

BAILES DE SALÓN (EN PAREJA)

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:00
Precio trimestral: 52,25 €

RITMOS LATINOS (EN PAREJA)

Grupo I: Viernes de 19:00 a 20:30
Grupo II: Viernes de 20:30 a 22:00
Precio trimestral: 52,25 €

DANZA MODERNA

Grupo I: Miércoles de 18:00 a 19:00
Grupo II: Miércoles de 19:00 a 20:00
Precio trimestral: 45,40 €

FLAMENCO

Grupo I: Sábado de 16:00 a 17:30
Precio trimestral: 52,25 €

ZUM-BAILE LATINO

Grupo I: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00
Grupo II: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00
Grupo III: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00
Grupo IV: Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00
Precio trimestral: 59,10 €
Grupo V: Sábado de 10:30 a 11:30
Grupo VI: Sábado de 11:30 a 12:30
Grupo VII: Sábado de 12:30 a 13:30
Grupo VIII: Sábado de 9:30 a 10:30
Precio trimestral: 45,40 €

DANZA DEL VIENTRE

Esta actividad hará que descubras nuevas habilidades y descubras tu propio estilo de danza. Aprenderás a moverte con fluidez y sensualidad, así como también a expresarte de manera única a través de la danza.
Grupo I: Lunes de 18:00 a 19:00
Grupo II: Lunes de 19:00 a 20:00
Precio trimestral: 45,40 €

TEATRO ADULTOS

Este curso de teatro es una excelente manera de explorar tu creatividad y conocer tus habilidades como actor. A través de diversas técnicas de actuación, aprenderás cómo desenvolverte en una escena, desarrollar personajes y expresar emociones.
Grupo I: Jueves de 18:00 a 20:00
Grupo II: Jueves de 20:00 a 22:00
Precio trimestral: 59,10 €

TEATRO INFANTIL (DE 6 A 9 AÑOS)

Grupo I: Sábado de 17:30 a 19:00
Precio trimestral: 52,25 €

TEATRO PRE-ADOLESCENTE (DE 10 A 12 AÑOS)

Grupo I: Sábado de 19:00 a 21:00
Precio trimestral: 59,10 €

Nuevas actividades

DECORACIÓN DE INTERIORES

Grupo I Iniciación: Miércoles de 17:30 a 19:30
Precio trimestral: 59,10 €

APRENDER A TOCAR LAS CASTAÑUELAS

Conoce el idioma y el toque de este instrumento musical.
Grupo I Iniciación: Sábado de 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 59,10 €

DISEÑA TU MODA JUVENIL

Grupo I (13 a 16 años): Sábado 12:00 a 14:00
Precio trimestral: 59,10 €

GRANDES PERSONAJES DE LA HISTORIA

Grupo I: Sábado 10:00 a 12:00
Precio trimestral: 59,10 €

YOGUILATES

Grupo I: Sábado de 17:30 a 18:30
Grupo II: Sábado de 18:30 a 19:30
Precio trimestral: 45,40 €

TAICHÍ CHI KUNG

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 18:30
Grupo II: Miércoles de 18:30 a 19:30
Precio trimestral: 45,40 €

CATA DE VERMUTS

La cata de vermut es una actividad para descubrir la variedad y los matices de esta bebida.
Grupo I: Sábado de 18:00 a 20:00
Precio trimestral: 59,10 €

ANIMACIÓN A LA LECTURA

Grupo I (6 a 8 años): Sábado de 10:30 a 12:00
Precio trimestral: 52,25 €



INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES DE PLAZA:

Las nuevas solicitudes de plazas se presentarán a través del formulario online disponible en www.espacioculturallastablas.com, entre el 10 de junio y el 26 de junio de 2024. El sorteo tendrá lugar el 27 de junio, y la confirmación de las plazas se realizará entre el 5 y el 29 de julio, a través de correo electrónico por parte de la secretaria del Espacio Cultural Las Tablas.
*Importante: Revisar la carpeta de SPAM del correo electrónico.

HORARIO DE SECRETARÍA

De lunes a viernes de 16.00 a 21.00 h. Sábados de 10.00 a 13.00 h.

COMIENZO DEL CURSO: 1 de octubre de 2024.

Primer trimestre: Del 1 de octubre al 21 de diciembre de 2024.

Segundo trimestre: Del 7 de enero al 31 de marzo de 2025.

Tercer trimestre: Del 1 de abril al 28 de junio de 2025.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN: A disposición del usuario en el tablón de anuncios de la secretaria del Espacio Cultural y en www.espacioculturallastablas.com

NOTA I: Todos los talleres tienen una matrícula de 9,35 € por curso y persona.
NOTA II: La información contenida en esta publicidad puede sufrir modificaciones posteriores derivadas de la reorganización de las actividades, medidas sanitarias o por causas imputadas a errores tipográficos.



Espacio Cultural Las Tablas

Entrada por el módulo izquierdo del Colegio Estudiantes Las Tablas
Calle Frómista, 1. 28050 Madrid
Tel.: 915 001 867 / 606 134 941
www.espacioculturallastablas.com

 www.facebook.com/EspacioCulturalLasTablas

Cómo llegar

Autobús: 170, 175, 176 · Metro: Las Tablas (Metro ligero 1)



2024 · 2025 Cursos y talleres

WWW.ESPACIOCULTURALLASTABLAS.COM



FRANCÉS INFANTIL
Francés Iniciación

Grupo I (8 a 12 años): Sábado de 12:00 a 13:30

Francés A2

Grupo II (8 a 12 años): Sábado de 10:30 a 12:00

Precio trimestral: 52,25 €

INGLÉS

Aprende a comunicarte en la lengua más internacional con un grupo adaptado a tu nivel.

Inglés A1

Grupo I: Miércoles de 19:30 a 21:30

Inglés A2

Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30

Grupo II: Miércoles de 17:30 a 19:30

Inglés B1

Grupo I: Miércoles de 17:30 a 19:30

Grupo II: Martes de 19:30 a 21:30

Inglés B2

Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:30

Grupo II: Lunes de 19:30 a 21:30

Inglés C1

Grupo I: Jueves de 17:30 a 19:30

Grupo II: Lunes de 19:30 a 21:30

Grupo III: Viernes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

SPEAKING B2

Grupo I: Lunes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 59,10 €

ITALIANO

Grupo I Iniciación: Miércoles de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €


MÚSICA
GUIARRA ESPAÑOLA (+ 18 años)

Grupo I (Iniciación): Lunes de 19:00 a 20:00

Grupo II Avanzado: Lunes de 20:00 a 21:00

Precio trimestral: 45,40 €

ACUARELA

El curso de acuarela te prepara para el arte del agua y la pintura. Aprenderás los conceptos básicos de acuarela, como mezclar colores, usar técnicas de lavado y pintar figuras.

Grupo I: Martes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30

Grupo III: Miércoles de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

AGUJAS Y LANAS

Confeciona las prendas y accesorios más originales para tejer con aguja y lana las prendas de mayor actualidad.

Grupo I: Sábado de 10:00 a 12:00

Grupo II: Lunes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

CREA TU ROPA

Con este taller te introducirás en la costura y la confección textil manual para conocer las técnicas más modernas.

Grupo I: Martes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Viernes de 19:30 a 21:30

Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

DISEÑO Y CONFECCIÓN

Te acercará al mundo de la moda y podrás crear tus propias colecciones para conseguir diseños únicos.

Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo III: Jueves de 17:30 a 19:30

Grupo IV: Jueves de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

COSTURA CREATIVA TRIMESTRAL

Desarrollarás tu habilidad para coser con creatividad e innovación. Aprenderás a manejar diversos materiales y técnicas de costura, como la aplicación de botones, el bordado, la aplicación de cremalleras...

Grupo I Iniciación: Miércoles 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

PACHTWORK

¡Únete al curso de Patchwork para aprender una técnica única y desarrollar tu creatividad!

Grupo I Iniciación: Miércoles 18:00 a 20:00

Precio trimestral: 59,10 €

PINTURA CREATIVA

La pintura artística es la protagonista de este taller donde técnica e inspiración te convertirán en un artista.

Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Jueves de 18:00 a 20:00

Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

PINTURA AL ÓLEO

Con este taller podrás desarrollar tus capacidades artísticas con la técnica más demandada, el óleo.

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:30

Grupo II: Miércoles de 18:00 a 20:00

Grupo III: Lunes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

EQUILIBRA TU CUERPO

La conjugación de los ejercicios de yoga, pilates y taichí.

Grupo I: Lunes y miércoles 20:00 a 21:00

Grupo II: Lunes y miércoles 21:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

ESPALDA SANA

Consigue una postura correcta y haz que tu espalda se mantenga sana.

Grupo I: Martes y jueves de 18:30 a 19:30

Precio trimestral: 59,10 €

Grupo II: Sábado de 16:00 a 17:00

Precio trimestral: 45,40 €

MÉTODO HIPOPRESIVO

Ejercitar el suelo pélvico será un elemento fundamental para mantener tu estado físico.

Grupo I: Viernes de 16:00 a 17:00

Grupo II: Viernes de 17:00 a 18:00

Grupo III: Viernes de 18:00 a 19:00

Precio trimestral: 45,40 €

MINDFULNESS

Aprende más sobre ti mismo con este taller que te ayudará a controlar tu mente de forma sencilla.

Grupo I: Lunes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Martes de 18:00 a 20:00

Grupo III: Martes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

STRETCHING

Los estiramientos como modo de vida para que tu cuerpo esté en forma.

Grupo I: Martes y jueves de 19:30 a 20:30

Precio trimestral: 59,10 €

PILATES

La combinación de la gimnasia europea y las técnicas orientales.

Grupo I: Sábado de 9:30 a 10:30

Grupo II: Sábado de 10:30 a 11:30

Grupo III: Sábado de 11:30 a 12:30

Grupo IV: Sábado de 12:30 a 13:30

Precio trimestral: 45,40 €

Grupo V: Martes y jueves de 18:30 a 19:30

Grupo VI: Martes y jueves de 19:30 a 20:30

Grupo VII: Martes y jueves de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

Grupo VIII: Martes y jueves de 21:30 a 22:15

Precio trimestral: 52,25 €

YOGA

Grupo I: Martes y jueves de 20:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

Grupo II: Martes y jueves de 21:30 a 22:15

Precio trimestral: 52,25 €

Grupo III: Sábado de 17:00 a 18:00

Grupo IV: Sábado de 18:00 a 19:00

Grupo V: Sábado de 19:00 a 20:00

Grupo VI: Viernes 19:00 a 20:00

Grupo VII: Viernes 20:00 a 21:00

Grupo VIII: Viernes 21:00 a 22:00

Precio trimestral: 45,40 €

TAICHÍ

Grupo I: Viernes de 16:00 a 17:30

Precio trimestral: 52,25 €

BIODANZA

Grupo I: Viernes de 17:30 a 19:30

Precio trimestral: 59,10 €

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Estas técnicas mejoran la salud mental, física y el bienestar general.

Grupo I: Viernes de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

APRENDE A JUGAR

Aprender los fundamentos de los juegos clásicos y desarrollar tácticas y estrategias para mejorar tu habilidad te ayudará a disfrutar más de la experiencia.

Grupo I (6 a 8 años): Sábado de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 59,10 €


ACTIVIDADES TEÓRICAS
CONOCER MADRID

Este curso le permitirá explorar la ciudad, conocer el origen de los rincones más emblemáticos para entender mejor nuestra historia.

Grupo I: Miércoles de 10:00 a 12:00

Grupo II: Jueves de 10:00 a 12:00

Grupo III: Miércoles de 17:00 a 19:00

Grupo IV: Miércoles de 10:00 a 12:00

Grupo V: Jueves de 10:00 a 12:00

Grupo VI: Miércoles de 12:00 a 14:00

Grupo VII: Jueves de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 59,10 €

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gestionar las emociones, conocer nuestra manera de sentir y adaptarnos a cada cambio de nuestra vida.

Grupo I: Lunes de 20:00 a 22:00

Precio trimestral: 59,10 €

DISFRUTA DE LA RISA. RISOTERAPIA

El curso de Risoterapia explora la capacidad del humor para mejorar la salud mental, el bienestar y la felicidad. Aprenderemos cómo usar el humor para abordar los problemas cotidianos, relajarnos y mejorar nuestras habilidades sociales, y sobre todo a pasarlo bien.

Grupo I: Miércoles 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €

CATA DE VINOS Y MARIDAJE

Reconocer a través de este curso los distintos vinos, sus características esenciales y cómo disfrutarlos plenamente.

Grupo I: Martes de 18:00 a 20:00

Grupo II: Martes de 20:00 a 22:00

Grupo III: Jueves de 19:30 a 21:30

Grupo IV: Sábado de 12:00 a 14:00

Precio trimestral: 59,10 €

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Aprenderás conceptos fundamentales de nutrición, vigilancia de la salud, selección de alimentos saludables y el uso de alimentos para promover un estilo de vida saludable.

Grupo I: Jueves de 19:30 a 21:30

Precio trimestral: 59,10 €