horario de la actividad. C/ Claudio Coello s/n. Contacto: 639 08 02 18.

	DÍAS	HORA
INFANTIL	M-J	18:00 - 19:00
ADULTOS		19:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

FRONTENIS

Desde 6 años.

Inscripción: en el C.D J.Blume en el horario de la actividad. En el correo dajugon@hotmail.com. 677 65 27 77

Actividad promovida por Club Pelota Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	M-J	17:00 - 18:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

CICLISMO

Desde 4 años.

Inscripción: en C.D. Juncal, C/Londres 25 en el horario de la actividad. En el correo escuelaclubciclistatorrejon@gmail.com. Tlf: 685 96 97 33.

Actividad promovida por Club Ciclista Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	17:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

TRIATHLON INFANTIL

De 6 a 18 años.

Inscripción: en el Club Triathlon Torrejón en el horario de la actividad. En el correo tritorrejon@gmail.com. A partir de los 19 años consultar en 605 62 31 49 y 630 590 693. Actividad promovida por Club Triathlon Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

ATLETISMO ADULTOS

Desde 16 años.

Inscripción: en el C.D. Joaquín Blume (pista de atletismo) en el horario de la actividad. En el correo clubatletismotorrejon@gmail.com. Horario de 18:30 a 20:30 h.clubatletismotorrejon@gmail.com y <https://atletismotorrejon.blogspot.com>. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 42,20 €/trimestre **(ADM 30,40 €)**

ATLETISMO INFANTIL

De 6 a 15 años.

Inscripción: en C.D. Joaquín Blume (pista de atletismo) en el horario de la actividad. En el correo clubatletismotorrejon@gmail.com. Horario de 17:15 a 18:30 h. Actividad promovida por Club Atletismo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L a V	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

CLUB DEPORTIVO PARQUE CATALUÑA

Inscripción: en la C.D. Parque Cataluña en el horario de la actividad. (C/ Hilados, s/n). Horario de 18:00 a 19:30 h. Actividad promovida por Club Deportivo Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**



AJEDREZ

Según edad y nivel.

Inscripción: en el Club Ajedrez en el horario de la actividad. C/ Granados, 29. En el correo escuelas.ajedrez.torrejón@gmail.com. Tlf: 687 86 87 94.

Actividad promovida por Club Ajedrez Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C/ GRANADOS, 29	L	17:30 - 21:00
Horarios según nivel	X	17:30 - 21:00
	V	17:30 - 21:00
	S	10:00 - 13:30

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

GINNASIA RÍTMICA

A partir de 5 años.

Inscripción: en el Club Escuela Gimnasia Torrejón en el horario de la actividad. escuelas@ritmicatorrejón.es. www.ritimicatorrejón.es. Descargar formulario y acudir a la instalación deseada con él cumplimentado en el horario de la actividad. Actividad promovida por Club Escuela Gimnasia Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	M-J	16:30 - 17:15*
		17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	17:15 - 18:15*

*Según edad y nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

ARTES MARCIALES

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

JUDO INFANTIL

De 5 a 14 años.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	17:00 - 18:00
		18:00 - 19:00
		19:00 - 20:00

Actividad gestionada por el Club.

Será necesario obtener la licencia federativa de la temporada en curso para homologar el paso de cinturón.

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

JUDO ADULTOS

A partir de 15 años.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo judocorredor@gmail.com. Tlf: 666 49 30 81.

Actividad promovida por Club Corredor del Henares.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X	20:00
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	M-J	20:00

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

KARATE INFANTIL

De 5 a 14 años.

Inscripción: en el Club Karate Torrejón en el horario de la actividad. En el correo karatatorrejón@yahoo.es

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30
PABELLÓN M4 - SONIA ABEJÓN	L-X	16:30 - 17:30
		17:30 - 18:30
		18:30 - 19:30

2 días (1 hora) - 45,00 €/trimestre **(ADM 35,00 €)**

KARATE ADULTOS

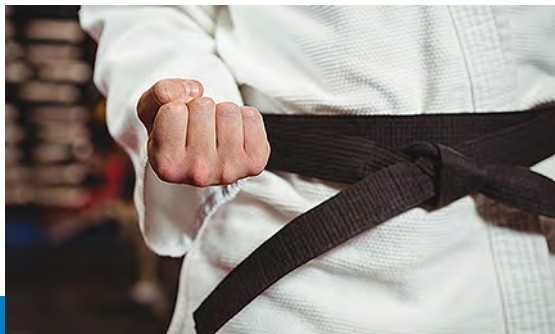
A partir de 15 años.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo karatatorrejón@yahoo.es

Actividad promovida por Club Karate Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	M-J	19:30 - 21:00
		M-4

2 días (1 hora) - 56,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**



PATINAJE INFANTIL. CLUB PATÍN TORREJÓN

4 a 15 años.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo clubpatintorrejón@gmail.com. 677 507 416.

Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L-X	Hockey Patines
		Iniciación 16:30 - 17:15*
		Iniciación 17:15 - 18:00*
		18:00 - 19:00*
M-J	Patínaje Artístico	Iniciación 16:30 - 17:15*
		Iniciación 17:15 - 18:00*
		V

PATINAJE ADULTO. CLUB PATÍN TORREJÓN

Desde 16 años.

Inscripción: en el horario de la actividad. Tlf: 677 50 74 16. Actividad promovida por Club Patín Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	V	16:30 - 18:00*

2 días (1 hora) - 38,00 €/trimestre **(ADM 29,00 €)**

1 día (1 h. 30 min.) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 €)**

2 días (45 min.) - 31,00 €/trimestre **(ADM 24,25 €)**

* Por causas climatológicas se podrán suspender las clases debido al estado de la pista.

PATINAJE ARTÍSTICO. CLUB DIAMOND

Inscripción: en el Club de Patinaje Diamond en el horario de la actividad. Contactar en el correo clubdepatinajediadmond@gmail.com o en el teléfono: 624 59 95 85 en horario de 10.00 a 14.00 h. Niveles: INICIACIÓN, AVANZADO y ADULTO. Actividad gestionada por el Club de Patinaje Diamond.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	17:00 - 18:00	Según valoración del club
	M-J-V	17:00 - 21:00	
CD LONDRES	L-X	19:00 - 21:00	del club
	S	11:30-13:30	

PÁDEL

Inscripción: en el horario de de 18:00h a 20:00 h. En el correo cdepa-deltorrejon@gmail.com. Actividad promovida por el Club Padel Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES	L a D	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L a D	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña. Inscripciones en la sede del club C.D. Parque Cataluña (C/ Hilados). De 18:00 a 19:30 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.D. PARQUE CATALUÑA	L a J	Según edad y nivel

Infantil: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestre **(ADM 27,80 €)**

Adulto: 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestre **(ADM 100,20 €)**

TENIS

Inscripción: en el Club de Tenis Torrejón en el horario de la actividad. C.D. Joaquín Blume (oficina Club Tenis Torrejón). De 18:00 a 20:00 h. En el correo clubdetenistorrejon@clubdetenistorrejon.com 675 642 605 / 629 872 525
Actividad promovida por Club de Tenis Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COMPLEJO DEPORTIVO EL JUNCAL	L-X o M-J	Según nivel
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

INFANTIL

Iniciación: 2 días (1 hora) - 38,00 €/bimestral **(ADM 27,80 €)**

Avanzado: 2 días (1 hora) - 48,90 €/bimestral **(ADM 40,20 €)**

2 días (1 h. 30') - 74,30 €/bimestral **(ADM 60,50 €)**

Perfeccionamiento: 2 días (1 h. 30') 104,90 €/bimestral **(ADM 85,80 €)**

ADULTO - 2 días (1 hora) - 124,80 €/trimestral **(ADM 100,20 €)**

TENIS DE MESA

Inscripción: en el Club en el horario de la actividad. En el correo tenisdesematos-rejonaroz@gmail.com Teléfonos: 621 206 232 / 686 064 874

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
I.E.S PALAS ATENEA	M-J	17:30 - 18:30 18:30 - 19:30

2 días (1 hora) 38€/bimestre **(ADM 27,80 €)**

NATACION (COMPETICIÓN)

Inscripción: en el Club de Natación Torrejón en el horario de la actividad. En el correo secretariado@cdntorrejon.org. Actividad promovida por el Club de Natación Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CD J.A. Samaranch	L-V	Según edad y categoría

Niveles altos de natación (Prueba de nivel)

Será necesario obtener Licencia Federativa de la temporada en curso.

ESCALADA

Entrenamiento (infantil/adulto).

Inscripción: en el Club de Montaña Nemus en el horario de la actividad. En el correo club@nemus.org o 619 801 526 en el horario de la actividad.
Actividad promovida por el Club de Montaña Nemus.

Curso de octubre a junio

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
INFANTIL - INSTALACIÓN: PABELLÓN JAVI	L-X	17:30 - 18:30
LIMONES	M-J	17:30 - 18:30
ADULTO (*)	L-X	17:30 - 21:00
	M-J	17:30 - 21:00

Actividad gestionada por el Club.

Infantil 2 Días (1 hora) - 59,20 €/trimestre **(ADM 43,60 €)**

Adulto 2 Días (1 hora) - 76,00 €/ trimestre **(ADM 55,00 €)**

(*) 2 horas de entrenamiento dirigido durante el horario y días elegidos.

ESCALADA

4 trimestres del 01/07/24 al 30/06/25.

Uso libre

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN JAVI LIMONES	L a V	16:00 - 21:30
	S-D-F	10:00 - 21:00

Actividad gestionada por el Club.

Uso libre - 27,00 €/trimestre **(ADM 13,50 €)**. Socio Club Montaña Nemus - 13,50 €/trimestre. Trimestre julio-septiembre - 13,50 € **(ADM 9 €)**. Entrada de un día - 5,40 euros **(ADM 4,20 €)**. Matrícula - 12,10 euros **(ADM 6,00 €)**

DEPORTES DE EQUIPO

BALONCESTO | BALONMANO | VOLEIBOL
FÚTBOL | FÚTBOL-SALA

INSCRIPCIONES:

A través de los clubes que mantienen convenios de colaboración con la Concejalía de Deportes.

Las categorías contempladas son: PREBENJAMÍN, ALEVÍN, INFANTIL, JUVENIL, CADETE y JUNIOR.

Los precios aquí reflejados incluyen dos horas de actividad a la semana. Cualquier actividad adicional ofertada por el club conllevará aumento del precio.

BALONMANO

Según edad y nivel.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo info@balonmano-torrejón.com

Actividad promovida por C.D. Balonmano Torrejón de Ardoz.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	AÑO NACIMIENTO
CEIP ANTONIO MACHADO	L-X	16:00-17:00	2018-2013
CEIP VICENTE ALEIXANDRE	L-X	16:00-17:00	2018-2013
CEIP ANDRÉS SEGOVIA	L-X	16:00-17:00	2018-2013
GINER DE LOS RÍOS	L-X	16:00-17:00	2018-2013
JAIME VERA	M-J	16:00-17:00	2018-2013
JUAN RAMÓN JIMÉNEZ	M-J	16:00-17:00	2018-2013
CD JOAQUÍN BLUME	L-X-V	16:15-19:15	2011-2012

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

BALONCESTO

Según edad y nivel.

Inscripción: en el C.D. Joaquín Blume en el horario de la actividad. En el correo informacion.tbsf@gmail.com. 601 982 360 de 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por Club Baskét Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN NURIA FERNÁNDEZ	L-X	17:00-18:00
PABELLÓN JAVI LIMONES	M-J	18:15-19:15

Inscripción: en el C.D. Parque Cataluña en el horario de la actividad. (C/ Hilados, s/n). De 18:00 a 19:30 h.

Actividad promovida por C.D. Parque Cataluña.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PARQUE CATALUÑA	L-X o M-J	Según nivel

Inscripción: en el C.E.I.P. Severo Ochoa en el horario de la actividad. (C/ Londres, 3). De 18:00 a 20:00 h.

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.E.I.P. SEVERO TORREJÓN	L-X o M-J	Según nivel

2 días - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

RUGBY

Inscripción: en el C.D. Joaquín Blume en el horario de la actividad. En el correo info@rugbytorrejón.com o 619 254 595 en el horario de la actividad. Actividad promovida por el Club de Rugby.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CAMPO RUGBY	M-J	17:30 - 18:30	Sub 6-8-10
	M-J	18:30 - 20:00	Sub 14-16-18
	M-J	20:00 - 21:45	Adulto

2 Días (1 hora) - 27,80 €/ trimestre (ADM 19,00 €)

BEISBOL

Niños de 7 a 15 años

Inscripción: en el Campo de Softball, C.D. Joaquín Blume en horario de 9:00 a 14:00 h y de 17:00 a 21:00 h contactando a los tlfonos 682 07 17 57 / 623 46 39 10. Campo de Softball, C.D. Joaquín Blume., entrada por Barrio del Castillo

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	NIVEL
CAMPO DE SOFTBALL	L-X-V	17:30 - 18:30	7 a 10 años
		18:30 - 19:30	11 a 15 años

Actividad gestionada por el Club de Softball Torrejón de Ardoz

VOLEIBOL

Según edad y nivel.

Inscripción: en el horario de la actividad. En el correo cgvoleiboltorrejon@gmail.com. Tlf: 602 599 011 (L a V, de 10 a 15:30 h.) Actividad promovida por Club Voleibol Torrejón.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
PABELLÓN M4-SONIA ABEJÓN	L-X o M-J	Según nivel
COMPLEJO DEPORTIVO ZONA CENTRO JOSÉ ANTONIO PARAÍSO	L-X o M-J	Según nivel

Actividad gestionada por el Club.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

FÚTBOL

Según edad y nivel.

Clubs: A.D JUVENTUD, PEÑA TORREJONENSE, A.D. LA PLATA, FUTBOLELLAS C.F.F., C.D. ARDOZ, A.D. TORREJÓN C.F.

Información en la Oficina de Coordinación Deportiva. C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). De lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.

Actividad gestionada por los Clubes.

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

FÚTBOL-SALA

Según edad y nivel.

Actividad promovida por los diferentes clubes según edad y nivel

2 días (1 hora) - 27,80 €/trimestre (ADM 19,00 €)

Actividad promovida por el CD Torrejón Sala Five Play.

Disponible equipos femeninos. Inscripción: Tlf: 696 86 71 93 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Torrejón Juncal.

Inscripción: en el C.E.I.P. Severo Ochoa en el horario de la actividad.

(C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
COLEGIO LA ZARZUELA	L-X	16:00 - 18:00*
	M-J	16:00 - 18:00*
COLEGIO UNO DE MAYO	X-V	16:00 - 19:30*
	M-J	16:00 - 19:30*

*Según edad

Actividad promovida por A.D. Severo Torrejón.

Inscripción: en el C.E.I.P. Severo Ochoa en el horario de la actividad. (C/ Londres, 3). Tlf: 637 71 13 12 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
C.P. SEVERO OCHOA	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.F.S. Limones 5

Inscripción: en el C.D. Joaquín Blume en el horario de la actividad.

Tlf: 656 92 21 89 de 18:00 a 20:00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-X o M-J	Según nivel

Actividad promovida por C.D. Ciudad de Torrejón.

Inscripción: en el C.D. Joaquín Blume en el horario de la actividad.

Tlf: 600 52 36 92 de 19.00 a 21.00 h.

INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME	L-J	Según nivel

NATACIÓN

1. Inscripciones

- Ciudad Deportiva Joaquín Blume

Teléfono: 91 656 31 11. De L a V de 8:30 a 21:30h. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21.00h

- Complejo Deportivo Londres

Teléfono: 91 656 14 83. De L a V de 8:30 a 21:30h. Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 21.00h

- Complejo Deportivo J.A. Samaranch

Teléfono 91 677 33 08. De L a V 8:30-21:30

Sábados, Domingo y festivos 8:30-14:00

- Complejo Deportivo Juncal.

Teléfono: 91 677 33 08. De lunes a viernes de 8.30 a 14:30h

2. Documentación

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada. Necesaria para los grupos de natación adulto, natación infantil I y II y natación senior.

3. Pruebas de nivel

Una vez iniciado el curso solicitar una prueba de nivel.

Horarios:

CD Londres de 16:30 a 18:30 h.

CD Joaquín Blume de 17:30 a 19:30 h.

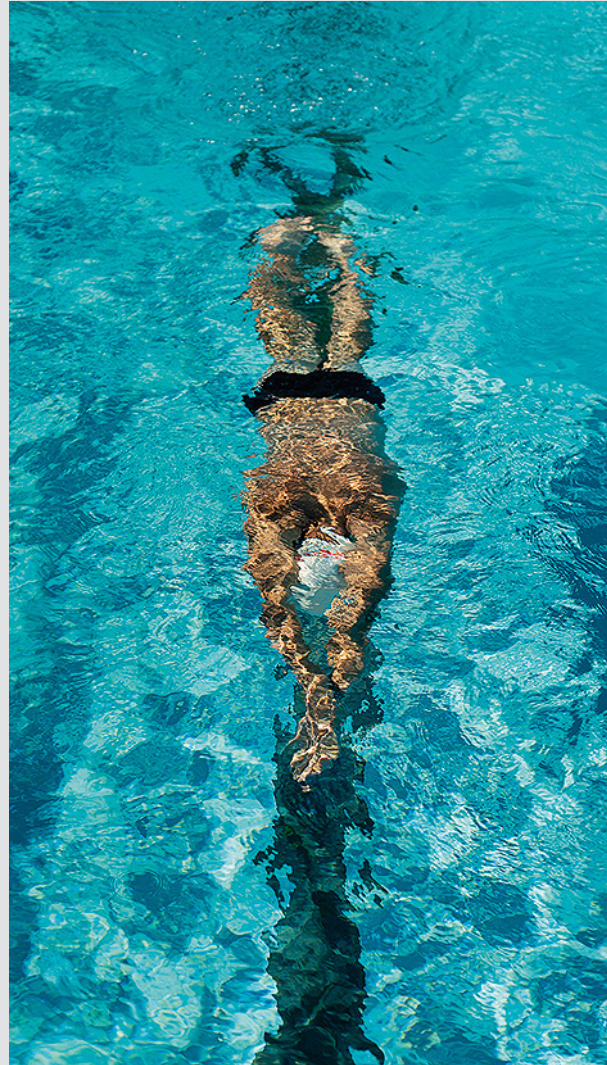
CD J.A. Samaranch de 17:30 a 19:00 h.

Bebes y preinfantil no necesitan prueba

Para realizar prueba de nivel deberá acudir con bañador, gorro, chanclas, etc.

4. Grupos por edades

- **Bebés:** nacidos entre 2023 y 2024 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad)
- **Pre-Infantil:** nacidos 2021 y 2021.
- **Infantil I:** nacidos desde 2016 a 2020.
- **Infantil II:** nacidos desde 2010 a 2015.
- **Adulto:** nacidos desde 1964 a 2009.
- **Tercera Edad:** nacidos en 1963 y anteriores.



COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2023 y 2024 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	S ó D	11:15-11:45 12:00-12:30

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre **(ADM 22,70 €)**

NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2021 y 2022.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	S	09:45-10:15 10:30-11:00 12:45-13:15
	D	09:45-10:15 10:30-11:00 12:45-13:15 13:30-14:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Básico	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30

	DÍAS	HORA
	M-J	16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
	D	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
	
	Iniciación	L-X
	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 13:00-14:00
	D	11:00-12:00 13:00-14:00
	
	Aprendizaje	L-X
	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30
	V	16:30-17:30 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00 12:30-13:30
	D	10:30-11:30 12:30-13:30
.....		

	DÍAS	HORA
Perfeccionamiento	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:00-18:30
	V	16:30-17:30 19:00-20:00
	D	10:30-11:30 12:30-13:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2010 a 2015.

NIVEL	DÍAS	HORA
Iniciación	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
		19:30-20:30
	S	10:30-11:30 11:30-12:30
	D	10:00-11:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
		17:30-18:30 18:30-19:30
	S	09:30-10:30 11:30-12:30
	D	11:30-12:30 12:30-13:30
Perfeccionamiento	L-X	18:30-19:00 19:00-19:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	18:30-19:00 19:00-19:30
		17:30-18:30 18:30-19:30
	S	10:30-11:30
	D	11:30-12:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1965 a 2009.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	15:30-16:00 19:30-20:00
		09:30-10:00 12:00-12:30
	M-J	19:00-19:30 20:00-20:30
Iniciación	L-X	11:00-11:30 19:30-20:00
		19:30-20:00 20:30-21:00
	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30
Aprendizaje	L-X	10:30-11:00 10:00-10:30
		20:30-21:00
	M-J	11:00-11:30 15:30-16:00
		19:30-20:00 20:30-21:00
	V	19:30-20:30
	S	09:30-10:30
Perfeccionamiento	D	09:30-10:30S 09:20-10:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**



NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	10:30-11:00 11:00-11:30
		15:30-16:00 19:30-20:00
	M-J	09:30-10:00 11:30-12:00
Iniciación	L-X	12:00-12:30 19:00-19:30
		11:00-11:30 19:30-20:00
	M-J	10:30-11:00 11:00-11:30
Aprendizaje	L-X	11:30-12:00 19:30-20:00
		20:30-21:00
	M-J	11:00-11:30 20:30-21:00

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

NATACIÓN CORRECTIVA

Nacidos en 2006 y anteriores.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad preventivatrapéutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.	L-X	12:00-12:30
	M-J	10:00-10:30 18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa consulta.

Actividad acuática adaptada para personas con discapacidad física, psíquica, sensorial o intelectual. Grupos reducidos.

C.D. LONDRES. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

C.D. J. BLUME. 1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre

C.D. LONDRES. Precio 12,20 €/bimestre.

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	L-X	18:30-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/mensual (ADM 34,00 €)

CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

NATACIÓN BEBÉS

Nacidos en 2022 y 2023 (mínimo 8 meses cumplidos en el momento de la incorporación a la actividad).

	DÍAS	HORA
Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.	L	17:30-18:00 18:00-18:30
	X	18:00-18:30 17:30-18:00
	M	17:30-18:00
	M ó J	16:30-17:00 17:00-17:30
	S ó D	18:00-18:30
		10:00-10:45 10:45-11:30
		11:30-12:15 12:15-13:00

1 día (45 min.) - 49,00€/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 33,00 €/bimestre (ADM 22,70 €)





NATACIÓN PRE-INFANTIL

Nacidos en 2021 y 2022.

	DÍAS	HORA
Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.	L-X	6:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
	M-J	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
	V	16:00-16:30 16:30-17:00
		17:00-17:30 17:30-18:00
		18:00-18:30 18:30-19:00
	S ó D	10:00-10:45 10:45-11:30
		11:30-12:15 12:15-13:00
		13:00-13:45
D	17:00-17:45 17:45-18:30	

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

	DÍAS	HORA
Básico / Iniciación	L-X	16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00 19:00-19:30
M-J		16:30-17:00 17:00-17:30
		17:30-18:00 18:00-18:30
		18:30-19:00
V		16:00-17:00 17:00-18:00
		18:00-19:00 19:00-20:00
S ó D		09:30-10:30 10:30-11:30
		11:30-12:30 12:30-13:30
D		17:00-18:00 18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN ADAPTADA

Inscripción previa valoración técnica.

Actividad acuática adaptada para personas con discapacidad física, psíquica, sensorial o intelectual. Grupos reducidos.

	DÍAS	HORA
C.D. JOAQUÍN BLUME	V	17:00-17:30 17:30-18:00
Valoración técnica		18:00-18:30

C.D. JOAQUÍN BLUME

1 día (30 min.) 12,20 €/bimestre. **No abonan matrícula.**

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

	DÍAS	HORA
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A.

SAMARANCH

NATACIÓN INFANTIL I

Nacidos desde 2016 a 2020.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:00-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Iniciación	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00
	V	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00
	V	17:00-18:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00
Perfeccionamiento	L-X	17:30-18:00 18:00-18:30
	M-J	17:30-18:00
	V	19:00-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN INFANTIL II

Nacidos desde 2010 a 2015.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	M-J	18:30-19:00
Iniciación	L-X	18:30-19:00
	M-J	18:00-18:30
	V	16:00-17:00 19:00-20:00
	S	10:00-11:00 11:00-12:00 12:00-13:00
Aprendizaje	L-X	18:30-19:00
	M-J	18:00-18:30 18:30-19:00
	V	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00
	S	11:00-12:00 12:00-13:00
Perfeccionamiento	L-X	18:00-19:00
	M-J	18:00-18:30 18:30-19:00
	V	18:00-19:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**



NATACIÓN ADULTOS

Nacidos desde 1964 a 2009.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:15-09:45 09:45-10:15
	M-J	10:30-11:00 19:00-19:30
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00 19:00-19:30
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30 19:30-20:00
	M-J	10:00-10:30 19:30-20:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

NATACIÓN SENIOR

Nacidos en 1963 y anteriores.

NIVEL	DÍAS	HORA
Básico	L-X	09:15-09:45 09:45-10:15
	M-J	10:30-11:00
Iniciación	L-X	09:30-10:00 10:00-10:30
	M-J	10:30-11:00
Aprendizaje	M-J	10:00-10:30
Perfeccionamiento	M-J	10:00-10:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre **(ADM 13,60 €)**

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

COMPLEJO DEPORTIVO LONDRES

AQUAPILATES

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30 20:30-21:00
	M-J	11:30-12:00 19:00-19:30 19:30-20:00
	V	18:00-18:45

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

AQUAEROBIC

Nacidos desde 1958 a 2008.

Intensidad: ♥ ♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático de forma coreográfica.	L-X	19:30-20:00 21:00-21:30
	M-J	20:00-20:30
	V	18:45-19:30

2 días (30 min.) - 36,50 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

1 día (45 min.) - 36,75 €/bimestre **(ADM 25,50 €)**

TF SWIMMING TRAINING

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	L-X	20:00-20:30 20:30-21:00
	M-J	15:30-16:00 19:30-20:00 20:30-21:30
	V	20:00-21:00
	D	09:30-10:30*

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (1 hora.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness.

TF AQUAGYM

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	20:00-20:30*
	M-J	21:00-21:30*
	V	19:30-20:15

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (45 min.) - 36,50 €/bimestre (ADM 25,50 €)

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness.

AQUASALUD

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Trabajo de tonificación en el medio acuático.	L-X	16:00-16:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 49 €/bimestre (ADM 34,00 €)

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre (ADM 17,00 €)

TF AQUAEXTREM

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥♥ Alta

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad.	M-J	20:00-20:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)

AQUASALUD MAYORES

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático.	L-X	10:30-11:00 11:30-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:30-11:00 12:00-12:30
	V	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

1 día (30 min.) - 8,90 €/bimestre (ADM 6,80 €)



CIUDAD DEPORTIVA JOAQUÍN BLUME

TF AQUADANCE

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Actividad coreografiada dentro del agua. No requiere saber nadar.	L-X	20:15-21:00
	M-J	19:00-19:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

TF AQUADINAMIC

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Actividad física de tonificación cardiovascular para la mejora de la condición física.	V	19:00-20:00

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUAPILATES

Nacidos desde 1959 a 2006.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	L-X	19:00-19:30 21:00-21:30
	M-J	11:30-12:00*

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness.

TF AQUAGYM

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Realización de ejercicios en el medio acuático encaminados a la mejora cardiovascular.	L-X	18:30-19:00 19:30-20:15
	M-J	09:30-10:00* 18:30-19:00 20:15-21:00
	V	18:30-19:00 20:00-21:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

1 día (30 min.) - 24,50 €/bimestre **(ADM 17,00 €)**

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

*Este horario no se encuentra disponible para Tarjeta Fitness.

AQUASALUD

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥ Suave

	DÍAS	HORA
Actividad que desarrolla movilidad, coordinación y equilibrio en el medio acuático.	L-X	10:30-11:15
	M-J	10:00-10:30 16:00-16:30

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

2 días (45 min.) - 73,50 €/bimestre **(ADM 51,00 €)**

TF AQUAFIT

Nacidos desde 1959 a 2008.

Intensidad: ♥♥ Media

	DÍAS	HORA
Actividad en el medio acuático de definición muscular que se desarrolla en piscina poco profunda.	M-J	12:30 - 13:00

2 días (30 min.) - 49,00 €/bimestre **(ADM 34,00 €)**

TF AQUAEXTREM

Intensidad: ♥♥♥ Alta

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Entrenamiento del acondicionamiento físico de alta intensidad.	M-J	19:30 - 20:15

2 días (45 min) - 73,50 €/bimestre (ADM 51,00 €)

AQUAPILATES MAYORES

Intensidad: ♥♥ Media

Nacidos desde 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Actividad que utiliza los principios y ejercicios del método Pilates en el medio acuático.	M-J	11:30-12:00
	V	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

AQUASALUD MAYORES

Intensidad: ♥ Suave

Nacidos en 1963 y anteriores.

	DÍAS	HORA
Trabajo saludable en el medio acuático.	L-X	09:45-10:30 10:30-11:15
		11:15-12:00 16:00-16:30
	M-J	10:00-10:30 10:30-11:00
		11:00-11:30 12:00-12:30
		16:00-16:30
	V	10:00-11:30

2 días (30 min.) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

2 días (45 min.) - 26,55 €/bimestre (ADM 20,40 €)

1 día (1 hora) - 17,70 €/bimestre (ADM 13,60 €)

COMPLEJO DEPORTIVO JUAN A.**SAMARANCH****TF SWIMMING TRAINING**

Intensidad: ♥♥♥ Alta

Nacidos desde 1959 a 2008.

	DÍAS	HORA
Trabajo para mejorar la condición física a través de la natación.	M o J	09:30-10:30

1 día (1 hora) - 49,00 €/bimestre (ADM 34,00 €)



COMPETICIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

DEPORTES DE EQUIPO

FÚTBOL 11 y FÚTBOL 7 (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 56 19 21
- Lunes a jueves, de 18:00 A 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, aficionado, fútbol 7 senior, fútbol 7 veteranos y fútbol 7 femenino.

FÚTBOL SALA (octubre a junio)

- **Organiza:** Comité Local de Fútbol Sala (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 84 03
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior.

BALONCESTO (noviembre a mayo)

- **Organiza:** Delegación de la Federación Madrileña de Baloncesto (C/ Aragón, 3). Tel.: 916 77 18 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y senior.

VOLEIBOL (noviembre a abril)

- **Organiza:** Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tel.: 916 77 90 70
- Lunes a jueves, de 18:00 a 20:00 h.
- **Categorías:** prebenjamín (no competitiva), benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil.

DEPORTES INDIVIDUALES

La Concejalía de Deportes, a través de diferentes organizaciones, convoca competiciones de carácter local o mancomunado con otros municipios y en las siguientes modalidades:

En deportes individuales (TENIS, NATACIÓN, GIMNASIA RÍTMICA, KARATE y JUDO), los clubes deportivos de la localidad convocan oportunamente las diferentes competiciones a celebrar.

Para mayor información contactar con Coordinación Deportiva de Competiciones C.D. El Juncal (C/ Londres, 25). Tels.: 916 77 90 70 / 916 60 04 40. Lunes a jueves de 18:00 a 20:00 h.



ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRAL

TEMPORADA DE INVIERNO

CINCO BIMESTRES 01/09/2024 al 30/06/2025

TURNOS	DÍAS	HORA
TOTAL*	L a V	09:00 - 22:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

60,00 euros/bimestral (ADM 30,00 €)

TURNOS	DÍAS	HORA
MEDIUM*	L a V	09:00 - 17:00
	S	09:00 - 21:30
	D - F	09:00 - 14:00

46,00 euros/bimestral (ADM 23,00 €)

Entrada de día: 5 €

TEMPORADA DE VERANO

UN BIMESTRE 01/07/2024 al 31/08/2024

TURNOS	DÍAS	HORA
VERANO	L a V	09:00 - 22:00
	S-D-F	09:00 - 14:00

36,00 euros/bimestral (ADM 18,00 €)

Entrada de día: 5 €

* En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Edad mínima necesaria para acceder: 16 años cumplidos.



INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME

C/ Joaquín Blume s/n. Tel. 916 56 31 11

C.D. EL JUNCAL

C/ Londres, 25 - Tel. 916 77 90 70

C.D. LONDRES

C/ Londres, 11 - Tel. 916 56 14 83

C.D. J.A. SAMARANCH

C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 77 33 08



- ▶ Acceso ilimitado a las piscinas cubiertas y de verano.
- ▶ Modalidad de pago anual.
- ▶ Prioridad para alquilar instalaciones deportivas e importantes descuentos.
- ▶ Bonificaciones de hasta el 50% en todas las actividades deportivas.

Más información en los centros deportivos
www.deportes-torrejon.com



CUOTAS ADM (la cuota es anual)		
INFANTIL (hasta 17 años)	67,20 €	95,00 €**
JOVEN (a partir de 18 hasta 29 años)	103,80 €	145,00 €**
ADULTO (a partir de 30 hasta 64 años)	142,20 €	200,00 €**
MAYORES DE 65 AÑOS (a partir de 65 años)	31,80 €	45,00 €**
FAMILIAR (independiente del número de hijos/as) hasta 17 años	271,20 €	380,00 €**
DISCAPACITADO***	31,80 €	45,00 €**
INDIVIDUAL EMPRESAS	142,20 €	

BONOS PISCINA	SÓLO PARA EMPADRONADOS
INFANTIL (20 baños)	42,00 €
JUVENIL (20 baños)	56,40 €
ADULTO (10 baños)	39,60 €
ADULTO (20 baños)	70,20 €
FAMILIAR (30 baños)	84,00 €
INVITADOS (5 baños)	25,00 €

ENTRADAS PISCINA					
VERANO			INVIERNO		
EMPADRONADO	NO EMPADRONADO		EMPADRONADO	NO EMPADRONADO	
	lunes a jueves	V, S, D, Festivo y vispera Festivo			
BEBÉS (de 0 a 2 años)	GRATIS	GRATIS	GRATIS	1,20 €	3,00 €
INFANTIL (de 3 a 14 años)	3,20 €	7,00 €	12,10 €	3,20 €	6,10 €
JUVENIL (de 15 a 17 años)	3,80 €	8,00 €	13,40 €	3,80 €	6,70 €
ADULTOS (de 18 a 64 años)	4,90 €	9,00 €	14,60 €	4,90 €	7,30 €
MAYORES (de 65 años)	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €
DISCAPACITADO***	1,20 €	4,00 €	6,00 €	1,20 €	3,00 €

Entrada a precio reducido piscinas de verano (a partir de las 18:00 h. para todos los tipos de entrada): 50% de los precios estipulados.

INSCRIPCIONES:

C.D. JOAQUÍN BLUME
 C/ Joaquín Blume, s/n - Tel. 916 563 111

C.D. EL JUNCAL
 C/ Londres, 25 - Tel. 916 779 070

C.D. LONDRES
 C/ Londres, 11 - Tel. 916 561 483

C.D. J.A. SAMARANCH
 C/ San Fernando, s/n - Tel. 916 773 308

* El ADM es un producto con una validez de 365 días desde el momento de su adquisición.

** Precio no empadronados.

*** La discapacidad será aceptada a partir de un 33%.

En caso de no tener carnet con chip de usuario de la concejalía de Deportes, se añadirán 3 euros a estos precios. Los poseedores de ADM pasarán gratis. Los bonos serán válidos para las temporadas de verano e invierno. Las piscinas municipales cerrarán durante un mes al año por motivos de mantenimiento. NOTA: 50% de bonificación en la adquisición de ADM para miembros de Familia Numerosa de Categoría General y 75% de bonificación para miembros de Familia Numerosa de Categoría Especial.

TARJETA **FITNESS**

ENTRADA LIBRE PISCINAS INVIERNO

ACCESO A UNA AMPLIA OFERTA DE CLASES (Acuáticas y Colectivas) **TF**

Todas las actividades del folleto marcadas con **TF**

50% DESCUENTO EN BONOS Y ENTRADAS PISCINAS DE VERANO

ACCESO AFI*

USO LIBRE ROCÓDROMO*

2 ALQUILERES GRATUITOS/MES EN INSTALACIONES*

AL AIRE LIBRE (excepto campos de fútbol)

Cupo de plazas disponibles en cada actividad * Reserva preferente

Disfruta de clases como:

CUERPO-MENTE

Bienestar, Pilates, Espalda Sana, Tábata Strech, Gimnasia Senior, Yoga-Flex

CONDICIONAMIENTO

Tábata Hit, Full Tábata, Zona Media, Activate, Activate Plus+, Body Training, G.A.P., G.A.P. Plus+, En Forma, Running, Body Power, Training-Outdoor, Abdomen, Suspension Trainer, Funcional Box, Afi Cross, Afi Fitness, Afi Power

CARDIOVASCULAR

Total Body, Zumby Gym, Zumby Fitness, Dance Fitness, Ciclo, Ciclo-Xpress, Global Fusion, Step, Afi Combi

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aquagym, Aquaerobic, Aquadinamic, Aquadance, Aquaextreme, Aquapilates, AquaFit, Swimming Training

CATEGORÍAS	PRECIO/MES	PRECIO/MES NO EMPADRONADO
TARJETA FITNESS JOVEN (a partir de 18 a 29 años)	25,00 €	40,00 €
TARJETA FITNESS (a partir de 30 años. Existen actividades que tienen acceso limitado según la edad)	30,00 €	50,00 €
TARJETA FITNESS PAREJA (incluye los dos miembros de parejas registradas)	50,00 €	85,00 €

| igualdad



NUEVOS CURSOS 1º SEMESTRE 2025

CALENDARIO DE MATRICULACIONES

INSCRIPCIONES:

Desde el 16 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 3 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte de lunes a viernes en horario de 9:30 a 13:30 h.

A partir del 7 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de lunes a jueves 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

7 de enero de 2025

NOTA:

Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.

La matriculación se llevará a cabo en Secretaría de Casa de Cultura (C/ Londres, 5 . Tel. 91 674 98 70. Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.).

Los talleres se impartirán en la Concejalía de Igualdad, Centro Abogados de Atocha, C/ Londres, 11 B. 1ª planta.

Tel. 91 678 38 63. Email: igualdad@ayto-torreon.es



CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025 (2 periodos de pago)

(Consultar información en Secretaría)

INGLÉS A1+, INGLÉS A2+

*El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

PROGRAMA DE TALLERES DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Información e inscripciones:

Del 8 al 24 de enero de 2025.

A partir del 25 de enero en aquellos cursos que queden plazas disponibles.

Información e inscripciones en: Centro Polivalente Abogados de Atocha, C/Londres N.º 11B, 1ª planta.

Tel. 916783863 de 9:30 a 13:30 horas y de 16:00 a 18:30 horas o en cursoseigualdad@dayto-torreon.es

¡SIGUENOS EN NUESTRAS REDES!

tanto en Facebook como Instagram en

[concejaliaigualdadtorreon](https://www.facebook.com/concejaliaigualdadtorreon)



Código QR para inscripción talleres C. Igualdad



Código QR para inscripción talleres C. Igualdad en FAMILIA

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
CREANDO ARTE E IGUALDAD EN FAMILIA. (menores de 4 a 9 años). Potencia tu creatividad y cooperación en familia a través de la pintura y/o la escultura.	viernes	17:30-19:30 h.	7 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción. Prioridad a aquellas familias que no hayan participado con anterioridad en estos talleres
TEATRO EN FAMILIA: IGUALDAD SOBRE EL ESCENARIO. (menores de 4 a 9 años). Conviértete en protagonista de tu historia junto a tu familia rompiendo estereotipos.	viernes	17:30-19:30 h.	21 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción. Prioridad a aquellas familias que no hayan participado con anterioridad en estos talleres
LA FAMILIA CHEF. (menores de 4 a 9 años). Cocinarás platos de forma corresponsable y divertida junto a tu familia.	viernes	17:30-19:30 h.	4 de abril	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción. Prioridad a aquellas familias que no hayan participado con anterioridad en estos talleres
BÚSQUEDA DEL “TESORO DE LA IGUALDAD” PARA FAMILIAS. (menores de 4 a 9 años). Tendrás que encontrar las pistas ocultas que te llevarán al “Tesoro”.	viernes	17:30-19:30 h.	25 de abril	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción. Prioridad a aquellas familias que no hayan participado con anterioridad en estos talleres

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
CUENTA CUENTOS EN FAMILIA POR LA IGUALDAD. (menores de 4 a 9 años).	jueves	17:30-19:30 h.	15 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
YO ME QUIERO, YO ME CUIDO. En este taller trabajamos la autoestima, dando las herramientas para practicar el autocuidado.	lunes	10:00-12:00 h.	3 de febrero al 31 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. La inteligencia emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo personal y las relaciones interpersonales. En este taller nos centraremos en cómo desarrollar esta habilidad y aprovechar al máximo tu potencial.	martes	10:00-12:00 h.	6 al 27 de mayo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
PLANIFICA TU TIEMPO. LIBERA TU VIDA. Aprende a priorizar, a cuidarte, a realizar una distribución equilibrada del tiempo, para distinguir entre lo importante y no urgente y sobre todo, para encontrar un momento para el cuidado de tu vida y tu salud.	miércoles	18:00-20:00 h.	2 al 23 de abril	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE MINDFULNESS. El mindfulness es un método que nos sirve para centrarnos en el "aquí y ahora", prestando mayor atención al momento presente, en lo que está sucediendo en el mundo que nos rodea, en nuestros pensamientos y sentimientos.	jueves	10:00-12:00 h.	6 al 27 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE REPARACIONES DOMÉSTICAS. BRICOLAJE Y REPARACIONES DE MOBILIARIO. PARA POBLACIÓN EN GENERAL. El objetivo de este taller es fomentar la autonomía personal, aprendiendo pequeñas reparaciones de mobiliario y bricolaje.	jueves	17:00-20:00 h.	20 de febrero	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
CINEFÓRUM Y DEBATE.	jueves	17:00-20:00 h.	6 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción

ESPACIO EMPLEO

El espacio de Empleo, se presenta como un programa de atención individual a mujeres desempleadas para asesorar en la búsqueda de empleo, a través de itinerarios personalizados de inserción sociolaboral adaptado a las necesidades de cada mujer.

Qué servicios ofrecemos en el Espacio de Empleo:

Diseño de itinerarios personalizados - Formación y capacitación profesional - Talleres de informática aplicada sobre herramientas de búsqueda de empleo - Intermediación laboral.

Horario de atención: martes, miércoles y jueves de 10:00 a 13:00 h. mediante cita previa que se podrá solicitar presencialmente o a través del correo: empleoigualdad@dayto-torrejón.es

Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
EMPREDIMIENTO FEMENINO. Un programa para emprendedoras y empresarias que quieran afianzar y escalar en su negocio, utilizando herramientas digitales y apoyo profesional.	jueves	10:00-12:00 h.	6 de febrero al 10 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO. Para usuarias del programa de empleo de Igualdad y usuarias del PMORVG.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	11 de febrero al 13 de marzo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
CURSO DE ATENCIÓN AL CLIENTE. Formación teórica de 24 horas presenciales y 80 horas prácticas en empresas.	lunes y miércoles	10:00-13:00 h.	17 de marzo al 9 de abril	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO. Para usuarias del programa de empleo de Igualdad y usuarias del PMORVG.	martes y jueves	10:00-13:00 h.	del 22 de abril al 27 de mayo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
MONOGRÁFICO DE ASESORÍA JURÍDICO LABORAL PARA MUJERES. Conoceremos diferentes tipos de contratos, requisitos y características. Procedimientos ante el despido y acoso laboral. Estrategias para enfrentar la discriminación por razón de sexo.	jueves	17:00-20:00 h.	20 de marzo	Gratuito	Plazas disponibles por orden de inscripción
TALLER DE HABILIDADES DE LIDERAZGO, AUTO-CONFIANZA Y AUTOESTIMA. Para mujeres en búsqueda de empleo.	lunes y miércoles	10:00-12:00 h.	del 23 de abril al 19 de mayo	Gratuito	Taller a través de espacio de empleo
SERVICIO DE INTERMEDIACIÓN LABORAL PARA MUJERES QUE ESTEN EN PROGRAMA DE BÚSQUEDA DE EMPLEO EN LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD					Solicitud de cita en programa de empleo

JORNADAS CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD DE LAS MUJERES

Código QR para
Jornada Salud



Cursos/Talleres	Días	Horario	Fecha	Precio	Plazas
Jornada de SALUD MENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. La salud mental está relacionada con el ritmo de vida, saber gestionar el estrés o conocer que la resiliencia son claves para nuestro bienestar físico y emocional.	martes	10:00-12:00 h.	20 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
	martes	18:00-20:00 h.	27 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
JORNADA DE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA En colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. Para mujeres de todas las edades, el climaterio y la menopausia son etapas de la vida de la mujer que implican cambios hormonales y físicos, en esta jornada abordaremos algunos de estos cambios.	jueves	10:00-12:00 h.	22 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
	miércoles	18:00-20:00 h.	28 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
JORNADA DE HIGIENE POSTURAL en colaboración con el Hospital Universitario de Torrejón de Ardoz. Aprenderemos una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.	jueves	18:00-20:00 h.	29 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
NUTRICIÓN SALUDABLE. APÚNTATE AL BATCH COOKING Y LIBÉRATE DE CARGAS. Taller para población en general. Jornada ON-LINE. En esta jornada aprenderemos a preparar un menú saludable y a optimizar nuestro tiempo y recursos para poder disponer de más tiempo libre.	sábado	10:00-13:00 h.	24 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción
JORNADA DE YOGA. ¡Toma el control de tu salud física y mental con yoga! Descubre cómo esta antigua práctica puede mejorar la flexibilidad, reducir el estrés, además de mejorar su estado de ánimo, su postura y su bienestar general.	lunes	10:00-12:00 h.	26 de mayo	Gratis	Plazas disponibles por orden de inscripción

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ofrece atención integral para mujeres que sufren violencia de género.

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** Espacio de apoyo y recuperación del malestar y las secuelas psicológicas que provoca la violencia. Para iniciar una nueva vida sin violencia, recuperando la confianza personal y las capacidades para salir de estas situaciones y mejorar en la calidad de vida. Prevención de relaciones de abuso y violencia.
- **ATENCIÓN SOCIAL:** Acompañamiento y apoyo integral en el proceso de superación de la violencia, seguimiento e información, asesoramiento y gestión de recursos. Tramitación de ayudas económicas para mujeres y menores víctimas de violencia de género..
- **ASESORÍA JURÍDICA:** Asesoramiento especializado e información de todo lo relativo a denuncias, juicios, órdenes de protección, divorcio, custodia de los hijos e hijas... todos los aspectos jurídicos y legales.
- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO.**

Horario del PMORVG de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h previa cita. Para citas telefónicas de lunes a viernes de 08:30 a 9:30 h. y de 12:00 a 18:45 h. También por mail: citasvg@dayto-torreon.es

(*) Estos horarios pueden sufrir modificaciones en periodos vacacionales.





NUEVO SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO GENERAL PARA LA POBLACIÓN LGTBI (SALTA)

Este servicio se enfoca en proporcionar un espacio seguro y accesible donde se pueda recibir orientación en temas relacionados con la identidad de género, la orientación sexual, los derechos del colectivo y recursos disponibles para su bienestar.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Martes y Jueves de 17:00 a 19:00 h

Viernes de 11:00 a 13:00 h

Correo de contacto: salta@ayto-torrejón.es

|juventud



CONCEJALÍA DE JUVENTUD

CONCEJALÍA DE JUVENTUD

Centro Polivalente Abogados de Atocha

C/ Londres 11-B, planta baja.

Tel.: 91 678 38 65

www.torrejonejoven.com

Horario general:

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.

Tardes: lunes y jueves de 17:00 a 20:00 h.

Horario de verano:

Del 1 de junio al 30 de septiembre (agosto cerrado)

Mañanas: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h.

NUEVOS CURSOS 1º SEMESTRE 2025

CALENDARIO DE MATRICULACIONES

INSCRIPCIONES:

Desde el 16 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 3 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte de lunes a viernes en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 7 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

De lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

INICIO DEL CURSO:

7 de enero de 2025

NOTA: Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.



CURSOS Y TALLERES ENERO - JUNIO 2025

Del 7 de enero a 22 de marzo y de 24 de marzo a 14 de junio de 2025 (2 periodos de pago).

LA CAJA DEL ARTE

C/ Joaquín Blume con C/ Eos . Tel. 91 235 31 98

Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

Cursos/ Talleres Anuales	Día	Horario	Precio/Periodo
ILUSTRACIÓN (16-35 AÑOS)*	Martes	17:30-19:30 h	63,00 €

C.C. EL PARQUE

C/ Hitados, s/n . Tel. 91 674 98 51

Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

Cursos/ Talleres Anuales	Día	Horario	Precio/Periodo
NUTRICIÓN DEPORTIVA (16-35 AÑOS)*	Viernes	18:00-20:00 h	63,00 €

C.C. RAFAEL ALBERTI

C/ Cañada, 50 . Tel. 91 655 77 28

Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

Cursos/ Talleres Anuales	Día	Horario	Precio/Periodo
TÉCNICAS DE ESTUDIO (14 A 18 AÑOS)*	Jueves	17:00-18:30 h	51,00 €

C.C. LAS FRONTERAS

C/ Salvador Allende, 7 . Tel. 91 674 97 72

horario de secretaria: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h. y de lunes a miércoles de 16:00 a 18:00 h.

Cursos/ Talleres Anuales	Día	Horario	Precio/Periodo
REFUERZO DE CONVERSACION EN INGLÉS (14 A 18 AÑOS)*	Jueves	19:20-20:50 h	51,00 €

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025 (2 periodos de pago).

CASA DE LA CULTURA

C/ Cañada, 50 . Tel. 91 655 77 28

Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

Cursos/ Talleres Anuales	Día	Horario	Precio/Periodo	Plazas
CÓMIC, MANGA E ILUSTRACIÓN (14 A 18 AÑOS)*	Jueves	18:00-20:00 h	63,00 €	Solo plazas disponibles

* El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio. Fotocopias no incluidas.

ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

ASESORÍA DE ESTUDIOS Y PROFESIONES^(*)

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

ASESORÍA PSICOLÓGICA Y DE SEXUALIDAD^(*)

Horario: lunes y jueves de 17:00 a 20:30 h.

(*) Cita Previa en el 91 678 38 65 o enviando un email a sij@ayto-torrejon.es

TEMPORADA DE NIEVE – SALIDAS AULA DE OCIO

Próximamente más información

RUTAS POR LA NIEVE: Raquetas de Nieve – Senderismo Invernal

VIAJE A FORMIGAL: 7 AL 9 DE MARZO Edades: 18 a 35 años

SALIDAS AULA DE OCIO Y NATURALEZA

CURSO DE MONITORES



LA NOCHE ABIERTA

PLANES DIFERENTES EN TORREJÓN
X UN OCIO NOCTURNO SALUDABLE

2025

XXXV CONCURSO MARI PURI EXPRESS

Para jóvenes nacidos entre 1989 y 2011, ambos inclusive.

Modalidades: Fotografía / Mini Video / Pintura / Poesía / Relato Corto / Customización de Zapatillas / Pintura de Miniaturas

Premios: 1er premio: 300 €, 2º premio: 200 €, 3er premio: 150 €, Premio Artista de Torrejón: 100 € Premio Artista Joven: 50 €

Plazo de presentación de obras: del 1 al 28 de febrero

Más información en la Concejalía de Juventud y en nuestras redes sociales:



TRAMITACIÓN
DEL CARNÉ JÓVEN
¡GRATUITO!

@torrejonjoven



| infancia



NUEVOS CURSOS 1º SEMESTRE 2025

CALENDARIO DE MATRICULACIONES

INSCRIPCIONES:

Desde el 16 de diciembre en el centro cultural Rafael Alberti. Del 23 de diciembre al 3 de enero, la matrícula se realizará únicamente en La Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 7 de enero, en la secretaria del centro cultural Rafael Alberti.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios y fotocopia del DNI.

Horario de secretaria del centro cultural Rafael Alberti, de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de lunes a jueves 17:00 a 19:00 horas

CALENDARIO DEL CURSO:

De 7 de enero a 20 de junio de 2025 (Pago mensual)

INICIO DEL CURSO:

7 de enero de 2025

NOTA: Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.



INFANCIA

LUDOTECA LA CAÑADA

C/ Cañada, 50 . Tel. 91 655 77 28. Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

NUEVOS CURSOS

Del 7 de enero al 20 de junio de 2025 (pago mensual).

*Inscripciones y matrículas en la secretaria del C.C Rafael Alberti.

Talleres	Días	Horario	Precio/Periodo (pago mensual)	Plazas
Pequeteca sin acompañamiento. De 12 a 36 meses.	Lunes a viernes	09:15 a 11:15 h	130,00 €	Solo plazas disponibles
	1 sesión semanal		26,00 €	
	2 sesiones semanales		52,00 €	
	3 sesiones semanales		78,00 €	
Pequeteca familiar. De 12 a 36 meses.	L, M, J y V	11:30 a 12:30 h	74,00 €	Solo plazas disponibles
	1 sesión semanal		22,00 €	
	2 sesiones semanales		37,00 €	
	3 sesiones semanales		59,00 €	
Bebeteca. De 3 a 15 meses.	Miércoles	11:30 a 12:30 h	22,00 €	Solo plazas disponibles
	Jueves	16:00 a 17:00 h	22,00 €	
	2 sesiones semanales	Miércoles y jueves	37,00 €	

ACTIVIDADES INNOVAPEQUES *Nacidos entre el 2020 y el 2023.

Alfabetilandia	Lunes	16:00 a 17:00 h 17:15 a 18:15 h	22,00 € 22,00 €	NUEVO Solo plazas disponibles
Experimenta y explora	Martes	17:15 a 18:15 h	22,00 €	Solo plazas disponibles
Música	Miércoles	16:00 a 17:00 h 17:15 a 18:15 h	22,00 € 22,00 €	Solo plazas disponibles
Plástica	Martes	18:30 a 19:30 h	22,00 €	NUEVO
	Jueves	17:15 a 18:15 h	22,00 €	Solo plazas disponibles
INNOVAPEQUES	1 sesión semanal	Lunes, martes, miércoles y jueves	22,00 €	Solo plazas disponibles
	2 sesiones semanales		37,00 €	
	3 sesiones semanales		49,00 €	
	4 sesiones semanales		60,00 €	
Meetkids *Nacidos entre 2018 y 2020	Lunes	18:30 a 19:30 h	26,00 €	Solo plazas disponibles
	Miércoles	18:30 a 19:30 h	26,00 €	
	2 sesiones semanales	Lunes y miércoles	41,00 €	

Del 7 de enero al 20 de junio de 2025 (pago mensual).

Nuevos Talleres	Días	Horario	Precio (pago mensual por niño/a)
Ludoteca de hermanos. *Nacidos entre 2018 y 2022	Jueves	18:30 a 19:30 h	22,00 €
Minichefs.*Nacidos entre 2016 y 2018	Viernes	17:15 a 18:15 h	22,00 €
Psicomotricidad y movimiento. *Nacidos entre 2020 y 2022	Martes	16:00 a 17:00 h	22,00 €

* Los alimentos necesarios para impartir el taller Minichefs no están incluidos en el precio.

*Todas las actividades son acompañados de un adulto salvo Pequeteca sin acompañamiento, Meetkids y Minichefs.

| **mayores**



Talleres gratuitos de la Concejalía de Mayores

Horario: De lunes a viernes de 09:00 a 13:00 h.

Cursos para Mayores en Centros Culturales

Horario: De lunes a viernes, de 9 a 14 y de 17 a 19 h.

Información: Avda. Virgen de Loreto, 2

**Información Concejalía de Mayores
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.**

91 656 65 14

Correo electrónico para información y consulta:
mayores@ayto-torrejón.es

Síguenos en Redes sociales:



Facebook:
www.facebook.com/mayorestorrejón



Canal YouTube:
www.youtube.com/channel/UCbfrgOLTlu-ZFAoKOMGSuBw



Instagram:
www.instagram.com/concejalíademayores/

NUEVOS CURSOS 1º SEMESTRE 2025

CALENDARIO DE MATRICULACIONES

INSCRIPCIONES:

Desde el 16 de diciembre en el centro cultural donde vaya a realizarse la actividad. Del 23 de diciembre al 3 de enero, la matrícula para cualquier centro podrá realizarse únicamente en Casa de Cultura y la Caja del Arte en horario de 9:30 a 13:30 horas.

A partir del 7 de enero, las secretarías de cada centro reanudarán la actividad en su horario habitual.

Las plazas se adjudicarán por orden de llegada.

REQUISITOS:

Impreso debidamente cumplimentado y firmado con datos bancarios, fotocopia del DNI, y carnet de la concejalía de Mayores.

Horario de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de de lunes a jueves 17:00 a 19:00 horas.

INICIO DEL CURSO:

7 de enero de 2025

NOTA: Los precios de los talleres podrán sufrir modificaciones, de acuerdo a lo que determine la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por la prestación de servicios o realización de actividades del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.

MAYORES

CURSOS Y TALLERES ENERO - JUNIO 2025

CASA DE LA CULTURA

C/ Londres, 5 . Tel. 91 674 98 70. Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a jueves de 17:00 a 19:00 h.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025 (2 periodos de pago)
BAILES SALÓN MAYORES. CREACIÓN LITERARIA MAYORE. INFORMÁTICA Nivel Avanzado MAYORES. INFORMÁTICA Nivel Medio MAYORES. INFORMÁTICA Nivel Iniciación MAYORES.

(Consultar información en Secretaría)

C.C. LAS FRONTERAS

C/ Salvador Allende, 7 . Tel. 91 674 97 72. Horario de Secretaría: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h y de lunes a miércoles de 17:00 a 19:00 h.

CURSOS CON PLAZAS DISPONIBLES

Del 7 de enero al 22 de marzo y del 24 de marzo al 14 de junio de 2025 (2 periodos de pago)
BAILES REGIONALES MAYORES. DIBUJO Y PINTURA MAYORES. GIMNASIA grupo II MAYORES. GIMNASIA grupo III MAYORES. GIMNASIA grupo IV MAYORES.

(Consultar información en Secretaría)

TALLERES GRATUITOS EN CENTROS DE MAYORES

Dinamizados por voluntarios/as para aprender, compartir y relacionarse

- **CENTRO DE MAYORES VEREDILLAS.** Gimnasia, Yoga, Zumba, Relajación, Sevillanas, Bailes de Salón y Baile en Línea; Marquetería, Patchwork, Punto y Ganchillo; Tejedoras, Bordados, Manualidades, Flores de papel, Estaño, Cestería, Pintura al Óleo, Pintura en Tela y Dibujo; Apoyo a memoria, Inglés, Cultura General, Lectura Oral, Terulia, Informática, Photoshop, Petanca y Guitarra.
- **PROGRAMA DE MAYORES EN LÍNEA - TIC.** Talleres de Móviles lunes y miércoles, varios niveles.
- **TALLERES MADRID AULA DIGITAL.** En colaboración con la Comunidad de Madrid.
- **TALLERES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL SANITARIA.** Impartido por la Dirección asistencial este de la Comunidad de Madrid.
- **APOYO PSICOLÓGICO.** Talleres de desarrollo personal para mejorar la salud emocional y afectiva.
- **CENTRO DE MAYORES CAJA DEL ARTE.** Taller de Armónica y Bailes de Salón.
- **CENTRO DE MAYORES AVENIDA DE MADRID.** Tai-chi; Relajación y Respiración, Sevillanas; Música y Movimiento; Baile español, Bailes de Salón; Baile en Línea y Talleres de Desarrollo Personal.
- **CENTRO DE MAYORES LAS FRONTERAS.** Baile Español.
- **PARQUE LAS VEREDILLAS - GIMNASIA AL AIRE LIBRE.** Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00, de 11:00 a 12:00 y de 17:00 a 18:00 h. Martes y jueves de 9:30 a 10:30, de 10:30 a 11:30 y de 11:30 a 12:30 h.
- **PARQUE DEL ROSARIO - GIMNASIA AL AIRE LIBRE.** Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 y de 11:00 a 12:00 h. Martes y jueves de 10:00 a 11:00 y de 11:00 a 12:00 h.
- **TALLER DE JUDO **NOVEDAD.****

OTROS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE LA CONCEJALÍA DE MAYORES

- **ACTIVIDADES DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID**
- **TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA DG DE ATENCIÓN AL MAYOR Y DEPENDENCIA**
- **APOYO PSICOLÓGICO - CAJA DEL ARTE y VEREDILLAS**
Teléfono Citas. 650 29 30 27
- **SERVICIO DE FISIOTERAPIA - CAJA DEL ARTE, AVDA DE MADRID Y FRONTERAS**
Teléfono Citas. 91 523 47 86
- **SERVICIO DE PODOLOGÍA - AVDA. DE MADRID y CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 677 570 193
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA - LA CAJA DEL ARTE**
Teléfono Citas. 91 002 62 63
- **SERVICIO DE PELUQUERÍA - AVDA. DE MADRID**
Teléfono Citas. 91 648 78 11
- **PROGRAMA DE SENDERISMO MAYORES_TORREJÓN**
- **PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL (Vacaciones y Balnearios)**
- **PROGRAMA DESTINO MADRID**
- **PROGRAMA ARTE EN MARCHA**
- **PROGRAMA DE BAILE EN LOS CENTROS DE MAYORES**
- **PROGRAMA DE VOLUNTARIADO** para personas mayores
- **ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES.** Acercando generaciones
- **OBTENCIÓN DE LA TARJETA DE MAYORES **GRATUITA****

CONTACTO E INSCRIPCIONES

Avda. Virgen de Loreto, 2 de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.

Teléfono: 91 656 65 14.

Correo electrónico para información y consulta:
mayores@dayto-torrejon.es

cursosytalleres | 2024/2025

EMPLEO UNED CULTURA VOLUNTARIADO DEPORTE IGUALDAD JUVENTUD MAYORES

Más información en www.ayto-torrejón.es