

# CURSOS 2º TRIMESTRE 2010

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES do 15 ao 19 de marzo PUBLICACIÓN LISTAS PARA SORTEO 24 marzo SORTEO 26 marzo  
PUBLICACIÓN LISTAS DEFINITIVAS 29 marzo

## CURSOS EN MARCHA

### CLUB DE TEATRO

Neste club tes a oportunidade de entrar no teatro de forma práctica. Propoñémoste participar semanalmente nun obradoiro onde aprenderás a moverte por un escenario e interpretar. Ademais poderás coñecer outras disciplinas das artes escénicas: canto, danza, esgrima, dramaturxia, maquillaxe, vestuario e escenografía.

HORARIO luns de 19.00 a 20.30h PREZO 9€/trimestre IDADE a partir de 16 anos  
IMPARTE Antón Ferrarí, director de teatro e adestrador de actores

DURACIÓN | 5 outubro ao 28 xuño

### CLUB DE LECTURA

Un club de lectura o conforman un grupo de persoas que len ao mesmo tempo un libro e que, periodicamente, unha vez por semana, se reúnen para comentar as páxinas lidas dende o encontro anterior, compartindo deste xeito a experiencia lectora dos outros á experiencia propia.

A palabra ten un valor terapéutico, ponos en contacto co pasado e tamén co futuro. A lectura dun libro implica participación activa da mente e contribúe ao desenvolvemento da imaxinación, da creatividade, da memoria, da competencia lingüística.

HORARIO xoves de 19.30 a 20.30h PREZO gratuíto IDADE a partir de 18 anos  
IMPARTE Patricia Nuñez

DURACIÓN | 1 outubro ao 24 xuño

### OBRAIDROIRO DE MEMORIA

A proposta de exercicios apropiados, precisos e adsequibles permiten restaurar a memoria volviendo a aprender a utilizar, a manter e a desenvolver seu potencial cerebral. Do que se trata é de frear a perda da memoria que se vai producindo co paso do tempo

Os exercicios están elaborados tendo en conta as posibles limitacións funcionais que poida existir entre os participantes, intentando que sexan lúdicos e divertidos ademais de formativos.

HORARIO luns de 17.00 a 17.50h [grupo I] 18.00 a 18.50h [grupo II]  
PREZO 8€/mes IDADE a partir de 55 anos IMPARTE Mayte Pérez

DURACIÓN | 5 outubro ao 28 xuño

### IOGA

Ten coma finalidade axudarnos a manernos sans, atopar a felicidade tanto a nivel físico coma mental e espiritual e que nos poidamos sentir realizados.

Co ioga estiramos o noso corpo e, cando máis tenso e ríxido está un, é cando mais conveniente é. Rexuvenece nosas células ao aportarnos máis oxíxeno, rexuvenece noso cerebro facendo que o seu rendemento sexa máis alto. Reduce o estres ao manter os niveis de cortisol a raia. Nos calma e serena, permitíndonos descansar. Dános enerxía e vitalidade. Achéganos ao noso ser interno, descubrinto quen somos, que seremos e onde están as nosas limitacións.

De pouco sirve explicar os beneficios do ioga, descubre por ti mesmoo que se sinte ao practicalo

HORARIO Martes e xoves de 9.00 a 10.00h PREZO 15€/mes IDADE a partir de 18 anos  
IMPARTE Carlos Gayoso

DURACIÓN | ata o 29 de xuño

### XIMNASIA TERAPEUTICA

Conforme nos imos facendo maiores a nosa capacidade de movemento vaise reducindo, co que se atrofia a musculatura, pérdese flexibilidade e a mobilidade nas articulacións. Pero coa realización de sesións ben estruturadas, pódese recuperar a mobilidade das nosas articulacións, a flexibilidade, o ton muscular e forza, a coordinación de movementos, etc. Todo iso con paciencia, motivación e autoestima cara á mellora da calidade de vida.

HORARIO Martes e xoves de 10.00 a 11.00h [grupo I] 11.00 a 12.00h [grupo II]  
PREZO 15€/mes IDADE a partir de 55 anos IMPARTE Antonio Romani

DURACIÓN | ata o 29 de xuño

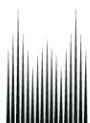
**NOVOS  
CURSOS!**

### INFORMATICA BÁSICA

Martes 10.30 a 12.30h | DURACIÓN 24horas | PREZO 45€

### INTERNET BÁSICO

Mércores 10.30 a 12.30h | DURACIÓN 24horas | PREZO 45€



CONCELLO DE SANTIAGO

Concellaría de Cultura  
e Centros Socioculturais



REDE MUNICIPAL  
DE CENTROS  
SOCIOCULTURALS



DEPUTACION DA CORUÑA  
www.dicoruna.es



FUNDACION CAIXA GALICIA

**O Ensanche** Centro Sociocultural e Xuvenil Municipal

Rúa Frei Rosendo Salvado, 14/16 - T. 981 543 001 F. 981 543 002 - csxoensanche@santiagodecompostela.org [www.santiagosociocultural.org](http://www.santiagosociocultural.org)

# CÓMO INSCRIBIRSE NOS NOVOS CURSOS

[Do 15 ao 19 de marzo] Entrega no rexistro auxiliar do CSCX O Ensanche de 9 a 14h a solicitude de inscrición do curso correspondente.

[mércores 24 marzo] Publicación de listas de excluídos e admitidos.

[xoves 26 marzo] Sorteio das prazas se fose necesario

[luns 29 marzo] Publicación de listas definitivas

## CRITERIOS DE ADXUDICACIÓN DA PRAZA

No caso que houbera máis solicitantes que prazas ofertadas realizarase un sorteo público no que terán prioridade os empadroados neste Concello.

Se ao remate dos prazos fixados para a inscrición houbera aínda prazas libres ampliaríase o prazo e iríanse adxudicando as prazas, ata cubrir aforo, por rigoroso orde de inscrición no rexistro.

Unha vez publicadas as listas definitivas, admitiranse solicitudes para elaborar as listas de agarda.

## FORMALIZACIÓN DA INSCRICIÓN

Unha vez publicadas as listas definitivas, o usuario admitido nun curso deberá asistir ao curso dende o primeiro día e formalizar o pagamento.

## PERDA DA PRAZA DO CURSO

O usuario/a dun curso pode perder a praza do mesmo sen necesidade de ser avisado nos seguintes casos:

Non efectuar o pago do mes correspondente

Ausencia sen xustificar no curso de 3 sesións seguidas, ou 5 sesión alternas.

*No caso de ter unha ausencia xustificada e avisada no centro con antelación, darase de baixa no período correspondente podendo incorporarse novamente no curso cando lle fose indicado.*

## DEBERES DOS PARTICIPANTES

Cumprir os requisitos para participar no curso elixido.

Estar pendente de si se lle concedeu ou non a praza consultando a partir do 24 de marzo as listas de admitidos e excluídos.

Estar pendente dos pagos mensuais.

Asistir ao curso e estar puntual. No caso de non poder asistir debe avisar no centro.

## CURSOS XA EN MARCHA:

Os participantes destes cursos deben comunicar se continúan ou non no curso na clase ou ben chamando ao centro do 15 ao 19 de marzo

*Se queres incorporarte a calquera destes cursos, podes presentar a túa solicitude de inscrición en horario de mañan no momento que o desexes.*