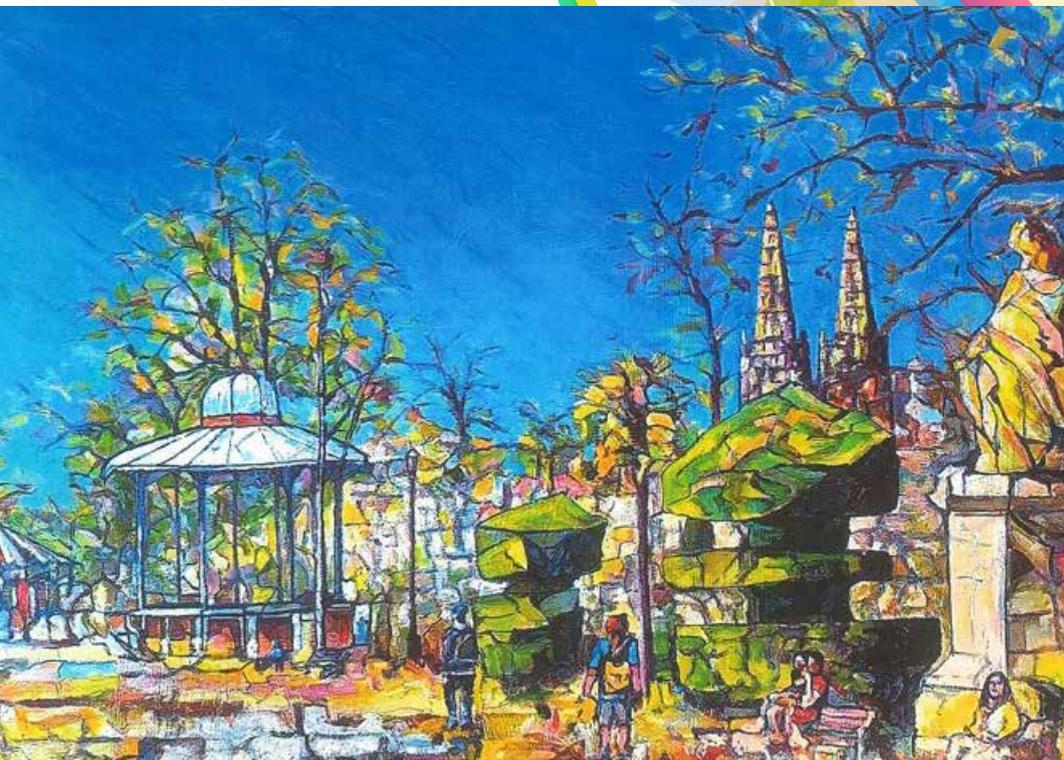


centros cívicos

Programación
octubre 2025
enero 2026



**Ayuntamiento
de Burgos**



**Burgos 2031
RENACIMIENTO**

Capital Europea de la Cultura
Ciudad Candidata

PLAZOS

Plazo de Inscripción:
del 1 al 12 de septiembre

Sorteo:
15 de septiembre

Publicación de listas:
17 de septiembre

Solicitud de plazas libres:
desde el 19 de septiembre
9:00 horas.

Comienzo de programa:
1 de octubre.

septiembre 2025

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

octubre 2025

1 2 3 4

AVISO IMPORTANTE. No es posible renunciar a las plazas adjudicadas. Se recomienda inscribirse únicamente en actividades con días y horarios compatibles.

Autor de la pintura de portada
Juan José Gomez Miguel. (Centro Cívico Río Vena)

ÍNDICE

C.C. RÍO VENA	4
C.C. VISTA ALEGRE	12
C.C. CAPISCOL	17
C.C. SAN AGUSTÍN	26
C.C. HUEGAS-EL PILAR	34
C.C. GAMONAL NORTE	39
C.C. SAN JUAN	46
C.C. SAN PEDRO DE LA FUENTE	52
TALLERES DE BIENESTAR FAMILIAR	56
NORMAS GENERALES	59
BONIFICACIONES	60
CENTROS CÍVICOS DE BURGOS	62

CENTRO CÍVICO RÍO VENA

OCTUBRE 2025- ENERO 2026

Programa ESPECIAL INTERNET PARA FAMILIAS.

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1000	Internet seguro para menores	18:30-20:30	V 7-14-21-28	Noviembre	Gratuita

Programa Municipal de Envejecimiento Activo

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1001	Ejercita tu mente	17:30-19:00	M-J	Septiembre-junio	40 €

Las actividades de "Ejercita tu mente" están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

Con ADULTOS A partir de 18 años

EN BIBLIOTECA

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1002	El Club de la lectura	18:30-19:30	X	Octubre-mayo (quincenal)	Gratuita
1003	El Club de la lectura	18:30-19:30	J	Octubre-mayo (quincenal)	Gratuita
1004	Club de lectura virtual	Primer día Sesión presencial en Río Vena: 7 de Octubre a las 18:00h.		Octubre-mayo	Gratuita

ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1101	Activa tu mente con juegos de mesa	18:30-20:00	J	Octubre-enero	30€
1102	* Aprende a recordar para no olvidar	11:30-13:00	L-X	Octubre-enero	60€

1103	Aula de bienestar personal	18:30-20:00	M	Octubre-enero	Gratuita
1104	*Busca tu desarrollo personal	17:00-18:30	M-J	Octubre-mayo	Gratuita
1105	*Cómo estar activo a los 60	11:30-13:00	M-J	Octubre-mayo	Gratuita
1106	*Cómo estar activo a los 60	10:00-11:30	M-V	Octubre-mayo	Gratuita
1107	Mindfullnes	19:30-21:00	L	Octubre-enero	30 €
1108	Mindfullnes	11:30-13:00	V	Octubre-enero	30 €
1109	Mindfullnes	12:00-13:30	J	Octubre-enero	30 €
1110	*Neuróbic: gimnasia cerebral	10:00-11:30	L-X	Octubre-enero	60€

*Estas actividades podrán realizar puntualmente salidas.

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGIAS (alfabetización digital)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1201	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	12:00-13:30	V	Octubre-enero	30 €
1202	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	17:00-18:30	J	Octubre-enero	30 €
1203	Aula digital	19:30-21:00	X	Octubre-enero	Gratuita
1204	Informática iniciación I	17:00-18:00	L-X	Octubre-enero	Gratuita
1205	Informática iniciación II	18:00-19:00	L-X	Octubre-enero	Gratuita
1206	Internet II	12:30-13:30	L-X	Octubre-enero	Gratuita
1207	Internet I	12:00-13:00	M-J	Octubre-enero	Gratuita
1208	Manejo básico del ordenador	11:30-12:30	L	Octubre-enero	Gratuita
1209	Manejo básico del ordenador	11:30-12:30	X	Octubre-enero	Gratuita

Talleres bimestrales

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1210	Apps de entretenimiento en el móvil (podcast, ebooks, prensa on line, TV a la carta...)	18:30-19:30	J	Octubre y noviembre	15 €

1211	Aprende a manejar tu ebook y tablet	11:00-12:00	M-J	Octubre y noviembre	30 €
1212	Chat GPT y otras apps de inteligencia artificial	19:30-20:30	J	Octubre y noviembre	15 €
1213	Redes sociales: Facebook, twitter, instangram, Google+	19:00-20:00	L	Octubre y noviembre	15 €
1214	Apps de entretenimiento en el móvil (podcast, ebooks, prensa on line, TV a la carta...)	19:00-20:00	L	Diciembre y enero	15 €
1215	Chat GPT y otras apps de inteligencia artificial	19:30-20:30	J	Diciembre y enero	15 €
1216	Diseña con CANVA	11:00-12:00	M-J	Diciembre y enero	30 €
1217	Redes sociales: Facebook, twitter, instangram, Google+	18:30-19:30	J	Diciembre y enero	15 €

IDIOMAS (conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODO	PRECIO
1301	Conversaciones en francés	17:00-18:30	V	Octubre-enero	30 €
1302	Conversaciones en inglés	11:00-12:30	V	Octubre-enero	30 €
1303	Inglés iniciación II	10:00-11:00	L-X	Octubre-mayo	120€
1304	Inglés iniciación I	18:30-19:30	V	Octubre-mayo	60€

SABER ES LO QUE IMPORTA (acceso a la cultura y a la educación)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODO	PRECIO
1401	Ajedrez I (iniciación)	18:30-20:00	M	Octubre-enero	30 €
1402	Ajedrez II	18:30-20:00	J	Octubre-enero	30 €
1403	*Conoce Burgos	17:00-18:30	J	Octubre-enero	30€
1404	Coro	9:30-11:00	V	Octubre-mayo	60€
1405	*Cultura general	10:00-11:30	L-X	Octubre- mayo	Gratuita
1406	*Cultura general	11:30-13:00	L-X	Octubre- mayo	Gratuita
1407	*Cultura general	18:30-20:00	L-X	Octubre- mayo	Gratuita
1408	*Cultura general básica	10:00-11:30	M-J-V	Octubre- mayo	Gratuita
1409	Guitarra iniciación	11:30-13:00	L-V	Octubre- mayo	120€

1410	*Historia del Arte: Pintura Neoclásica. Goya. Romanticismo	11:45-13:15	M-J	Octubre- mayo	120€
1411	Mus para principiantes	18:00-19:30	X	Octubre-enero	30 €
1412	Rutas medioambientales	10:00-12:30	J	Octubre-enero	30 €
1413	Taller de teatro	19:30-21:00	M-J	Octubre- mayo	120€
1414	*Viajando por el mundo	10:15-11:45	J	Octubre- mayo	60€

Talleres bimestrales

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
1415	Historia de España a través de la Pintura	17:00-18:30	L-X	Octubre y noviembre	15 €
1416	Historia de España a través del cine	17:00-18:30	L-X	Diciembre y enero	15 €

*Estas actividades podrán realizar puntualmente salidas.

PARA CONVIVIR

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1501	Caminatas I	10:00-12:30	M	Octubre-mayo	Gratuita
1502	Caminatas II	10:00-12:30	M	Octubre-mayo	Gratuita
1503	Desayunos de actualidad	11:30-13:00	V	Octubre-mayo	Gratuita
1504	Café literario	17:00-18:30	M	Octubre-mayo	Gratuita
1505	Tardes de película	18:30-21:00	L	Octubre-mayo	Gratuita
1506	Tardes de película 3ª edad (mensual)	17:30-20:00	V	Octubre-mayo	Gratuita

CUERPO SANO, MENTE SANA (promoción de la vida saludable)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1601	**Cazuelitas y tapas	10:00-11:30	J	Octubre-enero	30€
1602	**Cocina asiática	19:30-21:00	L	Octubre-enero	30 €
1603	**Cocina de cine	18:00-19:30	L	Octubre-enero	30 €
1604	**Cocina de cuchara	11:30-13:00	L	Octubre-enero	30 €
1605	**Cocina mediterránea	11:30-13:00	J	Octubre-enero	30 €
1606	**Cocina para principiantes	11:30-13:00	M	Octubre-enero	30 €

1607	**Cocina platos sabrosos	10:00-11:30	M	Octubre-enero	30 €
1608	**Cocina saludable	10:00-11:30	X	Octubre-enero	30 €
1609	**Cocina saludable	17:00-18:30	J	Octubre-enero	30 €
1610	**Cocina con la freidora de aire	10:00-11:30	V	Octubre-enero	30€
1611	**Cocina con la freidora de aire	17:00-18:30	X	Octubre-enero	30 €
1612	**Repostería sencilla	11:30-13:00	V	Octubre-enero	30€
1613	*Abdominales hipopresivos	18:00-19:00	X	Octubre-enero	30 €
1614	*Bailes latinos	19:00-20:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1615	*Cuida tu espalda	10:00-11:00	M	Octubre-enero	30 €
1616	*Cuida tu espalda	19:00-20:00	X	Octubre-enero	30 €
1617	*Cuida tu espalda	19:00-20:00	L	Octubre-enero	30 €
1618	*Danza pilates	11:00-12:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1619	*Energía y relajación: Gym balance	11:00-12:00	V	Octubre-enero	30€
1620	*Estimulación Psicomotriz	9:30-10:30	M-J	Octubre-enero	60€
1621	*Estimulación Psicomotriz	10:00-11:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1622	*Estimulación Psicomotriz	11:00-12:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1623	*Fortalece tu tono muscular: GAP	18:00-19:00	M	Octubre-enero	30 €
1624	*Fortalecimiento del suelo pélvico	12:30-13:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1625	*Fortalecimiento del suelo pélvico	17:00-18:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1626	*Gimnasia antiestrés	18:00-19:00	J	Octubre-enero	30 €
1627	Gimnasia suave para mayores	10:30-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €
1628	Gimnasia suave para mayores	12:30-13:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1629	Gimnasia suave para mayores	17:00-18:00	M	Octubre-enero	30 €
1630	Gimnasia suave para mayores	17:00-18:00	V	Octubre-enero	30 €
1631	*Hipopresivos dinámicos	18:00-19:00	L	Octubre-enero	30€

1632	*Multigym	18:00-19:00	M	Octubre-enero	30 €
1633	*Pilates	12:00-13:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1634	*Pilates	20:00-21:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1635	*Pilates	12:00-13:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1636	*Pilates	18:00-19:00	V	Octubre-enero	30 €
1637	*Tonifica tu cuerpo	11:00-12:00	M	Octubre-enero	30€
1638	*Tonifícate y muévete	20:00-21:00	M	Octubre-enero	30 €
1639	*Tonifícate y muévete	20:00-21:00	J	Octubre-enero	30 €
1640	*Tonifícate y muévete	12:00-13:00	V	Octubre-enero	30 €
1641	*Yoga	10:30-11:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1642	*Yoga	11:30-12:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1643	Yoga	18:00-19:00	J	Octubre-enero	30€
1644	*Yoga y estiramientos	17:00-18:00	L	Octubre-enero	30 €
1645	*Yoga y estiramientos	17:00-18:00	X	Octubre-enero	30 €
1646	*Yoguilates	20:00-21:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1647	*Zumba	19:00-20:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1648	*Zumba	17:00-18:00	X	Octubre-enero	30 €
1649	*Zumba fit	10:00-11:00	V	Octubre-enero	30 €

Taller mensual

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1650	** Iníciate en la Cata de vinos	20:00-21:30	X	Enero	7,50 €

**Las actividades de cocina: marcadas con DOS asteriscos indican que el precio de estas actividades no incluye un coste adicional por la adquisición de productos. Se recomienda consultar la guía de contenidos.

*Las actividades dinámicas marcadas con UN asterisco indican que el acceso al aula es a través de escaleras exclusivamente.

APRENDICES DE ARTESANO (práctica artística y convivencial)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1701	Acuarela	16:30-18:00	X-V	Octubre-enero	60 €
1702	Costura básica	18:30-20:00	X	Octubre-enero	30 €
1703	Customización: personaliza y adapta tu ropa	20:00-21:30	X	Octubre-enero	30 €
1704	Dibujo artístico	18:00-19:30	V	Octubre-enero	30 €
1705	Dibujo artístico	16:30-18:00	L	Octubre-enero	30 €
1706	Dibujo: figura humana y retrato	11:30-13:00	M-J	Octubre-enero	60 €

Taller mensual

1707	Encaje de bolillos	11:00-12:30	M	Octubre-enero	30 €
1708	Encaje de bolillos	17:00-18:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1709	Esmaltes en frío	9:30-11:00	V	Octubre-enero	30 €
1710	Labores de aguja: crochet y punto	10:00-11:30	X-V	Octubre-enero	60€
1711	Manualidades	18:30-20:00	M-J	Octubre-enero	60 €
1712	Óleo	18:00-19:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1713	Óleo	19:30-21:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1714	Óleo	19:30-21:00	V	Octubre-enero	30 €
1715	Patronaje básico	17:00-18:30	X	Octubre-enero	30 €
1716	Punto y ganchillo	18:30-20:00	L	Octubre-enero	30 €
1717	Restauración de muebles	17:00-18:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1718	Talla de madera	18:30-20:00	L-X	Octubre-enero	60 €
1719	Talla de madera	9:45-11:15	M-J	Octubre-enero	60 €
1720	Taller de cuero	20:00-21:30	L-X	Octubre-enero	60 €
1721	Técnicas de dibujo y pintura	10:00-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €

Con INFANCIA A partir de 3 a 12 años

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 a 7 AÑOS (2018-2022 con los 3 años cumplidos)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
1901	Ludoteca	M	17:00-18:30	Octubre-mayo	20€
1902	Ludoteca	J	17:00-18:30	Octubre-mayo	20€
1903	Ludoteca	V	17:00-18:30	Octubre-mayo	20€

NIÑOS y NIÑAS DE 3 a 5 AÑOS (2020-2022 con los 3 años cumplidos)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
1801	Inglés para peques	L-X	17:15-18:30	Octubre-mayo	40€
1802	Diviértete con la música	L	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1803	Pequeños artistas	M	17:15-18:30	Octubre-mayo	20€
1804	“Cocinillas”*	M	18:30-20:00	Octubre-mayo	20€
1805	Bailamos con zumba	X	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1806	Exploradores de Luz y Color	J	17:15-18:30	Octubre-mayo	20€

1807	Ciencia divertida	J	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1808	Viernes divertido (3-8 años)	V	17,15- 19:45	Octubre-mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 a 8 AÑOS (2017-2019)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
1809	Inglés	L-X	17:15-18:30	Octubre-mayo	40€
1810	En forma con zumba	L	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1811	La hora de la tarea	M-J	17:15-18:30	Octubre-mayo	20€
1812	Juegos motrices	M	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1813	Ciencia divertida	X	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1814	Taller de Cocina*	J	18:30-20:00	Octubre-mayo	20€
1808	Viernes divertido (3-8 años)	V	17,15- 19:45	Octubre-mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 a 12 AÑOS (2013-2016)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
1815	Apoyo al estudio	L-M-X-J	17:00-18:30	Octubre-mayo	20€
1816	Desafío Creativo	L	18:30-19:45	Octubre-mayo	20€
1817	Inglés	M-J	18:30-19:45	Octubre-mayo	40€
1818	Taller de cocina*	X	18:30-20:00	Octubre-mayo	20€
1819	Informática para el cole	V	17:15- 18:30	Octubre-mayo	20€

*Se recomienda evitar inscribirse en las actividades de COCINA si se tiene alergias alimenticias.

FAMILIAS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PERIODICIDAD	PRECIO
1904	Ludoteca familiar	L	18:45- 20:15	Octubre-mayo	20€
1905	Ludoteca familiar	M	18:45- 20:15	Octubre-mayo	20€
1906	Ludoteca familiar	X	17:00-18:30	Octubre-mayo	20€
1907	Ludoteca familiar	X	18:45- 20:15	Octubre-mayo	20€
1008	Ludoteca familiar	J	18:45- 20:15	Octubre-mayo	20€
1909	Ludoteca familiar	V	18:45- 20:15	Octubre-mayo	20€
1910	Ludoteca familiar	S	11:30-13:00	Octubre-mayo	20€
	Préstamo de Juguetes	L-M-X-J-V	16:45-17:00 18:30-18:45		Gratuito
	Préstamo de Juguetes	S	13.00-13:30		Gratuito

CENTRO CÍVICO VISTA ALEGRE

Programa Municipal de Envejecimiento Activo

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2001	Ejercita tu mente	12:00-13:30	M - V	Septiembre-Junio	40€
2002	Estimulación psicomotriz	11:00-12:00	M - J	Septiembre-Junio	40€
2003	Memoria	10,30-11,30	L - X	Septiembre-Junio	40€

* Las actividades de **Memoria** no están dirigidas a personas con deterioro cognitivo, tienen carácter preventivo.

Las actividades de "Ejercita tu mente" están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

ADULTOS

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2101	Cómo estar activo a los 60	10,00-11,30	M-J	Oct-May	Gratuita
2102	Cómo estar activo a los 60	11,30-13,00	L-X	Oct-May	Gratuita
2103	Busca tu desarrollo personal	10,00-11,30	V	Oct-May	Gratuita
2104	Mindfulness: aprende a gestionar emociones	19,30-21,00	J	Oct-Ene	30 €
2105	Aula de bienestar personal	18,00-19,30	J	Oct-Ene	Gratuita

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2201	Aula digital	18,00-19,30	L	Oct-Ene	Gratuita
2202	Aprende a manejar tu móvil	10,00-11,30	X	Oct-Ene	30 €
2203	Informática iniciación	11,00-12,00	L	Oct-Ene	Gratuita
2204	Informática continuación	10,00-11,00	M-J	Oct-Ene	Gratuita
2205	Internet iniciación	10,00-11,00	L	Oct-Ene	Gratuita
2206	Internet continuación	11,00-12,00	M-J	Oct-Ene	Gratuita

Actividades bimensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2207	Diseña con CANVA	19,30-20,30	L	Oct-Nov	15 €
2208	Inteligencia artificial: Chat GPT y otras herramientas.	19,30-20,30	L	Dic-Ene	15 €
2209	DNI electrónico y sistema cl@ve	12,00-13,00	M-J	Oct-Nov	30 €
2210	Genially. Crea contenido interactivo.	12,00-13,00	M-J	Dic-Ene	30 €

IDIOMAS

(Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2301	*Francés continuación	11,30-12,30	L	Oct-May	60€
2302	Francés iniciación I	12,30-13,30	L	Oct-may	60€
2303	*Inglés continuación	20,00-21,00	M-J	Oct-may	120€
2304	Inglés iniciación	17,00-18,00	L	Oct-May	60€
2305	*Árabe continuación	20,00-21,00	J	Oct-may	60€

*Necesario un nivel básico del idioma

SABER ES LO QUE IMPORTA

(Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2401	Guitarra iniciación I	18,30-20,00	L-J	Oct-May	120 €
2402	Teatro	11,30-13,00	L-X	Oct-May	120 €
2403	Cultura general	11,30-13,00	M-J	Oct-May	Gratuita
2404	Historia del Arte: Prehistoria a la Edad Media	11,30-13,00	J	Oct-May	60€
2405	Arte e Historia de Burgos	10,00-11,30	V	Oct-Ene	30 €
2406	Cultura jurídica para la vida cotidiana	20,00-21,30	X	Oct-Ene	30 €

Actividades bimensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2407	Tus derechos como consumidor	17,00-18,30	L	Oct-Nov	15 €
2408	Herencias y testamentos	11,30-13,00	V	Oct-Nov	15 €

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2501	Desayunos de actualidad	10:00-11:30	X	Oct-Ene	Gratuita

2502	Caminatas y visitas culturales	10:00-12:30	J	Oct-May	Gratuita
2503	Caminatas y visitas culturales	10:00-12:30	M	Oct-May	Gratuita
2504	Aula de salud y nutrición	16,30-18,00	J	Oct-Ene	Gratuita
2505	Cosmética natural	20,00-21,30	L	Nov-Dic	Gratuita

CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2601	Iniciación a la marcha nórdica	10,30-12,00	L	Oct-Ene	30 €
2602	Iniciación a la marcha nórdica	10,30-12,00	X	Oct-Ene	30 €
2603	Cuida tu postura	11,00-12,00	L	Oct-Ene	30 €
2604	Streching: Estiramientos	12,00-13,00	J	Oct-Ene	30 €
2605	Streching: Estiramientos	18,30-19,30	M	Oct-Ene	30 €
2606	Pilates	10,00-11,00	L	Oct-Ene	30 €
2607	Pilates	20,30-21,30	L-X	Oct-Ene	60 €
2608	Pilates	19,30-20,30	L-X	Oct-Ene	60 €
2609	Tonificación con pesas	20,30-21,30	M	Oct-Ene	30 €
2610	Tonificación con pesas	19,30-20,30	J	Oct-Ene	30 €
2611	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	18,30-19,30	X	Oct-Ene	30 €
2612	Hipopilates	10,00-11,00	X	Oct-Ene	30 €
2613	Hipopresivos	11,00-12,00	X	Oct-Ene	30 €
2614	Yoga	10,00-11,00	V	Oct-Ene	30 €
2615	Yoga	12,00-13,00	L	Oct-Ene	30 €
2616	G.A.P.	18,30-19,30	L	Oct-Ene	30 €
2617	Zumba	12,00-13,00	V	Oct-Ene	30 €
2618	Zumba fit	10,00-11,00	M	Oct-Ene	30 €
2619	Zumba fit	18,30-19,30	J	Oct-Ene	30 €
2620	Gimnasia suave para mayores	12,00-13,00	M	Oct-Ene	30 €
2621	PEB+ Core	19,30-20,30	M	Oct-Ene	30 €
2622	Coreografías y bailes	11,00-12,00	V	Oct-Ene	30 €
2623	Gym balance	20,30-21,30	J	Oct-Ene	30 €
2624	Bailes latinos	19,00-20,00	V	Oct-Ene	30 €
2625	Tonificación con pesas	10,00-11,00	J	Oct-Ene	30 €
2626	Yoga dinámico	17,30-18,30	X	Oct-Ene	30 €
2627	*Iniciación a la cata de vinos	20,00-21,30	L	Octubre	7,5 €

*El precio de esta actividad NO incluye el coste adicional de adquisición de productos que se puede consultar en la guía de contenidos disponible en el centro.

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERÍODO	PRECIO
2701	Óleo y pastel	11,30-13,00	L-X	Oct-Ene	60 €
2702	Óleo y pastel	10,00-11,30	L-X	Oct-Ene	60 €
2703	Manualidades	11,30-13,00	V	Oct-Ene	30 €
2704	Acuarela y Lettering	20,00-21,30	X	Oct-Ene	30 €
2705	Ilustración botánica	10,00-11,30	V	Oct-Ene	30 €
2706	Punto y crochet	10,00-11,30	J	Oct-Ene	30 €
2707	Jabones artesanales	11,30-13,00	X	Oct-Nov	15 €
2708	Velas artesanales	11,30-13,00	X	Dic-Ene	15 €

PROGRAMA PARA CHICOS/AS DE 12-15 AÑOS

CHICOS Y CHICAS de 12 a 15 años. 1º A 4º DE E.S.O.

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODO	PRECIO
2801	Viernes divertido	18:30- 20:00	V	Octubre-mayo	20 €

PROGRAMA INFANCIA

Periodo: octubre 25-mayo 26

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS (Nacidos entre 2020 y 2022 con 3 cumplidos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
2802	Diviértete con la música	17:15-18:30	L	20 €
2803	Inglés para peques (3-4 años)	18:30-19:45	L	20 €
2804	Peque Gym	17:15-18:30	M	20 €
2805	Cuentos con emoción	18:30-19:45	M	20 €
2806	Diviértete con la música	17:15-18:30	X	20 €
2807	Inglés para peques (4-5 años)	18:30-19:45	X	20 €
2808	Peque artistas	17:15-18:30	J	20 €
2809	Ciencia divertida	18:30-19:45	J	20 €
2810	Juegos motrices y cooperativos	17:15-18:30	V	20 €
2811	Taller sensorial y de exploración	18:30-19:45	V	20 €

NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS (1º a 3º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
2812	Bailes y coreografías	17:15-18:30	L	20 €
2813	Experimentos científicos	18:30-19:45	L	20 €
2814	Teatro	17:15-18:30	M	20 €

2815	Taller de inglés	18:30-19:45	M	20 €
2816	Mecanografía e informática	17:15-18:30	X	20 €
2817	Mentes creativas	18:30-19:45	X	20 €
2818	Agudiza tu ingenio (STEAM)	17:15-18:30	J	20 €
2819	Escuela de magia	18:30-19:45	J	20 €
2820	La fábrica de las risas	17:15-18:30	V	20 €
2821	Por fin es viernes	18:30-19:45	V	20 €

NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 12 AÑOS (4º a 6º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
2822	Apoyo y motivación al estudio	17:00-18:30	L-M-X-J	20 €
2823	Creación Audiovisual	18:30-19:45	L	20 €
2824	Arte en tus manos	18:30-19:45	M	20 €
2825	Experimentos científicos	18:30-19:45	X	20 €
2826	Mecanografía e informática para el cole	18:30-19:45	J	20 €
2827	Exploradores urbanos	17:00-18:30	V	20 €

LUDOTECA

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
2901	Ludoteca (3-7 años)	17:00-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
2902	Ludoteca (3-7 años)	17:00-18:30	M	Octubre-mayo	20 €
2903	Ludoteca (3-7 años)	17:00-18:30	X	Octubre-mayo	20 €
2904	Ludoteca (3-7 años)	17:00-18:30	J	Octubre-mayo	20 €
2905	Ludoteca (3-7 años)	17:00-18:30	V	Octubre-mayo	20 €
2906	Ludoteca familiar	18:30-20:00	L	Octubre-mayo	20 €
2907	Ludoteca familiar	18:30-20:00	M	Octubre-mayo	20 €
2908	Ludoteca familiar	18:30-20:00	X	Octubre-mayo	20 €
2909	Ludoteca familiar	18:30-20:00	J	Octubre-mayo	20 €
2910	Ludoclub (7-11 años): juegos y talleres	18:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €
2911	Ludoteca familiar	10:00-11:30	S	Octubre-mayo	20 €
2912	Ludoteca familiar	11:30-13:00	S	Octubre-mayo	20 €
2913	Préstamo de juguetes	16:45- 17:00 20:00- 20:15	L- V	Octubre-enero	Gratuito
2914	Préstamo de juguetes	13:00-13:30	S	Octubre-enero	

Programa Municipal de Envejecimiento Activo. Curso 25/26

Inscripción en el Espacio mayor

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PRECIO
EJERCITA TU MENTE (Centro Cívico Capiscol)	12:00-13:30	Lunes, Miércoles y Viernes	40 €
PROGRAMA CUARTA EDAD (Centro Cívico Capiscol)	17:30 -19:00	Lunes, Martes, Miércoles y Jueves	Gratuita
INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA (Centro Cívico Capiscol)	12:00-13:30	Jueves	Gratuita

La actividad de "EJERCITA TU MENTE" esta dirigida a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

ADULTOS octubre 25/enero 26/mayo 26

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3101.	Aprende a recordar para no olvidar	10:00-11:30	L-X	Octubre-Enero	60€
3102.	Aprende a recordar para no olvidar	17:30-19:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3103.	Busca tu desarrollo personal	11:30-13:00	L-X	Octubre-Mayo	Gratuita
3104.	Busca tu desarrollo personal	19:00-20:30	L-X	Octubre-Mayo	Gratuita
3105.	Llenos de vida +65	11:30-13:00	L-X	Octubre-Mayo	Gratuita
3106.	Llenos de vida +65	11:30-13:00	M-J	Octubre-Mayo	Gratuita
3107.	Técnicas de relajación para el bienestar personal	19:00-20:30	M	Octubre-Enero	30€
3108.	Gestión emocional para la vida diaria	10:00-11:30	M	Octubre-Enero	30€
3109.	Círculo de cuidado y autoestima para mujeres	10:00-11:30	V	Octubre-Enero	30€

3110.	Gimnasia cerebral: pon en forma tu mente	10:00-11:30	V	Octubre-Enero	30€
3111.	Mindfulness: atención plena y autoconocimiento	10:00-11:30	J	Octubre-Enero	30€

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3201.	Aprende a manejar tu móvil	16:30-18:00	M	Octubre-Enero	30€
3202.	Aprende a manejar tu móvil	10:00-11:30	V	Octubre-Enero	30€
3203.	*Aula digital	17:30-19:00	V	Octubre-Enero	Gratuita
3204.	Informática iniciación	11:00-12:00	L-X	Octubre-Enero	Gratuita
3205.	Informática avanzada	10:00-11:00	L-X	Octubre-Enero	Gratuita
3206.	Internet iniciación	11:00-12:00	M-J	Octubre-Enero	Gratuita
3207.	Internet avanzado	10:00-11:00	M-J	Octubre-Enero	Gratuita
3208.	Trámites administrativos on line.	12:00-13:00	M	Octubre-Enero	30€
3209.	Aprende a manejar tu cámara digital	11:30-13:00	J	Octubre-Enero	30€
3210.	Herramientas ofimáticas para el día a día. *Conocimientos básicos de ordenador e internet	12:00-13:00	L-X	Octubre-Enero	Gratuita
3211.	Aprende a hacer tus gestiones con el móvil a partir de los 60.	11:30-13:00	V	Octubre-Enero	30€
3212.	Tecnologías emergentes: inteligencia artificial	17:00-18:00	X	Octubre-Enero	30€
3213.	Seguridad digital para tu día a día: copias, seguridad, contraseñas...	18:00-19:30	X	Octubre	7.5€
3214.	Sistemas de identificación con la administración: certificado digital y sistema Cl@ve	18:00-19:30	X	Noviembre	7,5€

3215.	Tu lado mas creativo en la red: diseña con geniality, canva ...	18:00-19:30	X	Diciembre	7.5€
-------	---	-------------	---	-----------	------

* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información semanalmente.

IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3301.	* Conversaciones en francés	12:00-13:30	M	Octubre-Enero	30€
3302.	Inglés iniciación	10:00-11:00	M-J	Octubre-Mayo	120€
3303.	Inglés avanzado	11:00-12:00	M-J	Octubre-Mayo	120€
3304.	* Reading, speaking, writing and listening English	19:30-21:00	M	Octubre-Enero	30€
3305.	Iniciación al Árabe: lengua y caligrafía	18:30-19:30	M-J	Octubre-Mayo	120€

* Necesario un nivel básico del idioma

SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3401.	Ajedrez	10:00-11:30	X	Octubre-Enero	30€
3402.	Lengua de signos perfeccionamiento	10:00-11:30	M-J	Octubre-Mayo	120€
3403.	** Aula de lengua de signos	10:00-11:30	1 vez al mes V	Octubre-Enero	Gratuita
3404.	Conoce tu provincia. * No incluye precio excursión	11:30-13:00	L	Octubre-Mayo	60€
3405.	Conoce tu provincia. * No incluye precio excursión	11:30-13:00	X	Octubre-Mayo	60€
3406.	Conoce Burgos	10:00-11:30	M-J	Octubre-Enero	60€
3407.	Cuídate + : rutinas saludables	12:00-13:30	J	Octubre-Enero	Gratuita
3408.	Cultura general	10:00-11:30	L-X	Octubre-Mayo	Gratuita
3409.	Cultura general	11:30-13:00	L-X	Octubre-Mayo	Gratuita
3410.	Cultura general con NNTT	17:00-18:30	M-J	Octubre-Mayo	Gratuita
3411.	Historia del arte: Murillo, Velazquez, Arquitectura Neoclásica	10:00-11:30	L-X	Octubre-Mayo	120€

3412.	Guitarra iniciación	10:00-11:30	J	Octubre-Mayo	60€
3413.	Teatro	19:30-21:00	L-X	Octubre-Mayo	120€
3414.	Viajando por el mundo	17:00-18:30	J	Octubre-Mayo	60€
3415.	** Aula de actualidad: claves para entender la actualidad del siglo XXI	18:30-20:00	1 vez al mes J	Octubre-Mayo	Gratuita
3416.	Secretos de la catedral: arte, mito y misterio	11:30-13:00	M	Octubre	7.50€
3417.	Personajes burgaleses celebres	11:30-13:00	M	Noviembre- diciembre	15€

** Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información mensualmente.

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3501.	Caminatas y visitas (actividad exterior)	10:00-12:30	X	Octubre-Mayo	Gratuita con inscripción
3502.	Caminatas y visitas (actividad exterior)	10:00-12.30	V	Octubre-mayo	Gratuita con inscripción
3503.	10.000 pasos: objetivo bienestar (actividad exterior)	11:30-13:00	M	Octubre-Enero	Gratuita con inscripción
3504.	Café Tertulia	17:00-18:30	M	Octubre-Enero	Gratuita con inscripción
3505.	*Tardes de película	18:45-21:15	1 vez al mes M	Octubre-Enero	Gratuita
3506.	*Tertulia musical	16:30-18:00	1 vez al mes J	Octubre-Enero	Gratuita

* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información mensualmente.

CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3601.	Abdominales hipopresivos	12:00-13:00	V	Octubre-Enero	30€
3602.	*Aero-step	11:00-12:00	X	Octubre-Enero	30€
3603.	Baile latino	17:00-18:00	L	Octubre-Enero	30€
3604.	Baile latino	12:30-13:30	M	Octubre-Enero	30€

3605.	Balance: pilates, yoga y energía	11:00-12:00	M	Octubre-Enero	30€
3606.	Core y espalda sana	18:00-19:00	M	Octubre-Enero	30€
3607.	Coreografía y bailes	17:00-18:00	X	Octubre-Enero	30€
3608.	Danza-pilates	9:30-10:30	M-J	Octubre-Enero	60€
3609.	Danzaterapia	12:00-13:00	J	Octubre-Enero	30€
3610.	*Entrenamiento con bandas	20:00-21:00	L	Octubre-Enero	30€
3611.	*Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.	11:00-12:00	L	Octubre-Enero	30€
3612.	*Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.	18:00-19:00	X	Octubre-Enero	30€
3613.	*Fortalece el tono muscular: pecho, espalda, hombros.	10:00-11:00	V	Octubre-Enero	30€
3614.	Gimnasia suave	11:00-12:00	J	Octubre-Enero	30€
3615.	Marcha nórdica	10:00-11:30	X	Octubre-Enero	30€
3616.	Música y movimiento	10:00-11:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3617.	Pilates	19:00-20:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3618.	Pilates	20:00-21:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3619.	Pilates	16:30-17:30	V	Octubre-Enero	30€
3620.	Pilates	17:30-18:30	V	Octubre-Enero	30€
3621.	Pilates	12:00-13:00	M	Octubre-Enero	30€
3622.	Pilates con Fitball	17:00-18:00	M	Octubre-Enero	30€
3623.	Pilates con Fitball	18:30-19:30	V	Octubre-Enero	30€
3624.	Psicomotricidad	10:00-11:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3625.	Psicomotricidad	12:00-13:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3626.	PEB + Core*	19:00-20:00	X	Octubre-Enero	30€
3627.	Sevillanas	12:30-13:30	J	Octubre-Mayo	60€
3628.	Trabaja y da vida a tus articulaciones	11:00-12:00	J	Octubre-Enero	30€
3629.	*Tonifica tu cuerpo: Streching	12:00-13:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3630.	*Tonifica tu cuerpo: Streching	17:00-18:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3631.	*Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	20:00-21:00	X	Octubre-Enero	30€

3632.	Yoga	19:00-20:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3633.	Yoga	20:00-21:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3634.	Yoga para combatir el estrés	11:00-12:00	V	Octubre-Enero	30€
3635.	Yoga para mayores	18:00-19:00	J	Octubre-Enero	30€
3636.	Zumba Latino	19:00-20:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3637.	Zumba Latino	11:00-12:00	L-X	Octubre-Enero	60€
3638.	Zumba Latino	18:00-19:00	L	Octubre-Enero	30€
3639.	* Entrenamiento funcional	10:00-11:00	L	Octubre-Enero	30€
3640.	Multigym	11:30-12:30	M	Octubre-Enero	30€
3641.	Cocina con la freidora de aire	10:00-11:30	M	Octubre- Noviembre	15€
3642.	Iniciate a la cata de vinos nacionales (coste adicional por adquisición de productos)	19:30-21:00	L	Enero	7.5€

*Media-alta intensidad.

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3701.	Manualidades	10:00-11:30	M-J	Octubre-Enero	60€
3702.	Mimbre	11:45-13:15	M-J	Octubre-Enero	60€
3703.	Óleo	19:00-20:30	M-J	Octubre-Enero	60€
3704.	Taller de costura	17:00-18:30	M	Octubre-Enero	30€
3705.	Técnicas de dibujo y pintura	17:30-19:00	M-J	Octubre-Enero	60€
3706.	Labores de aguja: amigurumi, crochet y punto.	10:00-11:30	L	Octubre-Enero	30€
3707.	Labores de aguja: amigurumi, crochet y punto.	11:30-13:00	L	Octubre-Enero	30€
3708.	Decoración en madera y restauración de mueble auxiliar	16:30-18:00	J	Octubre-enero	30€
3709.	Taller de velas artesanales	11:30-13:00	L	Dic-enero	15€
3710.	Impresión botánica y cianotipia	10:00-11:30	X	Octubre- Noviembre	15€

3711.	Lettering en prendas: pintura y bordado	10:00-11:30	X	Diciembre-Enero	15€
-------	---	-------------	---	-----------------	-----

INFANTIL

octubre 25/mayo 26

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 a 5 AÑOS Nacidos entre 2020 y 2022 (con 3 años cumplidos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3801.	Artemanía	17:00 -18:15	L	Octubre-Mayo	20€
3802.	Juegos de Ingenio	18:15-19:30	L	Octubre-Mayo	20€
3803.	Jugamos con la mesa de luz	17:00 -18:15	M	Octubre-Mayo	20€
3804.	Jugamos en inglés	18:15-19:30	M	Octubre-Mayo	20€
3805.	Pequeviajeros	17:00 -18:15	X	Octubre-Mayo	20€
3806.	Taller de cuentos	18:15-19:30	X	Octubre-Mayo	20€
3807.	Diviértete con la música	17:00 -18:15	J	Octubre-Mayo	20€
3808.	Jugamos en inglés	18:15-19:30	J	Octubre-Mayo	20€
3809.	Viernes con V de diVersión	17:00 -19:30	V	Octubre-Mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 a 8 AÑOS Nacidos entre 2017 y 2019

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3810.	La hora de la tarea (1º, 2º y 3º EPO)	17:00-18:30	L-M-X-J	Octubre-Mayo	20€
3811.	Juegos de Ingenio	18:30-19:30	L	Octubre-Mayo	20€
3812.	Luces, cámara y acción: magia y teatro	18:30-19:30	M	Octubre-Mayo	20€
3813.	Refuerza tu inglés	18:30-19:30	X	Octubre-Mayo	20€
3814.	Habilidades digitales	18:30-19:30	J	Octubre-Mayo	20€
3815.	Viernes con V de diVersión	17:00 -19:30	V	Octubre-Mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 a 12 AÑOS Nacidos entre 2013 y 2016

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3816.	Apoyo al estudio (4º,5º y 6º EPO)	17:00-18:30	L-M-X-J	Octubre-Mayo	20€
3817.	Juegos de lógica e ingenio	18:30-19:30	L	Octubre-Mayo	20€
3818.	Habilidades digitales	18:30-19:30	M	Octubre-Mayo	20€

3819.	Mejora tu inglés	18:30-19:30	X	Octubre-Mayo	20€
3820.	Sabor y Diversión (Aventuras culinarias para grandes Cheff)	18:30-19:30	J	Octubre-Mayo	20€
3821.	Viernes con V de diVersión	17:00-19:30	V	Octubre-Mayo	20€

PROGRAMA ADOLESCENTES 12 a 16 AÑOS Nacidos entre 2009 y 2013

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3822.	*Rincón de apoyo y técnicas de estudio (1º-4º ESO)	17:00-18:30	L-M-X-J	Octubre-Mayo	20€
3823.	* Tik Tokers y Deporte	18:30-19:30	M-J	Octubre-Mayo	20€

* Precio público que permite realizar una o varias actividades del programa de adolescentes.

LUDOTECA

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3901.	Ludoteca Infantil (3-8 años)	17:00-18:30	M	Octubre-Mayo	20€
3902.	Ludoteca Infantil (3-8 años)	17:00-18:30	J	Octubre-Mayo	20€
3903.	Ludoteca Infantil (3-8 años)	18:30-20:00	V	Octubre-Mayo	20€
3904.	Ludoteca familiar	17:00- 18:30	L	Octubre-Mayo	20€
3905.	Ludoteca familiar	18:30-20:00	L	Octubre-Mayo	20€
3906.	Ludoteca familiar	18:30-20:00	M	Octubre-Mayo	20€
3907.	Ludoteca infantil (3-8 años)	17:00- 18:30	X	Octubre-Mayo	20€
3908.	Ludoteca familiar	18:30-20:00	X	Octubre-Mayo	20€
3909.	Ludoteca familiar	18:30-20:00	J	Octubre-Mayo	20€
3910.	Ludoteca familiar	17:00- 18:30	V	Octubre-Mayo	20€
3911.	Ludoteca familiar	12:00- 13:30	S	Octubre-Mayo	20€
	Préstamo de juguetes	16:45-17:00 20:00-20:15	L a V	Octubre-Mayo	Gratuito
	Préstamo de juguetes	13:30-14:00	S	Octubre-Mayo	Gratuito

ACTIVIDADES FAMILIARES

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
3912.	Estimulación sensorial a través del juego –de 12 a 24 meses–	12:30-13:30	M	Octubre-Enero	10€
3913.	Estimulación sensorial a través del juego –de 5 a 12 meses–	11:30-12:30	M	Octubre-Enero	10€

BIBLIOTECA

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
	C@ntamos juntos: poesías y canciones en familia (niñ@s de 18 meses a 4 años y familiar adulto)	11:30-12:30 Aprox.	D (1)	Octubre-Enero	*

**Gratuito con inscripción (1) 19 de octubre, 9 y 30 de noviembre, 21 de diciembre, y 11 y 25 de enero.*



CENTRO CÍVICO SAN AGUSTIN

ADULTOS

PROGRAMA DE MAYORES (ENVEJECIMIENTO ACTIVO)

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4001	Ejercita tu mente	17:00-18:30	M-J	Septiembre-junio	40 €

Las actividades de "Ejercita tu mente" están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4101	Aula de bienestar personal	18:30-20:00	X	Octubre-enero	Gratuita
4102	Aprende a recordar para no olvidar	10:00-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4103	Aprende a recordar para no olvidar	17:00-18:30	L-X	Octubre-enero	60 €
4104	Llenos de vida +65 años	10:00-11:30	V	Octubre-mayo	Gratuita
4105	Llenos de vida +65 años	17:00-18:30	M-J	Octubre-mayo	Gratuita
4106	Gestión e higiene de las emociones	18:30-20:00	M	Octubre-enero	30 €
4107	Mindfulness	10:00-11:30	L	Octubre-enero	30 €
4108	Mindfulness	18:30-20:00	J	Octubre-enero	30 €
4109	Neuróbic: gimnasia cerebral	11:30-13:00	V	Octubre-enero	30 €
4110	Neuróbic: gimnasia cerebral	11:30-13:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4111	Psicología positiva	17:00-18:30	V	Octubre-enero	30 €
4112	Burgos en la memoria. Mapa de recuerdos	10:00-11:30	V	Octubre-enero	30 €
4113	Atención plena y respiración consciente: meditación	18:30-20:00	L	Octubre-enero	30 €

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital).

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4201	Aprende a manejar tus dispositivos: Smartphone	10:00-11:30	X	Octubre-enero	30 €
4202	Aprende a manejar tus dispositivos: Smartphone	11:30-13:00	X	Octubre-enero	30 €
4203	Aula Digital	10:00-11:30	V	Octubre-enero	Gratuita
4204	Aula Digital	17:00-18:30	M	Octubre-enero	Gratuita
4205	Informática iniciación	18:00-19:00	L-X	Octubre-enero	Gratuita
4206	Informática Continuación	11:30-12:30	M-J	Octubre-enero	Gratuita
4207	Internet para la vida diaria	10:30-11:30	M	Octubre-enero	Gratuita
4208	Internet para la vida diaria	17:00-18:00	L-X	Octubre-enero	Gratuita
4209	Fotografía. Cámara réflex iniciación	18:30-20:00	M	Octubre-enero	30 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4210	Aprende a manejar la IA	18:00-19:00	V	Diciembre-enero	15 €
4211	Crea contenido interactivo con Genialy	18:00-19:00	V	Octubre-noviembre	15 €

Actividades mensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4220	Diseña con Canva	19:00-20:00	L-X	Noviembre	15 €
4221	Ciberseguridad y privacidad en la red	19:00-20:00	L-X	Octubre	15 €
4222	Herramientas ofimáticas para el día a día	19:00-20:00	L-X	Enero	15 €

IDIOMAS

(Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4301	Inglés iniciación	11:30-12:30	X-V	Octubre-mayo	120 €
4302	Inglés continuación	10:30-11:30	X-V	Octubre-mayo	120 €
4303	Inglés para viajar	19:30-21:00	J	Octubre-enero	30 €
4304	Iniciación al árabe	20:00-21:00	L-X	Octubre-mayo	120 €
4305	Italiano Iniciación	11:00-12:00	L-J	Octubre-mayo	120 €

4306	Italiano Continuación	10:00-11:00	M-J	Octubre-mayo	120 €
4307	Conversaciones en inglés	19:00-20:30	M	Octubre-enero	30 €
4308	Reading, writing, listening and speaking	18:00-19:30	J	Octubre-enero	30 €

SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4401	Conoce tu provincia (1 excursión mensual por la provincia)	18:30-20:00	X	Octubre-mayo	60 € No incluye excursión
4402	Conoce tu provincia (1 excursión mensual por la provincia)	18:30-20:00	L	Octubre-mayo	60 € No incluye excursión
4403	Conoce Burgos	11:30-13:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4404	Coro	10:00-11:30	L-X	Octubre-mayo	120 €
4405	Club de lectura: narrativa	18:00-19:30	J	Octubre-mayo	Gratuita
4406	Club de lectura (mensual) "España en el siglo XX a través de la literatura"	19:00-20:30	M	Octubre-mayo	Gratuita
4407	Cultura general: en clave de cultura	11:30-13:00	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
4408	Cultura general	11:30-13:00	M-J	Octubre-mayo	Gratuita
4409	Cultura general	17:00-18:30	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
4410	Cultura jurídica para la vida cotidiana	19:30-21:00	L	Octubre-enero	30 €
4411	Grandes compositores musicales	11:30-13:00	L	Octubre-mayo	60 €
4412	Guitarra Iniciación	17:00-18:30	M	Octubre-mayo	60 €
4413	Guitarra Continuación	20:00-21:30	L-X	Octubre-mayo	120 €
4414	Lengua de signos Iniciación	10:00-11:30	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
4415	Lengua de signos. "Perfeccionamiento"	11:30-13:00	L-X	Octubre-mayo	120 €
4416	Arte Contemporáneo S.XX-XXI	11:30-13:00	J	Octubre-enero	30 €
4417	Obras maestras de la Historia del Arte	19:00-20:30	M	Octubre-mayo	60 €
4418	Viajando por el mundo	17:30-19:00	M	Octubre-mayo	60 €

4419	Historia del Rock	17:00-18:30	L	Octubre-enero	30 €
4420	Mus para principiantes	18:30-20:00	M	Octubre-enero	30 €
4421	Teatro (Iniciación)	11:00-12:30	M-J	Octubre-enero	60 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4430	Tus derechos como consumidor	17:00-18:30	X	Octubre-noviembre	15 €
4431	Cajón flamenco	18:30-20:00	L	Octubre-noviembre	15 €
4432	Rutas medioambientales	10:00-12,30	M	Octubre-noviembre	15 €

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4501	Caminatas y visitas	10:30-13:00	J	Octubre-mayo	Gratuita
4502	Caminatas y visitas	10:30-13:00	V	Octubre-mayo	Gratuita
4503	Café literario	11:30-13:00	M	Octubre-mayo	Gratuita
4504	*Tardes de película Con invitación quincenal	18:30-21:00	M	Octubre-mayo	Gratuita

CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4601	Bachata	11:00-12:00	S	Octubre-enero	30 €
4602	Bailes latinos	18:00-19:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4603	Bailes latinos	19:00-20:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4604	Body Balance	10:00-11:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4605	Chi kung	10:30-11:30	V	Octubre-enero	30 €
4606	Chi kung	11:30-12:30	V	Octubre-enero	30 €
4607	Coreografías y bailes	12:00-13:00	M-J	Octubre-enero	60€
4608	Cuida tu espalda	12:00-13:00	X	Octubre-enero	30 €
4609	Cuida tu espalda	18:00-19:00	V	Octubre-enero	30 €
4610	Danza del vientre	19:15-20:15	V	Octubre-enero	30 €
4611	Estimulación psicomotriz	10:00-11:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4612	Estimulación psicomotriz	11:00-12:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4613	Fortalece tu tono muscular: GAP.	19:00-20:00	L	Octubre-enero	30 €

4614	Fortalece tu tono muscular: GAP.	17:00-18:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4615	Gimnasia suave para mayores	17:00-18:00	V	Octubre-enero	30 €
4616	Hipopilates	9:00-10:00	J	Octubre-enero	30 €
4617	Marcha Nórdica	10.00-11:30	M	Octubre-enero	30 €
4618	PEB+Core	10:00-11:00	V	Octubre-enero	30 €
4619	PEB+Core	18:00-19:00	L	Octubre-enero	30 €
4620	Pilates	11:00-12:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4621	Pilates	18:00-19:00	X	Octubre-enero	30 €
4622	Pilates	18:00-19:00	M-J	Octubre-enero	60€
4623	Pilates con fitball	11:00-12:00	V	Octubre-enero	30 €
4624	Pilates con fitball	18:00-19:00	X	Octubre-enero	30 €
4625	Salsa	12:00-13:00	S	Octubre-enero	30 €
4626	Sevillanas	17:00-18:00	M-J	Octubre-mayo	120 €
4627	Stretching: estiramientos	19:00-20:00	J	Octubre-enero	30€
4628	Stretching: estiramientos	11:00-12:00	X	Octubre-enero	30€
4629	Tonificación con pesas	10:00-11:00	X	Octubre-enero	30€
4630	Tonificación con pesas	20:00-21:00	J	Octubre-enero	30 €
4631	Yoga	17:00-18:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4632	Yoga	18:00-19:00	V	Octubre-enero	30 €
4633	Yoga	19:00-20:00	V	Octubre-enero	30 €
4634	Yoga	10:30-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4635	Yoga	11:30-12:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4636	Zumba	17:00-18:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4637	Zumba	10:00-11:00	J	Octubre-enero	30 €
4638	Hipopresivos	17:00-18:00	V	Octubre-enero	30 €
4650	Cocina mediterránea española	10:00-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4651	Cocina casera	18:00-19:30	J	Octubre-enero	30 €
4652	Cocina mexicana	19:30-21:00	J	Octubre-enero	30 €
4653	Repostería: galletas y bizcochos	11:30-13:00	M	Octubre-enero	30 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4660	Cocina saludable con la freidora de aire	11:30-13:00	J	Diciembre-enero	15 €
4661	Cocinar salsas	11:30-13:00	J	Oct-nov	15 €
4662	Cocina italiana	19:00-20:30	V	Oct-nov	15 €

4663	Cocina asiática	19:00-20:30	V	Diciembre-enero	15 €
4664	Cocina vegetariana	19:30-21:00	M	Diciembre-enero	15 €
4665	Postres del mundo	17:30-19:00	M	Oct-nov	15 €

Todas las actividades de cocina tienen un coste adicional variable por la compra del producto. Ver guía de actividades.

Actividades mensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4670	Cata de vinos de aquí y de allá , de ayer y de hoy	19:30-21:00	M	Noviembre	7,5 € + 20 €

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4701	Acuarela y naturaleza	17.30-19:00	L	Octubre-enero	30 €
4702	Dibujo y figura humana	17:30-19:00	X	Octubre-enero	30 €
4703	Encaje de bolillos	10:00-11:30	L-X	Octubre-enero	60 €
4704	Encuadernación	11:30-13:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4705	Manualidades	17:30-19:00	M-J	Octubre-enero	60 €
4716	Pintura: Acuarela	19.30-21:00	M	Octubre-enero	30 €
4706	Pintura: Óleo	17:00-18:30	V	Octubre-enero	30 €
4707	Pintura: Óleo	19:00-20:30	L-X	Octubre-enero	60 €
4708	Pintura y creatividad: técnicas mixtas	19:00-20:30	J	Octubre-enero	30 €
4709	Punto y ganchillo	10:00-11:30	M-V	Octubre-enero	60 €
4710	Restauración de muebles	10:00-11:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4711	Restauración de muebles	17:30-19:00	L-X	Octubre-enero	60 €
4712	Talla de madera	12:00-13:30	M-J	Octubre-enero	60 €
4713	Talla de madera	10:00-11:30	L-X	Octubre-enero	60 €
4714	Taller de cuero	19:00-20:30	J	Octubre-enero	30 €
4715	Costura básica	17:30-19:00	L	Octubre-enero	30 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4720	Taller de bombas de baño y ducha	11:30-13:00	L	Octubre-noviembre	15 €
4721	Taller de bordado de fotografía sobre tela	11:30-13:00	M	Octubre-noviembre	15 €
4722	Taller de escritura creativa: lettering	11:30-13:00	M	Diciembre-enero	15 €

INFANCIA

INFANCIA 3 a 7 años (nacidos entre 2018 y 2022 con 3 años cumplidos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4901	Ludoteca	17:00-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
4902	Ludoteca	17:00-18:30	M	Octubre-mayo	20 €
4903	Ludoteca	17:00-18:30	X	Octubre-mayo	20 €
4904	Ludoteca	17:00-18:30	J	Octubre-mayo	20 €
4905	Ludoteca	17:00-18:30	V	Octubre-mayo	20 €
4906	Préstamo de juguetes	16:45-17:00	L-M-X- J-V	Octubre-mayo	Gratuito

INFANCIA 3 a 5 años (nacidos entre 2020 y 2022 con 3 años cumplidos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4801	Mi primer Inglés	17:15-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
4802	Mi primer inglés	18:30-19:45	X	Octubre-mayo	20 €
4803	Música y movimiento	18:30-19:45	L	Octubre-mayo	20 €
4804	Música y movimiento	17:15-18:30	X	Octubre-mayo	20 €
4805	Juegos motrices y cooperativos	17:15-18:30	M	Octubre-mayo	20 €
4806	Cuentos con emoción (la magia de la lengua)	18:30-19:45	M	Octubre-mayo	20 €
4807	Pequeños artistas	17:15-18:30	J	Octubre-mayo	20 €
4808	Taller sensorial: jugamos con los sentidos	18:30-19:45	J	Octubre-mayo	20 €
4809	Viernes divertido	18:15-19:45	V	Octubre-mayo	20 €

INFANCIA 6 a 8 años (nacidos entre 2017 y 2019)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4810	La hora de la tarea	17:15-18:30	L-M- X-J	Octubre-mayo	20 €
4811	Experimentos científicos	18:30-19:45	L	Octubre-mayo	20 €
4812	Inglés divertido	18:30-19:45	M	Octubre-mayo	20 €
4813	Artes escénicas (teatro y danza)	18:30-19:45	X	Octubre-mayo	20 €
4814	Artemanía	18:30-19:45	J	Octubre-mayo	20 €
4815	Diverviernes	17:45-19:45	V	Octubre-mayo	20 €

INFANCIA 9 a 11 años (nacidos entre 2014 y 2016)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4816	Apoyo al estudio	17:15-18:45	L-M-X-J	Octubre-mayo	20 €
4817	**Reto cocina	18:45-20:00	L	Octubre-mayo	20 €
4818	Agudiza tu ingenio STEAM	18:45-19:45	M	Octubre-mayo	20 €
4819	English	18:45-19:45	X	Octubre-mayo	20 €
4820	Edición de foto y video	18:45-19:45	J	Octubre-mayo	20 €
4821	Diverviernes	17:45-19:45	V	Octubre-mayo	20 €

ADOLESCENTES 12 a 15 años (nacidos entre 2010 y 2013)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4822	Apoyo y motivación al estudio en E.S.O	17:00-18:30	L-M-X-J	Octubre-mayo	* 20 €
4823	Aventura emocional	18:30-19:30	L	Octubre-mayo	
4824	Creación de contenidos audiovisuales	18:30-19:30	M	Octubre-mayo	
4825	**Reto Cocina	18:30-20:00	X	Octubre-mayo	
4826	Teen Club: territorio adolescente	18:30-19:30	J	Octubre-mayo	

* Precio público que permite realizar una o varias actividades del programa para adolescentes.

** Se recomienda evitar inscribirse en las actividades de COCINA si se tiene alergias alimenticias

PROGRAMA PARA FAMILIAS

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
4907	Ludoteca Familiar	18:30-20:00	L	Octubre-mayo	20 €
4908	Ludoteca Familiar	18:30-20:00	M	Octubre-mayo	20 €
4909	Ludoteca Familiar	18:30-20:00	X	Octubre-mayo	20 €
4910	Ludoteca Familiar	18:30-20:00	J	Octubre-mayo	20 €
4911	Ludoteca Familiar	18:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €
4912	Ludoteca Familiar	11:30-13:00	S	Octubre-mayo	20 €
4913	Préstamo de Juguetes	20:00-20:15	L-M-X-J-V	Octubre-mayo	Gratuito
4914	Préstamo de Juguetes	13:00-14:00	S	Octubre-mayo	Gratuito
4915	C@ntamos juntos: Poesías y canciones en familia. Biblioteca. (familias con menores de 18 meses a 4 años). Actividad mensual.	18:30-19:15	X	Octubre-enero Inicio 8 octubre	Gratuito

CENTRO CÍVICO

LAS HUELGAS-EL PILAR

OCTUBRE 2025-ENERO 2026

ADULTOS

Programa ESPECIAL INTERNET PARA FAMILIAS

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5000.	Internet Seguro para Menores	18,30-20,30	M	Noviembre	Gratuita

*Los martes 4, 11, 18 y 25 de noviembre.

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5101.	Aula de Bienestar Personal	18,00-19,30	M	Octubre-Enero	Gratuita
5102.	Cuídate +: rutinas saludables	12,00-13,30	M	Octubre-Enero	Gratuita
5103.	Mindfulness	18,00-19,30	X	Octubre-Enero	30 €
5104.	Neuróbic: gimnasia cerebral	11,30-13,00	L	Octubre-Enero	30 €

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5201.	Aprende a manejar tu cámara réflex. Iniciación	19,00-20,30	L	Octubre-Enero	30 €
5202.	Internet para la vida cotidiana	18,30-19,30	L-X	Octubre-Enero	Gratuita
5203.	Internet para la vida cotidiana	17,30-18,30	X	Octubre-Enero	Gratuita

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5204.	Chat GPT y otras herramientas.	18,00-19,00	J	Octubre-Noviembre	15 €
5205.	Comunicación digital y redes sociales	19,00-20,00	J	Octubre-Noviembre	15 €

5206.	DNI, certificado digital y sistema clave, ¿cómo funciona?	10,00-11,00	V	Octubre-Noviembre	15 €
5207.	Aprende a diseñar con CANVA	18,00-19,00	J	Diciembre-Enero	15 €
5208.	Seguridad digital: mantén tu privacidad en Internet	19,00-20,00	J	Diciembre-Enero	15 €
5209.	Planifica, recuerda y organiza: tu móvil como asistente personal	10,00-11,30	V	Diciembre-Enero	15 €

IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5301.	Hablar, escuchar y entender inglés	19,30-21,00	J	Octubre-Enero	30€
5302.	Inglés para viajar	17,30-19,00	L	Octubre-Enero	30 €

Estas actividades están dirigidas a aquellas personas que tengan un conocimiento del idioma.

SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5401.	Arte y Visitas Culturales	10,00-11,30	V	Octubre-Enero	30€
5402.	Club de Lectura	19,00-20,30	L	Octubre-Enero	Gratuita

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5403.	Filosofía para principiantes	19,30-21,00	M	Octubre-Noviembre	Gratuita
5404.	Cosmética con cera	17,30-19,00	L	Octubre-Noviembre	15 €
5405.	Bombas de baño y ducha	17,30-19,00	L	Diciembre-Enero	15 €

Actividades mensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5406.	Conoce el Monasterio de las Huelgas	18,30-20,00	X	Octubre	7,5 €

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5501.	Caminatas	10,00-12,30	L	Octubre-Mayo	Gratuita
5502.	Tertulia de actualidad	16,30-18,00	M	Octubre-Enero	Gratuita

CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5601.	Balance	12,00-13,00	X	Octubre-Enero	30 €
5602.	Core y espalda sana	18,00-19,00	X	Octubre-Enero	30 €
5603.	Entrenamiento con bandas	18,30-19,30	V	Octubre-Enero	30 €
5604.	Entrenamiento funcional	16,30-17,30	V	Octubre-Enero	30 €
5605.	G.A.P	10,00-11,00	S	Octubre-Enero	30 €
5606.	G.A.P	19,00-20,00	M	Octubre-Enero	30 €
5607.	Hipopilates	12,00-13,00	M	Octubre-Enero	30 €
5608.	Iniciación a la marcha nórdica	12,00-13,30	J	Octubre-Enero	30 €
5609.	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	11,00-12,00	J	Octubre-Enero	30 €
5610.	P.E.B	19,30-20,30	L	Octubre-Enero	30 €
5611.	P.E.B	10,00-11,00	J	Octubre-Enero	30 €
5612.	Pilates	10,00-11,00	L-X	Octubre-Enero	60 €
5613.	Pilates	11,00-12,00	L-X	Octubre-Enero	60 €
5614.	Pilates	20,30-21,30	L	Octubre-Enero	30 €
5615.	Pilates	19,00-20,00	X	Octubre-Enero	30 €
5616.	Pilates	20,00-21,00	J	Octubre-Enero	30 €
5617.	Pilates con fitball	12,00-13,00	L	Octubre-Enero	30 €
5618.	Tonifica tu cuerpo: stretching	17,00-18,00	X	Octubre-Enero	30 €
5619.	Tonifica tu cuerpo: stretching	17,30-18,30	V	Octubre-Enero	30 €
5620.	Tonificación con pesas e implementos	11,00-12,00	V	Octubre-Enero	30 €
5621.	Tonifícate y muévete	20,00-21,00	M	Octubre-Enero	30 €
5622.	Tonifícate y muévete	20,00-21,00	X	Octubre-Enero	30 €
5623.	Yoga	17,30-18,30	L	Octubre-Enero	30 €
5624.	Yoga	10,00-11,00	M	Octubre-Enero	30 €
5625.	Yoga, core y espalda sana	11,00-12,00	M	Octubre-Enero	30 €
5626.	Yoguillates	16,30-17,30	L	Octubre-Enero	30 €
5627.	Zumba	18,30-19,30	L	Octubre-Enero	30 €
5628.	Zumba	10,00-11,00	V	Octubre-Enero	30 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5629.	Cocina con freidora de aire	11,30-13,00	X	Octubre- Noviembre	15 €

*El precio de esta actividad incluye un coste adicional que se podrá consultar en la guía de contenidos disponible en los centros

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5701.	Acuarela y Lettering	16,30-18,00	M-J	Octubre-Enero	60 €
5702.	Costura básica	17,00-18,30	J	Octubre-Enero	30 €
5703.	Dibujo artístico	19,30-21,00	M-J	Octubre-Enero	60 €
5704.	Óleo	18,00-19,30	M-J	Octubre-Enero	60 €
5705.	Restauración y reciclaje de muebles auxiliares DIY	17,00-18,30	V	Octubre-Enero	30 €

Actividades bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5706.	Impresión botánica y cianotipia	11,30-13,00	X	Octubre- Noviembre	15 €
5707.	Bordado en fotografía	11,30-13,00	X	Diciembre-Enero	15 €

INFANCIA

De 3 a 5 años (nacidos entre 2020 – 2022, con 3 años cumplidos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5801.	Juegos sensoriales	17,15-18,30	L	Octubre-Mayo	20 €
5802.	*Cuentos con emoción	18,30-19,45	L	Octubre-Mayo	20 €
5803.	Música y Movimiento	17,15-18,30	M-J	Octubre Mayo	40 €
5804.	Inglés para Peques	18,30-19,45	M-J	Octubre-Mayo	40 €
5805.	Juegos Motrices	17,15-18,30	X	Octubre-Mayo	20 €
5806.	Pequeartistas	18,30-19,45	X	Octubre-Mayo	20 €
5807.	Ciencia divertida	17,15-18,30	V	Octubre-Mayo	20 €
5808.	Viernes divertido	18,30-19,45	V	Octubre-Mayo	20 €

De 6 a 8 años (nacidos entre 2017 – 2019)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5809.	Juegos de lógica e ingenio	17,15-18,30	L	Octubre-Mayo	20 €
5810.	Inglés	18,30-19,45	L-X	Octubre-Mayo	40 €

5811.	GYM KIDS	17,15-18,30	M	Octubre-Mayo	20 €
5812.	Mecanografía e informática básica para el cole	18,30-19,45	M	Octubre-Mayo	20 €
5813.	Experimentos de ciencia	17,15-18,30	X	Octubre-Mayo	20 €
5814.	Escuela de magia	17,15-18,30	J	Octubre-Mayo	20 €
5815.	Bailes y Ritmos	18,30-19,45	J	Octubre-Mayo	20 €
5816.	Luces, cámara y acción: ¡Actúa, canta, baila!	17,15-19,45	V	Octubre-Mayo	20 €

De 9 a 11 años (nacidos entre 2014 – 2016)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5817.	Canva y otros programas de diseño	17,15-18,30	L	Octubre - Mayo	20 €
5818.	Agudiza tu ingenio: juegos STEM	17,15-18,30	X	Octubre - Mayo	20 €
5819.	Mecanografía e informática básica para el cole	18,30-19,45	V	Octubre - Mayo	20 €

LUDOTECA

LUDOTECA INFANTIL – De 3 a 8 años –

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5901.	Ludoteca Infantil	17,00-18,30	M	Octubre-Mayo	20 €
5902.	Ludoteca Infantil	17,00-18,30	J	Octubre-Mayo	20 €

LUDOTECA FAMILIAR – Familias con niños a partir de 1 año–

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
5903.	Ludoteca Familiar	17,00-18,30	L	Octubre-Mayo	20 €
5904.	Ludoteca Familiar	18,30-20,00	L	Octubre-Mayo	20 €
5905.	Ludoteca Familiar	18,30-20,00	M	Octubre-Mayo	20 €
5906.	Ludoteca Familiar	17,00-18,30	X	Octubre-Mayo	20 €
5907.	Ludoteca Familiar	18,30-20,00	X	Octubre-Mayo	20 €
5908.	Ludoteca Familiar	18,30-20,00	J	Octubre-Mayo	20 €
5909.	Ludoteca Familiar	17,00-18,30	V	Octubre-Mayo	20 €
5910.	Ludoteca Familiar	18,30-20,00	V	Octubre-Mayo	20 €
5911.	Ludoteca Familiar	11,00-12,30	S	Octubre-Mayo	20 €
	Préstamo de Juguetes	16,45-17,00 20,00-20,15 12,30-13,00	L-M-X- J-V S	Octubre-Mayo	Gratuito

CENTRO CÍVICO GAMONAL NORTE

PROGRAMA MUNICIPAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6002	Ejercita tu mente	11:30-13:00	M-J	Septiembre-junio	40 €
6003	Internet para tu vida cotidiana	11:30-13:00	M-J	Septiembre-junio	Gratuita
6004	Internet para tu vida cotidiana	17:00-18:30	M-J	Septiembre-junio	Gratuita
6005	Memoria	10:00-11:30	M-V	Septiembre-junio	40 €
6006	Multiactividad	10:00-11:30	L-X	Septiembre-junio	40 €
6007	Estimulación Psicomotriz	16:30-17:30	M-J	Septiembre-junio	40 €

Actividades exteriores

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6001	Paseos y visitas culturales	10:30-13:30	J	Septiembre-junio	Gratuita

Las actividades de **Memoria** no están dirigidas a personas con deterioro cognitivo, tienen carácter preventivo.

Las actividades de "Ejercita tu mente" están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

ADULTOS

octubre 25/enero 26/mayo 26

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6103	Busca tu desarrollo personal	11,30-13:00	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
6107	Manejo de las emociones en el día a día	10:00-11:30	V	Octubre-enero	30 €
6104	Mindfulness: equilibrio mental y corporal	19:30-21:00	L	Octubre-enero	30 €

Actividades exteriores

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6102	Paseos conscientes: mindfulness en movimiento	17:00-18:30	L	Octubre	7,5 €

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6201	Aula digital	19:30-21:00	X	Octubre-enero	Gratuita
6203	Fotografía: uso de objetivos, flash, fotografía de larga exposición, fotografía urbana diurna y nocturna	19:30-21:00	J	Octubre-enero	30 €
6202	Móvil: aprende a manejarlo	10:00-11:30	J	Octubre-enero	30 €
6204	Informática iniciación	10:00-11:00	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
6205	Informática avanzado	11:00-12:00	L-X	Octubre-mayo	Gratuita
6206	Internet	10:00-11:00	M	Octubre-enero	Gratuita
6207	Videos creativos con fotos y música	19:30-21:00	M	Octubre-enero	30 €

Actividades bimensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6210	DNI, certificado digital y sistema clave. Aprende a descargarlos y a manejarlos	10:00-11:30	V	Octubre	7,5 €
6209	Posibilidades de la inteligencia artificial: aplicaciones	12:00-13:00	L	Octubre y noviembre	15 €
6211	Tecnología segura: pagos y compras online	10:00-11:30	V	Noviembre	7,5 €

Actividades exteriores

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6208	Fotografía exterior: espacios naturales	12:00-13:30	X	Octubre	7,5 €

IDIOMAS

(Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6301	Conversaciones en inglés	18:30-20:00	X	Octubre-enero	30 €
6303	Inglés Iniciación I	20:00-21:00	L-X	Octubre-mayo	120 €

6304	Inglés Iniciación II	10:30-11:30	M-J	Octubre-mayo	120 €
6302	Inglés para viajar	18:30-20:00	L	Octubre-enero	30 €
6306	Reading, writting, speaking and listening	11:30-13	M-J	Octubre-enero	60 €

SABER ES LO QUE IMPORTA

(Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6403	Conoce los árboles y plantas cercanos	17:00-18:30	J	Octubre-mayo	60 €
6402	Cultura general	11,30-13:00	L	Octubre-mayo	Gratuita
6401	Historia del arte a través de los museos	10,30-12:00	L - X	Octubre-enero	60 €
6404	Lectura, atención y memoria	10:00-11:30	X	Octubre-enero	Gratuita
6406	Nutrición y cuidados en la edad adulta	10:00-11:30	L	Octubre-enero	Gratuita
6414	Paseos medioambientales	10:00-12:30	L	Octubre-mayo	60 €
6415	Paseos medioambientales	10:00-12:30	X	Octubre-mayo	60 €
6416	Paseos medioambientales	10:00-12:30	V	Octubre-mayo	60 €
6405	Teatro	11:00-12:30	M-J	Octubre-mayo	120 €

Actividades bimensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6407	Elaboraciones sencillas de cosmética natural	18:30-20:00	J	Octubre y noviembre	15 €
6408	Elaboraciones sencillas de higiene natural	18:30-20:00	J	Diciembre y enero	15 €
6409	Primeros auxilios	20:00-21:30	J	Octubre y noviembre	15 €

Actividades exteriores

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6410	Un paseo por Burgos y su industria desaparecida	12:00-13:30	X	Octubre y noviembre	15 €
6411	Un paseo por Burgos y su entorno catedralicio	12:00-13:30	X	Diciembre y enero	15 €

PARA CONVIVIR

(Actividades de relación social y promoción de valores cívicos)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6501	Café tertulia	16:30-18:00	M	Octubre-mayo	Gratuita

6506	Desayunos de actualidad	11:30-13:00	M	Octubre-enero	Gratuita
6502	Taller de educación ambiental	10:00-11:30	M	Octubre-mayo	60 €

Actividades exteriores

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6503	Caminatas y visitas guiadas	10:00- 12,30	L	Oct-mayo	Gratuita
6504	Caminatas y visitas guiadas II	10- 12,30	M	Oct-mayo	Gratuita
6505	Caminatas y visitas guiadas III	10- 12,30	X	Oct-mayo	Gratuita

CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6601	Body flow	20:30-21:30	M-J	Octubre-enero	60 €
6617	Coreografías	20:30-21:30	V	Octubre-enero	30 €
6602	Cuida tu espalda+relajación	17:30 - 18:30	M	Octubre-enero	30 €
6609	Cuida tu espalda	10:30-11:30	M	Octubre-enero	30 €
6604	Body-tonic	10:30-11:30	L	Octubre-enero	30 €
6605	Body-tonic	19:30-20:30	V	Octubre-enero	30 €
6606	Body- tonic	18:30-19:30	X	Octubre-enero	30 €
6607	Body-tonic	19:30-20:30	M	Octubre-enero	30 €
6633	Cardiobox	19:30-20:30	X	Octubre-enero	30 €
6608	Danza del vientre	20:30-21:30	X	Octubre-enero	30 €
6610	GAP: fortalece el tono muscular	19:30-20:30	J	Octubre-enero	30 €
6611	GAP: fortalece el tono muscular	18:30-19:30	L	Octubre-enero	30 €
6637	GAP	12:30-13:30	S	Octubre-enero	30 €
6603	Gimnasia mantenimiento	12:30-13:30	J	Octubre-enero	30 €
6612	Hipopilates	12:30-13:30	L	Octubre-enero	30 €
6614	Hipopresivos dinámicos	18:30-19:30	V	Octubre-enero	30 €
6613	Hipopresivos	17:30-18:30	J	Octubre-enero	30 €
6615	Hipopresivos	16:30-17:30	X	Octubre-enero	30 €
6616	Hipopresivos	10:30-11:30	S	Octubre-enero	30 €
6618	Iniciación al baile latino	16:30-17:30	V	Octubre-enero	30 €
6639	Iniciación al baile de salón	17:30-18:30	V	Octubre-enero	30 €
6619	Iniciación al fitness	9:30-10:30	M-J	Octubre-enero	60 €
6643	Marcha nórdica	10.30-12:00	J	Octubre-enero	30 €

6620	Mejora: postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	11:30-12:30	L	Octubre-enero	30 €
6621	Multigym	10:30-11:30	X	Octubre-enero	30 €
6622	Multigym	18:30-19:30	J	Octubre-enero	30 €
6623	PEB+core	20:30-21:30	L	Octubre-enero	30 €
6624	Pilates	9:30-10:30	L-X	Octubre-enero	60 €
6625	Pilates	11:30-12:30	X	Octubre-enero	30 €
6626	Pilates	19:30-20:30	L	Octubre-enero	30 €
6628	Pilates	18:30-19:30	M	Octubre-enero	30 €
6629	Pilates	10,30-11,30	J	Octubre-enero	30 €
6627	Pilates	17:30-18:30	X	Octubre-enero	30 €
6630	Pilates con fitball	12,30-13,30	X	Octubre-enero	30 €
6631	Pilates con fitball	11,30-12,30	S	Octubre-enero	30 €
6632	Ponte en forma	11:30-12:30	V	Octubre-enero	30 €
6634	Yoga	11,30-12,30	M-J	Octubre-enero	60 €
6635	Yoga. Core Espalda sana	12:30-13:30	M	Octubre-enero	30 €
6636	Yoga	09:30-10:30	V	Octubre-enero	30 €
6638	Yoga	10:30-11:30	V	Octubre-enero	30 €
6640	Yoguilates	20:30-21:30	X	Octubre-enero	30 €
6641	Zumba	10:00-11:00	M-J	Octubre-enero	60 €
6642	Zumba fit	12:30-13:30	V	Octubre-enero	30 €

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6701	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30-20:00	X	Octubre-enero	30 €
6707	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30-20:00	L	Octubre-enero	30 €
6710	Dibujo y acuarela	12:30-14:00	J	Octubre-enero	30 €
6702	Iníciate en el arte del crochet	10:00-11:30	L	Octubre-enero	30 €
6709	Manualidades vintage	12:00-13:30	X	Octubre-enero	30 €
6703	Mimbre	17:00-18:30	X	Octubre-enero	30 €
6704	Óleo	9:30-11:00	J	Octubre-enero	30 €
6705	Óleo	11:00-12:30	J	Octubre-enero	30 €
6708	Pequeños arreglos de costura	20:00-21:30	L	Octubre-enero	30 €
6706	Punto y ganchillo	17:00-18:30	J	Octubre-enero	30 €

PROGRAMA ADOLESCENTES

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6801	Apoyo y motivación al estudio	17:00-18:30	L-M-X-J	Octubre-mayo	20 €
6803	Inglés con NN.TT	18:30-19:30	M	Octubre-mayo	
6802	Edición de foto y vídeo	18:30-19:30	J	Octubre-mayo	

*Precio público que permite realizar una o varias actividades del programa de adolescentes.

PROGRAMA INFANCIA

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS (Nacidos entre 2020 y 2022 con 3 cumplidos) 1º a 3º de E.I.

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6804	A cantar y bailar:expresión corporal	17:00-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
6806	Funny English (4-5 años)	17:15-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
6807	Funny English (3-4 años)	18:30-19:45	L	Octubre-mayo	20 €
6808	Musiemoción	17:15-18:30	M	Octubre-mayo	20 €
6809	Juegos musicales y estimulación sensorial	18:30-19:45	M	Octubre-mayo	20 €
6810	Multideporte	17:15-18:30	X	Octubre-mayo	20 €
6811	Pequeños científicos	18:30-19:45	X	Octubre-mayo	20 €
6812	Juegos, música y movimiento	17:15-18:30	J	Octubre-mayo	20 €
6813	Juegos, música y movimiento	18:30-19:45	J	Octubre-mayo	20 €
6814	Por fin viernes	17:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS (1º- 3º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6815	La hora de la tarea (1º a 3º EPO)	17:00 -18:30	L,M,X,J	Octubre-mayo	20 €
6816	Taller inglés	18:30-19:30	L	Octubre-mayo	20 €
6817	Informática	18:30-19:30	L	Octubre-mayo	20 €
6818	Taller de cocina	18:30-19:30	M	Octubre-mayo	20 €
6822	Yoga (6-11 años)	16:30-17:30	L	Octubre-mayo	20 €
6819	Retos deportivos	18:30-19:30	X	Octubre-mayo	20 €
6820	Laboratorio científico	18:30-19:30	J	Octubre-mayo	20 €
6821	Por fin viernes	17:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €

NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 12 AÑOS (4º- 6º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6823	Apoyo al estudio (4º a 6º EPO)	17:00-18:30	L,M,X,J	Octubre-mayo	20 €
6824	Speaking english	18:30-19:30	L	Octubre-mayo	20 €

6825	Multigym	18:30-19:30	M	Octubre-mayo	20 €
6826	Presentación de trabajos para el cole: informática	18:30-19:30	X	Octubre-mayo	20 €
6827	Laboratorio científico	18:30-19:30	J	Octubre-mayo	20 €
6828	Por fin viernes: cocinamos juntos	17:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €

FAMILIAS (OCTUBRE-MAYO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6833	Yoga en familia (familias con niños/as de 3-7 años)	17:30-18:30	L	Octubre-mayo	20 €

LUDOTECA

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
6901	Niños/as de 3-7 años	17:00-18:30	M	Octubre-mayo	20 €
6902	Niños/as de 3-7 años	17:00-18:30	X	Octubre-mayo	20 €
6903	Niños/as de 3-7 años	17:00-18:30	J	Octubre-mayo	20 €
6904	*Ludoteca familiar	17:00-18:30	V	Octubre-mayo	20 €
6905	*Ludoteca familiar	17:00-18:30	L	Octubre-mayo	20 €
6906	*Ludoteca familiar	18:30-20:00	L	Octubre-mayo	20 €
6907	*Ludoteca familiar	18:30-20:00	M	Octubre-mayo	20 €
6908	*Ludoteca familiar	18:30-20:00	X	Octubre-mayo	20 €
6909	*Ludoteca familiar	18:30-20:00	J	Octubre-mayo	20 €
6910	*Ludoteca familiar	12:00-13:30	S	Octubre-mayo	20 €
6911	Ludoclub (8 a 12 años)	18:30-20:00	V	Octubre-mayo	20 €
	Préstamo de juguetes	16:45-17:00 20:00-20:15	X	Octubre-mayo	Gratuito
	Préstamo de juguetes	13:30-14:00	S	Octubre-mayo	Gratuito

*Para niños/as desde 1 año.



CENTRO CÍVICO SAN JUAN

PROGRAMA MUNICIPAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7000	Estimulación Psicomotriz I	9,30-10,30	M-J	Septiembre-Junio	40 €
7001	Estimulación Psicomotriz II	10,30-11,30	M-J	Septiembre-Junio	40 €
7002	Mayores Activos	12,30-13,30	M-J	Septiembre-Junio	40 €
7003	Memoria I	9,30-11,00	M-J	Septiembre-Junio	40 €
7004	Memoria II	11,00-12,30	M-J	Septiembre-Junio	40 €
7005	Memoria III	16,30-18,00	L-X	Septiembre-Junio	40 €
7006	Ejercita tu mente	18,00-19,30	L-X	Septiembre-Junio	40 €
7007	Internet para la vida cotidiana I	11,30-13,00	X	Septiembre-Junio	Gratuito
7008	Internet para la vida cotidiana II	11,30-13,00	V	Septiembre-Junio	Gratuito

Las actividades de *Memoria* no están dirigidas a personas con deterioro cognitivo, tienen carácter preventivo.

Las actividades de *"Ejercita tu mente"* están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa. .

Programa para ADULTOS

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7100	Busca tu desarrollo personal	10,00-11,30	L	Octubre-Enero	Gratuito
7101	Gestión emocional y relaciones sanas	11,30-13,00	X	Octubre-Enero	30 €
7102	Gimnasia cerebral: herramientas para activar cuerpo y mente	11,30-13,00	L	Octubre-Enero	30 €

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7200	Aprende a manejar tu móvil	10,00-11,30	L	Octubre-Enero	30 €

7201	Ajustes avanzados de tu móvil	10,00-11,30	J	Octubre-Enero	30 €
7202	Ajustes avanzados de tu móvil	18,00-19,30	M	Octubre-Enero	30 €
7203	Avanzando con la informática	10,00-11,00	M	Octubre-Enero	Gratuito
7204	Primeros pasos con el ordenador	17,00-18,00	J	Octubre-Enero	Gratuito
7205	Empieza a navegar por Internet	17,00-18,00	M	Octubre-Enero	Gratuito
7206	Internet sin límites (internet avanzado)	10,00-11,00	X	Octubre-Enero	Gratuito
7207	Viernes Digitales	10,00-11,30	V	Octubre-Enero	Gratuito

Actividades bimensual y mensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7208	Inteligencia artificial, chat GPT y sus alternativas	11,00-12,00	M	Octubre- Noviembre	15 €
7209	Mis recuerdos en movimiento; videos creativos con fotos y música	11,00-12,30	M	Diciembre- Enero	15 €
7210	Sistemas de identificación con la administración: certificado digital y sistema cl@ve	11,30-13,00	L	Octubre	7,50 €
7211	Domina Pinterest y YouTube: herramientas digitales para inspirar y crear	11,30-13,00	L	Noviembre	7,50 €
7212	Planifica, recuerda y organiza tu móvil como asistente personal	11,30-13,00	L	Enero	7,50 €
7213	Tu lado más creativo en la red: diseña con Genialy	19,30-20,30	M	Octubre- Noviembre	15 €

IDIOMAS

(Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7300	Inglés Iniciación	11,30-12,30	M-J	Octubre-Mayo	120 €
7301	Conversación en inglés	19,30-21,00	J	Octubre- Enero	30 €
7302	Perfecciona tu inglés	20,00-21,00	L-X	Octubre-Mayo	120 €
7304	Perfecciona tu francés	16,30-17,30	M-J	Octubre-Mayo	120 €

SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7400	Aula de bienestar personal	11,30-13,00	V	Octubre-Enero	Gratuita
7401	Conoce el patrimonio de la zona centro de Burgos (Taller combinado con salidas)	10,00-11,30	J	Octubre-Enero	30 €
7402	Cultura jurídica: "Tu dinero, tus derechos: banca, seguros y consumo"	19,30-21,00	J	Octubre- Noviembre	15 €
7403	Cultura jurídica: "Herencias, testamentos y sucesiones, lo que debes saber"	19,30-21,00	J	Diciembre- Enero	15 €
7404	Grandes genios de la pintura	10,00-11,30	M	Octubre-Enero	30 €
7405	Historia del Arte	10,00-11,30	L	Octubre-Enero	30 €
7406	Catando vinos de ayer y de hoy, de aquí y de allá (además de la matrícula se abonarán 20 €)	19,30-21,00	X	Noviembre	7,50 €
7407	Iniciación a la guitarra	19,30-21,00	M	Octubre-Enero	30 €
7408	Los secretos del Patrimonio de la Humanidad	10,00-11,30	X	Octubre-Enero	30 €
7409	Cultura General con Nuevas Tecnologías	11,30-13,00	J	Octubre-Enero	30 €

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7500	Café literario	17,00-18,30	V	Octubre-Enero	Gratuita
7501	Visitas y Caminatas I	10,00-12,00	J	Octubre-Enero	Gratuita
7502	Visitas y Caminatas II	10,00-12,00	M	Octubre-Enero	Gratuita

CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7600	Balance: yoga, taichí y pilates	17,00-18,00	L	Octubre-Enero	30 €
7601	Cardiobox	12,30-13,30	V	Octubre-Enero	30 €
7602	Core y espalda sana	10,30-11,30	L	Octubre-Enero	30 €

7603	Core y espalda sana	19,00-20,00	L	Octubre-Enero	30 €
7604	Danzaterapia	11,30-12,30	V	Octubre-Enero	30 €
7605	Estiramientos con intervalos hipopresivos	9,30-10,30	V	Octubre-Enero	30 €
7606	GAP	18,00-19,00	J	Octubre-Enero	30 €
7607	Trabaja y da vida a tus articulaciones	11,30-12,30	L	Octubre-Enero	30 €
7608	Mantenimiento	9,30-10,30	X	Octubre-Enero	30 €
7609	Iniciación a la marcha Nórdica	11.30-13.00	J	Octubre-Enero	30 €
7610	Mejora tu postura, equilibrio y elasticidad	10,30-11,30	V	Octubre-Enero	30 €
7611	Multigym	10,30-11,30	X	Octubre-Enero	30 €
7612	Pilates	18,00-19,00	L	Octubre-Enero	30 €
7613	Pilates	17,00-18,00	M	Octubre-Enero	30 €
7614	Pilates	11,30-12,30	X	Octubre-Enero	30 €
7615	Pilates	19,00-20,00	J	Octubre-Enero	30 €
7616	Pilates	20,00-21,00	L	Octubre-Enero	30 €
7617	Entrenamiento funcional	20,00-21,00	J	Octubre-Enero	30 €
7618	Tonificación	19,00-20,00	M	Octubre-Enero	30 €
7619	Tonifica pecho, espalda, brazo y core	18,00-19,00	M	Octubre-Enero	30 €
7620	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	20,00-21,00	M	Octubre-Enero	30 €
7621	Yoga	11,30-12,30	M	Octubre-Enero	30 €
7622	Yoga para mayores	11,30-12,30	J	Octubre-Enero	30 €
7623	Yoga	16,30-17,30	X	Octubre-Enero	30 €
7624	Yoga	17,30-18,30	X	Octubre-Enero	30 €
7625	Zumba	12,30-13,30	L	Octubre-Enero	30 €
7626	Zumba	12,30-13,30	X	Octubre-Enero	30 €
7627	Zumba	17,00-18,00	V	Octubre-Enero	30 €
7628	Pilates Fitball	9,30-10,30	L	Octubre-Enero	30 €
7629	Gimnasia suave	17,00-18,00	J	Octubre-Enero	30 €

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7700	Acuarela y lettering	10,00-11,30	V	Octubre-Enero	30€
7701	Costura Básica	19,30-21,00	M	Octubre-Enero	30 €

7702	Costura creativa: da una segunda vida a tu ropa	11,30-13,00	X	Octubre-Enero	30 €
7703	Dibujo Artístico	11,30-13,00	M	Octubre-Enero	30 €
7704	Dibujo Artístico	11,30-13,00	V	Octubre-Enero	30 €
7705	Labores de aguja: crochet, amigurumis	11,30-13,00	J	Octubre-Enero	30 €
7706	Manualidades	10,00-11,30	X	Octubre-Enero	30 €
7707	Óleo	11,30-13,00	L	Octubre-Enero	30 €
7708	Óleo	11,30-13,00	X	Octubre-Enero	30 €
7709	Iníciate en el encaje de Bolillos	16,30-18,00	V	Octubre-Enero	30 €
7710	Tardes de aguja y punto: Prendas y complementos	18,00-19,30	M	Octubre-Enero	30 €
7711	Decora pequeños objetos de madera	10,00-11,30	V	Octubre-Enero	30 €
7712	Pintura en tela	11,30-13,00	V	Octubre-Enero	30 €

Actividades bimensuales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7713	Impresión botánica y cianotipia	19,00-20,30	J	Octubre- Noviembre	15€
7714	Bordado de fotografía sobre tela	19,00-20,30	J	Diciembre- enero	15 €

PROGRAMA INFANCIA

Niños y niñas de 3 a 5 años (1º a 3º de Educación Infantil)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7800	Juegos en inglés	18,45-20,00	L	Octubre-Mayo	20,00€
7801	Aventuras Sensoriales	17,30-18,45	M	Octubre-Mayo	20,00 €
7802	PequeArtistas	18,45-20,00	M	Octubre-Mayo	20,00 €
7803	Cuentos con Emoción	17,30-18,45	X	Octubre-Mayo	20,00 €
7804	Música y movimiento	18,45-20,00	J	Octubre-Mayo	20,00 €
7805	Ciencia Divertida	17,30-18,45	J	Octubre-Mayo	20,00 €
7806	Pequegym	18,45-20,00	X	Octubre-Mayo	20,00 €
7807	Viernes Divertido	17,30-20,00	V	Octubre-Mayo	20,00 €

Niños y niñas de 6 a 8 AÑOS (1º a 3º de EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7808	Escuela de Magia	17,30-18,45	L	Octubre-Mayo	20,00€
7809	La hora de la tarea	17,30-18,45	M-J	Octubre-Mayo	20,00 €
7810	Inglés para el cole	17,30-18,45	X	Octubre-Mayo	20,00 €

7811	Informática para el cole	18,45-20,00	X	Octubre-Mayo	20,00 €
7807	Viernes Divertido	17,30-20,00	V	Octubre-Mayo	20,00 €

Niños y niñas de 9 a 11años (4^oa 6^o de EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7812	La hora de la tarea	17,30-18:45	L-M-X-J	Octubre-Mayo	20,00€
7813	Artemanía	18,45-20,00	M	Octubre-Mayo	20,00 €
7814	Speaking English	18,45-20,00	X	Octubre-Mayo	20,00 €
7815	Informática para el cole	18,45-20,00	J	Octubre-Mayo	20,00 €

PROGRAMA LUDOTECA

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
7900	Ludoteca Infantil (3 a 7 años)	17,15-18,45	L	Octubre-Mayo	20€
7901	Ludoteca Infantil (3 a 7 años)	17,15-18,45	M	Octubre-Mayo	20 €
7902	Ludoteca Infantil (3 a 7 años)	17,15-18,45	X	Octubre-Mayo	20 €
7903	Ludoteca Infantil (3 a 7 años)	17,15-18,45	J	Octubre-Mayo	20 €
7905	Ludoteca familiar	18,45-20,15	L	Octubre-Mayo	20 €
7906	Ludoteca familiar	18,45-20,15	M	Octubre-Mayo	20 €
7907	Ludoteca familiar	18,45-20,15	X	Octubre-Mayo	20 €
7908	Ludoteca familiar	18,45-20,15	J	Octubre-Mayo	20 €
7904	Ludoteca familiar	17,15-18,45	V	Octubre-Mayo	20 €
7910	Ludoteca familiar	18,45-20,15	V	Octubre-Mayo	20 €
	Préstamo de juguetes	17,00-17,15 20,15-20,30	L a V	Octubre-Mayo	Gratuito

CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE

Programa Municipal de Envejecimiento Activo. Curso 25/26

Inicio: 17 de septiembre - Fin: 11 de junio

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8000	Memoria I	11:30-13:00	X y V	Septiembre-junio	40€
8001	Ejercita tu mente	17:30-19:00	L y J	Septiembre-junio	40€
8002	Mayores Activos	10:00-11:30	L y X	Septiembre-junio	40€
8003	Paseos Culturales I	11:30-13:30	X	Septiembre-Junio	Gratuita
8004	Paseos Culturales II	11:30-13:30	V	Septiembre-junio	Gratuita
8005	Psicomotricidad I	16:30-17:30	L y J	Septiembre-junio	40€
8006	Psicomotricidad II	10:00-11:00	M y J	Septiembre-junio	40€
8007	Memoria II	10:00-11:30	X y V	Septiembre-junio	40€

* Las actividades de **Memoria** no están dirigidas a personas con deterioro cognitivo, tienen carácter preventivo.

Las actividades de "Ejercita tu mente" están dirigidas a personas con deterioro cognitivo leve. Los inscritos serán convocados a una entrevista previa.

Programa para Adultos. Cuatrimestre 3/25.

ESCUELA DE SALUD (Promoción psicosocial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8100	Aprendiendo a cuidar mi salud mental	11:30-13	J	Octubre-enero	30€

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8203	Aula digital *Recoger invitación semanal	17:00-18:30	V	Octubre-enero	Gratuita
8205	Informática Iniciación	11:00-12:00	L y X	Octubre-enero	Gratuita
8206	Internet	10:00-11:00	L y X	Octubre-enero	Gratuita
8207	Internet avanzado	16:30-17:30	L y X	Octubre-enero	Gratuita
8209	Informática Continuación	10:00-11:00	M y J	Octubre-enero	Gratuita

Actividades mensuales y bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8202	Sistemas de identificación: certificado digital y CLAVE	11:00-12:30	M y J	Octubre	15€

8201	Aprende a manejar tu móvil	11:00-12:30	M y J	Noviembre-Diciembre	30€
8210	Tu lado más creativo en la Red: diseña con genially, canva y más	12:00-13:00	L y X	Noviembre	15€
8211	Posibilidades de la inteligencia artificial: aplicaciones más utilizadas	12:00-13:00	L y X	Octubre	15€

IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8300	Inglés para viajar <i>*Necesario un nivel básico de inglés</i>	19:00-20:30	J	Octubre-enero	30€

SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8400	Cultura general	10:00-11:30	L	Octubre-mayo	Gratuita
8401	Club de lectura	10:00-11:30	J	Octubre-enero	Gratuita
8404	Gestión y economía del hogar	11:30-13:00	L	Octubre-enero	Gratuita
8405	Jugar es crecer	16:30-18:00	M	Octubre-enero	Gratuita
8406	Viajando por el mundo	19:30-21:00	M	Octubre-enero	30€
8402	Rutinas saludables	18:00-19:30	M	Octubre-enero	Gratuita
8407	Maestros, obras y movimientos: Claves del arte universal	11:30-13:00	M	Octubre-Enero	30€

PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8500	Caminatas y Visitas Culturales A	10:30-12:30	X	Octubre-enero	Gratuita
8504	Caminatas y Visitas Culturales B	10:30-12:30	M	Octubre-enero	Gratuita
8501	La tertulia	16:30-18:00	X	Octubre-enero	Gratuita
8502	Coro	11:30-13:00	V	Octubre-mayo	60€
8503	Multiactividad	18:00-19:30	X	Octubre-enero	Gratuita
8505	Iniciación a la guitarra	10:00-11:30	M	Octubre-enero	30€

CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8606	Abdominales hipopresivos	10:30-11:30	X	Octubre-enero	30€
8607	Bailes latino	16:30-17:30	V	Octubre-enero	30€
8608	GAP + brazos	17:30-18:30	V	Octubre-enero	30€

8609	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	17:00-18:00	M	Octubre-enero	30€
8610	Pilates con fitball	9:00-10:00	J	Octubre-enero	30€
8611	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos A	16:30-17:30	X	Octubre-enero	30€
8614	Pilates A	9:30-10:30	L y X	Octubre-enero	60€
8615	Pilates B	20:00-21:00	L y X	Octubre-enero	60€
8616	Pilates C	11:00-12:00	M	Octubre-enero	30€
8617	Pilates D	19:00-20:00	L	Octubre-enero	30€
8618	Trabaja y da vida a tus articulaciones	10:30-11:30	L	Octubre-enero	30€
8619	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos B	19:00-20:00	X	Octubre-enero	30€
8620	Yoga y estiramientos	11:00-12:00	J	Octubre-enero	30€
8621	Baile coreografiado	20:00-21:00	J	Octubre-enero	30€
8622	Yoga	18:00-19:00	M	Octubre-enero	30€
8623	Yoguilates A	19:00-20:00	M y J	Octubre-enero	60€
8626	Yoguilates B	11:30-12:30	L	Octubre-enero	30€
8624	Zumba A	20:00-21:00	M	Octubre-enero	30€
8625	Zumba B	18:00-19:00	J	Octubre-enero	30€
8628	Zumba C	9:30-10:30	V	Octubre-enero	30€
8627	Danzapilates	11:30-12:30	X	Octubre-enero	30€
8630	Entrenamiento funcional	9:00-10:00	M	Octubre-enero	30€
8629	Entrenamiento y tonificación con bandas	10:30-11:30	V	Octubre-enero	30€
8632	Yoga, core y espalda sana	12:00-13:00	J	Octubre-enero	30€
8631	Pilates fit	12:00-13:00	M	Octubre-enero	30€

APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8700	Taller de bolillos	10:00-11:30	J	Octubre-enero	30€
8701	Costura para el hogar	11,30-13,00	M	Octubre-enero	30€
8702	Mimbre A	10:00-11,30	V	Octubre-enero	30€
8707	Mimbre B	9:30-11:00	J	Octubre-enero	30€
8703	Manualidades	10:00-11:30	M	Octubre-enero	30€
8704	Pintura óleo	19:00-20:30	L	Octubre-enero	30€
8705	Punto y ganchillo: amigurimis y muñecas	19:00-20:30	J	Octubre-enero	30€
8706	Labores creativas y decorativas con aguja	11:30-13:00	J	Octubre-enero	30€

Actividades mensuales y bimestrales

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8708	Impresión botánica en tela y papel	11:30-13:00	L	Octubre-noviembre	15€
8709	Ilustración botánica	11:30-13:00	L	Diciembre-enero	15€

Programa para Infancia. Curso 24/25.

NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS (Nacidos entre 2020 y 2022, 1º a 3º de E.I.)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8800	Psicomotricidad y yoga A	17:30-18:45	L	Octubre-Mayo	20€
8801	Playing in English	18:45-20:00	M	Octubre-Mayo	20€
8802	Psicomotricidad y yoga B	17:30-18:45	X	Octubre-Mayo	20€
8803	Música y movimiento	17:30-18:45	M	Octubre-Mayo	20€
8804	Pequeartistas	18:45-20:00	J	Octubre-Mayo	20€
8805	Juegos sensoriales	17:30-18:45	J	Octubre-Mayo	20€
8806	Cuentos con emoción	18:45-20:00	L	Octubre-Mayo	20€
8807	Ciencia divertida	18:45-20:00	X	Octubre-Mayo	20€
8808	Menudo Viernes	17:30-20:00	V	Octubre-Mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS (Nacidos entre 2017 y 2019, 1º a 3º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8811	Laboratorio científico	18:45-20:00	L	Octubre-Mayo	20€
8812	Informática para el cole	18:45-20:00	J	Octubre-Mayo	20€
8813	Inglés	17:30-18:45	M-X	Octubre-Mayo	40€
8814	La hora de la tarea	17:30-20:00	L,M,X,J	Octubre-Mayo	20€
8815	Viernes Divertidos	17:30-20:00	V	Octubre-Mayo	20€

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 11 AÑOS (Nacidos entre 2014 y 2016, 4º a 6º EPO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8816	Creativos: descubriendo la ciencia	18:45-20:00	J	Octubre-Mayo	20€
8817	Informática para el cole	18:45-20:00	L	Octubre-Mayo	20€
8818	Inglés	18:45-20:00	M y X	Octubre-Mayo	40€
8819	La hora de la tarea	17:30-18:45	L, M, X y J	Octubre-Mayo	20€
8820	Viernes Divertido	17:30-20:00	V	Octubre-Mayo	20€

ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS (Nacidos entre 2012 y 2010, 1º a 3º ESO)

CODIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DÍAS	PERIODO	PRECIO
8821	Danza Urbana	18:30-20:00	V	Octubre-Mayo	20€

“PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR FAMILIAR Y DE LA CONVIVENCIA DEL AYUNTAMIENTO DE BURGOS

TALLERES BIENESTAR FAMILIAR 2025. (GRATUITOS)

OCTUBRE/NOVIEMBRE 2025

Las inscripciones se realizarán a través del Servicio 010 o al 947 200 010 (gratuito) de Atención Ciudadana de Burgos.

Disponible espacio para Cuidados de la Infancia.

TALLER: “ACOMPAÑANDO A FAMILIARES EN PROCESO DE DUELO POR SUICIDIO”

DESCRIPCIÓN: El duelo por la pérdida de un familiar es una de las crisis evolutivas más dolorosa e impactante por la que pueden atravesar las personas. El suicidio supone un acontecimiento traumático para las familias y personas allegadas que pueden verse muy beneficiadas al recibir un apoyo profesional para encauzar la pérdida y reconducir su proyecto de vida.

Dirigido por un profesional en psicología especializado en la materia.

PERSONAS DESTINATARIAS: aquellas personas que hayan perdido un familiar o persona con la que mantenían un vínculo emocional especial y/o importante.

SESIONES: 8

DURACIÓN: 90 min

LUGAR: C.C. SAN JUAN

FECHAS: martes, 7, 14, 21 y 28 octubre y 4, 11, 18 y 25 noviembre.

HORARIO: 17:30-19:00

PARTICIPANTES: máximo 12

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: desde 15 de septiembre a 30 de septiembre

APOYO EN PROCESOS DE SEPARACIÓN Y DIVORCIO:” LA FAMILIA CAMBIA”.

DESCRIPCIÓN: Se abordarán contenidos de carácter psicológico y jurídico, relacionados con el proceso de

separación y divorcio, atendiendo a la dimensión e impacto individual, así como familiar de la ruptura de pareja, con la finalidad de prevenir desajustes convivenciales y promover relaciones responsables, comunicación eficaz, la adquisición de conocimientos, etc.

Dirigido por dos profesionales, jurídico y psicóloga especializados en la materia.

PERSONAS DESTINATARIAS: personas que se encuentran en proceso de toma de decisión o situación de separación y/o divorcio y necesiten información jurídica y/o psicológica.

SESIONES: 8

DURACIÓN: 90 min

LUGAR: C.C. VISTA ALEGRE

FECHAS: 7, 14, 21 y 28 de octubre y 4,11,18 y 25 de noviembre

HORARIO: martes de 19:00 a 20:30

PARTICIPANTES: mínimo 7 y máximo 14 participantes

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: desde el 18 de septiembre hasta el 3 de octubre

APOYO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS/AS. “LOS PRIMEROS VÍNCULOS: EMBARAZO Y CRIANZA DE MI BEBÉ”.

DESCRIPCIÓN: La finalidad sería una crianza basada en la conexión en sintonía con sus necesidades. La formación de un vínculo de apego sano durante la infancia es la base de un desarrollo emocional equilibrado presente y futuro dado que le influye directamente en el desarrollo

de los futuros vínculos en su vida. Se abordarán pautas de crianza positiva para esta etapa de desarrollo y la gestión sana de este proceso de adaptación en el ámbito de la pareja /familia.

Dirigido por un profesional en psicología especializado en familia.

PERSONAS DESTINATARIAS: Dirigido a aquellas madres gestantes y familias con bebés desde 0 a 4 años, es un programa para el conocimiento del tipo de vínculos y su importancia a lo largo de la vida.

SESIONES: 7

DURACIÓN: 90 min

LUGAR: C Cívico San Juan

FECHAS: 3,10,17,24,31 de octubre y 7 y 14 de noviembre

HORARIO: viernes 18:00 a 19:30

PARTICIPANTES: mínimo 6 y máximo16.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: del 18 de septiembre al 1 de octubre

PROYECTO DE APOYO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS/AS. “LA CRIANZA POSITIVA”.

DESCRIPCIÓN:

Programa de habilidades parentales que ayuda a mejorar la relación con los hijos e hijas que orienta sobre pautas educativas acordes con el momento evolutivo de la infancia y de la familia. Dirigido por un profesional en psicología especializado en familia.

PERSONAS DESTINATARIAS: familias con hijos/as de 5 a 12 años y /o personas cuidadoras de los mismos.

SESIONES: 7

DURACIÓN: 90 min

LUGAR: Centro Cívico San Agustín

FECHAS: 1,8,15,22, 29 de octubre y 5, 12 de noviembre.

HORARIO: miércoles de 18:30 a 20:00

PARTICIPANTES: mínimo 6 y máximo16.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: del 15 al 29 de septiembre

APOYO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS/AS. “ACOMPAÑANDO A LA ADOLESCENCIA”.

DESCRIPCIÓN:

Programa de habilidades parentales que ayuda a mejorar la relación con los/las hijos e hijas que orienta sobre pautas educativas en el periodo adolescente, que favorece comunicación, el desarrollo de los vínculos seguros y ayuda a la óptima gestión del proceso evolutivo e identificación de la etapa adolescente. Dirigido por un profesional en psicología especializado en familia.

PERSONAS DESTINATARIAS: familias con hijos/as de 13 a 17 años y/o personas cuidadoras de los mismos.

SESIONES: 7

DURACIÓN: 90 min

LUGAR: Centro Cívico San Agustín

FECHAS: 7,14,21,28 de octubre y 4, 11 y 18 de noviembre.

HORARIO: martes 17:30 a 19:00 h.

PARTICIPANTES: mínimo 6 y máximo16.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN: del 22 de septiembre al 3 de octubre.

CHARLA CRIANZA POSITIVA (0 a 17 años).

Como acompañar en el desarrollo de una crianza saludable para el desarrollo integral de los/las hijos e hijas, potenciando sus habilidades, valores y autoestima.

DIRIGIDA: público general

FECHA: 13 DE NOVIEMBRE 2025

LUGAR: SALA POLISIÓN

HORARIO: 19:00 h.



NORMAS GENERALES

- En el programa de adultos se puede realizar la inscripción en 4 actividades como máximo.
- La realización de los programas y actividades queda condicionada a alcanzar un número mínimo de inscripciones.
- La inscripción en actividades del bloque “Cuerpo Sano” implica la aceptación del solicitante de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar la actividad aceptando la exención de responsabilidad de los organizadores ante cualquier daño o lesión.
- No serán válidas las fichas de inscripción de menores si no van firmadas por el padre, madre o tutor/a del mismo, autorizando asimismo las salidas que conlleven los programas.
- El centro se reserva la facultad de reorganizar las edades de los/as niños/as dentro de cada grupo para optimizar el servicio.
- Una vez transcurridos los plazos establecidos de inscripción no se admitirán devoluciones de recibos si no es por error imputable al Centro Cívico.
- Con tres faltas de asistencia sin justificar, el Centro Cívico podrá disponer de la plaza.
- No existe preferencia por zona. Tienen preferencia los usuarios empadronados en el municipio de Burgos sobre los que no lo están.
- Todas las actividades terminan cinco minutos antes del horario final para facilitar los cambios de grupo.

NORMATIVA RELACIONADA

- Ordenanzas Municipales nº 401 y 405.
- Reglamento de cada Centro Cívico.

CUOTAS CUATRIMESTRALES

Según Ordenanza Municipal vigente nº 401 art.6

Taller o Actividad Adulto , un día a la semana	30,00
Taller o Actividad Adulto , dos días a la semana	60,00
Actividad Infantil un día a la semana	10,00
Apoyo al estudio Infantil uno o más días a la semana	10,00
Turnos individuales o familiares de Ludoteca un día a la semana	10,00

Los precios públicos indicados están referidos a duración cuatrimestral de modo que las duraciones diferentes devengan importes proporcionales. Las actividades de duración “anual” tienen un precio equivalente a dos cuatrimestres.

Aclaraciones

- Toda la oferta infantil y de ludotecas tiene periodicidad anual.
- Todos los cursos de idiomas tendrán un carácter de iniciación y duración anual/curso completo (desde octubre de 2025 a mayo de 2026) a excepción de las “Conversaciones” que tienen inscripción cuatrimestral.
- En el turno familiar de Ludoteca el pago es único por unidad familiar.
- Todo el material fungible necesario para las actividades lo aporta cada usuario.
- La edad mínima para participar en programas de infancia es de tres años cumplidos en la fecha de inscripción.

Bonificaciones sobre el precio público

Se regulan en las Ordenanzas 401 (arts. 8 a 10) y 405 (arts.8 a 10).

-REQUISITOS:

FAMILIAS NUMEROSAS

- No superar 70.000 € ingresos brutos de la unidad familiar para familias categoría general (bonificación del 50%)
- No superar 90.000 € ingresos brutos de la unidad familiar para familias categoría especial (bonificación del 75%)
- Estar al corriente de pagos en el Ayto. Burgos
Se bonifica tanto la cuota del programa como en su caso la del servicio de cuidados.

SEGUNDO HERMANO Y SUCESIVOS (bonificación del 25%)

- Estar al corriente de pagos en el Ayto. Burgos.
La bonificación se realiza en la cuota del programa del segundo hermano y sucesivos, que se aplicará sobre el cargo del hermano con menor importe. Bonificación no acumulable con la de familia numerosa.

POR RENTA

- No superar los límites económicos establecidos (art.9 Ordenanza 401)

POR NECESIDADES SOCIALES

Excepcionalmente podrán concederse bonificaciones hasta el 100% del precio público, previo informe social que justifique la necesidad del servicio junto a la insuficiencia de recursos económicos.

Todas las bonificaciones deben **solicitarse expresamente** en el modelo unificado de solicitud existente

-DOCUMENTACIÓN A APORTAR (En el centro en el que se presenta la solicitud)

PARA TODAS LAS BONIFICACIONES:

- SOLICITUD DE BONIFICACIÓN
- FOTOCOPIA LIBRO DE FAMILIA

Y ADEMÁS PARA FAMILIAS NUMEROSAS:

- FOTOCOPIA TITULO FAM. NUMEROSA

-NOTA:

Si en el Libro de familia constan dos progenitores, se aportará copia de sentencia de nulidad, separación o divorcio o de medidas paterno filiales.

El **plazo para presentar la documentación** para obtener bonificación es de diez días hábiles siguientes a partir de la publicación de las listas

Duración del programa: del 1 de octubre de 2025 al 31 de enero de 2026 (las actividades anuales hasta el 30 de mayo de 2026)

Los Centros Cívicos cerrarán todos los festivos, el 13 de octubre, 24 y 31 de diciembre y la tarde del 5 de enero. Durante los períodos de vacaciones escolares de Navidad y de Semana Santa se suspenden las actividades infantiles. En su lugar se ofertará un programa especial que tendrá lugar en horario de mañana y requiere inscripción independiente.

El programa de adultos se suspende con motivo de la Navidad del 20 de diciembre al 7 de enero y con motivo de la semana santa del 27 de marzo al 6 de abril, ambas fechas incluidas.

La **pre-inscripción o solicitud de plaza** para cualquier actividad o programa se podrá realizar de dos modos:

1. **Presencial.** Mediante la ficha de inscripción que estará a su disposición en el servicio de información de los centros cívicos y en la web municipal. Existe una ficha para adultos y otra para infancia.
2. **A través de la página web municipal www.aytoburgos.es.** Para operar en Internet a través de Sede Electrónica es necesario tener operativo el DNI Electrónico o Certificado digital que permitan identificarse en el servicio. También es posible acceder fácilmente por el sistema cl@ve pudiendo optar entre una clave permanente y otra para la ocasión. En caso de duda consultar trámite en Servicio 010. Los usuarios con acceso on line pueden realizar todas las gestiones de la inscripción (solicitud de plaza, y reserva de plazas vacantes) en los plazos que se señalen.

Finalizado el plazo de preinscripción el centro anulará las actividades que no alcancen un mínimo de inscripciones.

Posteriormente, se efectuará un **sorteo** público en cada Centro Cívico en aquellos casos en que el número de inscripciones supere el número de plazas ofertadas. El sorteo se llevará a cabo extrayendo una letra del abecedario al azar para cada bloque de actividades dirigidas a población adulta y para las actividades de infancia.

A continuación, se publican las **listas de admitidos**. Con la admisión se produce el devengo del precio público correspondiente.

No es posible renunciar a las actividades a las que haya sido admitido. Se recomienda la inscripción únicamente en actividades con días y horarios compatibles.

Finalmente, si quedan **plazas vacantes** en las actividades que sigan ofertadas se cubrirán por las personas que lo soliciten en los servicios de información de forma presencial o por Sede Electrónica a partir del día 19 de septiembre desde las 9:00 h.

El **cargo de los precios públicos** vigentes se hará en la cuenta bancaria indicada por el usuario en la solicitud. Se girarán recibos bancarios por el importe total de las actividades o programas en que haya sido admitido el solicitante.

El importe de la inscripción no se devolverá bajo ningún concepto, salvo por la presentación, al menos 48 h antes del inicio de la actividad, de un certificado médico que justifique la no aptitud para la realización de la actividad.

CENTROS CÍVICOS DE BURGOS

Los Centros Cívicos se conciben como equipamientos municipales de proximidad que:

- Impulsan el desarrollo integral de la persona
- Dinamizan el entorno cercano en los barrios mejorando la cohesión social
- Fomentan la convivencia y la participación.

En la ciudad de Burgos existen en la actualidad siete Centros Cívicos, con los siguientes servicios:

	Río Vena	Vista Alegre	Capiscol	San Agustín	Huelgas	Gamonal Norte	San Juan
Servicio de Información	●	●	●	●	●	●	●
Sala de Encuentro	●	●	●	●	●	●	●
Hemeroteca	●	●	●	●	●	●	●
Ludoteca	●	●	●	●	●	●	●
Pequesala	●	●	●	●	●	●	✕
Biblioteca	●	●	●	●	✕	✕	✕
Bebeteca	●	●	●	●	●	●	✕
Centro de Día Infantil	✕	✕	✕	●	✕	✕	●
Aula Informática/ Punto net	●	●	●	●	●	●	●
Salas de Conferencias	●	●	●	●	●	●	●
Sala de Exposiciones	●	●	●	●	●	●	✕
Salón de Actos	●	✕	✕	●	✕	●	✕
Programa de Cesión de Espacios	●	●	●	●	●	●	✕

HORARIOS	BIBLIOTECA	SALA DE ENCUENTRO
RIO VENA	De lunes a viernes: de 9:00 a 21:30 h Sábados: de 10:00 a 14:00 h y de 16:30 a 21:30 h. Domingos: De 10:00 a 14:00 h Y de 17:00 a 21:30 h	De lunes a viernes: de 9:00 a 14:00 h y de 16:30 a 21:30 h. Sábados y domingos: de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 21:00 h.
CAPISCOL		
SAN AGUSTIN		
VISTA ALEGRE	De lunes a viernes: de 10:30 a 13:30 y de 16:30 a 21:30h. Sábados: de 10 a 14:00 h.	De lunes viernes: de 10:00 a 14:00 h y de 16:30 a 21:30 h Sábados de 10:00 a 14:00 h. Domingos , cerrado.
HUELGAS	Bebeteca De lunes a viernes: de 16:30 a 21:30 h Sábados: de 10:00 a 14:00 h	
GAMONAL NORTE		
SAN JUAN		

Centro Cívico	SERVICIO DE INFORMACIÓN
RIO VENA C/ Juan de Padilla,s/n Telf. 947 28 88 30 centrocivicoriovena@aytoburgos.es	
VISTA ALEGRE C/ Victoria Balfé, s/n Telf. 947 28 88 59 centrocivicovistaalegre@aytoburgos.es	
CAPISCOL C/ Fundación Sonsoles Ballvé, nº 1 Telf. 947 28 88 90 centrocivicocapiscol@aytoburgos.es	
SAN AGUSTÍN Pza. San Agustín, s/n Telf. 947 28 88 94 centrocivicosanagustin@aytoburgos.es	De lunes a viernes : de 10:00 a 13:30 h y de 17:30 a 19:30 h
HUELGAS C/ Gumiel de Izán, s/n Telf. 947 28 88 57 centrocivicohuelgas@aytoburgos.es	
GAMONAL NORTE C/ José María Codón, nº 2 Telf. 947 28 88 83 centrocivicogamonalnorte@aytoburgos.es	
SAN JUAN C/ San Juan, nº 2 Telf. 947 28 88 19 centrocivicosanjuan@aytoburgos.es	
CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE C/ Villalón, nº 32 Tel. 947 28 88 92 ceassanpedrodelafuente@aytoburgos.es	de 9:00 A 14:00 h

Los Centros Cívicos cerrarán todos los festivos, el 13 de octubre, 24 y 31 de diciembre y la tarde del 5 de enero.

Síguenos en Facebook, X, Instagram



Ayuntamiento de Burgos
 Gerencia Municipal de Servicios Sociales,
 Juventud, e Igualdad de Oportunidades
www.aytoburgos.es



Burgos 2031
RENACIMIENTO
 Capital Europea de la Cultura
 Ciudad Candidata