

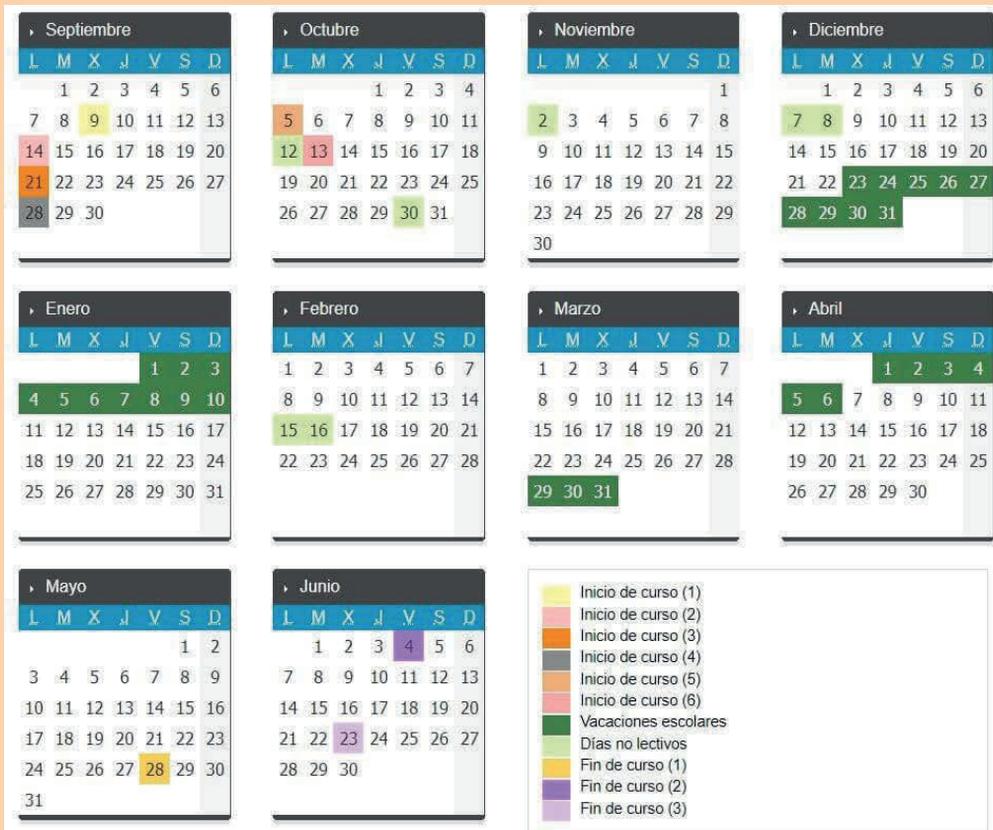


Cabrerizos  
Ayuntamiento

ACTÍVATE 2020-2021

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS

# CALENDARIO 2020-2021



**Inicio de las actividades: 1 de Octubre**

**Fin de las actividades: 31 de Mayo**

**Festivo local: 22 de Enero**

## INSCRIPCIONES EN LAS ACTIVIDADES OFERTADAS

Plazo: hasta el día 28 de Septiembre

Lugar: Centro Cultural Municipal. Camino del Manzano s/n

Todas las actividades se registrarán por el calendario escolar

Las actividades programadas, para iniciarse tienen que tener un mínimo de participantes



# PRESENTACIÓN

Bienvenidos al curso escolar 2020-2021.

Un año más, desde el Ayuntamiento de Cabrerizos, os presentamos el programa de actividades de ocio y deportivas "Actívate". Éste año, con varias particularidades debido al COVID-19.

Se seguirán en todo momento las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y de las Administraciones Públicas para el funcionamiento de todas las actividades. Cada una de ellas tendrá su propio protocolo.

Dichas actividades se desarrollan desde octubre hasta mayo en las instalaciones municipales con el fin de favorecer la participación de todos los vecinos del municipio.

El programa está dirigido tanto a niños como a adultos con una gran oferta de actividades:

- Escuelas de música e idiomas
- Escuela de baile
- Escuelas deportivas
- Escuela de Gimnasia Rítmica
- Programa de mayores (aula virtual, yoga, ocio, memoria...)
- Proyecto educativo infantil: Juguetones Animados
- Proyecto Biblioteca Activa (Club de lectura, cuentacuentos, bebecuentos, taller de relatos cortos, punto de cuento...)
- Talleres artísticos, creativos y culturales
- Programa : Jóvenes Activos
- Cabrerizos en ruta

El objetivo de todas estas actividades es responder a los intereses, y gustos de los ciudadanos de Cabrerizos con una amplia propuesta educativa y cultural a la vez que promovemos el ocio saludable.

Espero que las actividades programadas sean de vuestro agrado.

Estamos a vuestra disposición.

Fdo: Jesús Quintero Sánchez

1<sup>er</sup> Teniente de Alcalde de Cabrerizos



# ESCUELA DE MÚSICA

## ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA CABRERIZOS



La Escuela Municipal de Música de Cabrerizos es un proyecto pedagógico y educativo en el que se fomentará la formación musical e instrumental de todos los niños, jóvenes y adultos que así lo deseen.

### OBJETIVOS

- Potenciar desde la infancia el conocimiento y apreciación de la música, iniciando a los niños desde edades tempranas, en su aprendizaje.
- Ofrecer una enseñanza instrumental, orientada tanto a la práctica individual como a la práctica de conjunto.
- Proporcionar una enseñanza musical complementaria a la práctica instrumental.
- Desarrollar el interés y el gusto por la participación en agrupaciones vocales e instrumentales.
- Organizar actuaciones públicas y participar en actividades musicales de carácter aficionado.
- Orientar a los alumnos con talento y vocación para el acceso a la enseñanza de carácter profesional.

### OFERTA EDUCATIVA

- **Música y movimiento:** niños de entre 3 y 6 años.
- Sensibilización musical (niños/as de 3 años): martes y jueves de 18:00h. A 18:45h.
- Iniciación musical (niños/as de 4, 5 y 6 años): martes y jueves de 16:15h. A 17:15h.
- **Práctica instrumental:** sin límite de edad. Consultar horarios (centro cultural y Escuela Municipal de Música). Las clases tienen una duración de 45 minutos.
- **Formación musical:** complementaria a la práctica instrumental.
- **Actividades instrumentales y vocales de conjunto.**

### INSTRUMENTOS

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| • Batería y percusión | * Saxo             |
| • Guitarra clásica    | * Clarinete        |
| • Guitarra eléctrica  | * Flauta travesera |
| • Piano y teclado     | * Violín / viola   |

### DURACIÓN DE LAS CLASES—INICIO DE CURSO

El curso dará comienzo el día 1 de Octubre y se ajustará al calendario escolar.

Las clases se imparten de lunes a viernes en horario de 16:00h. a 22:00h.



# ESCUELA DE MÚSICA

## ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA CABRERIZOS



PRECIOS PÚBLICOS ESTABLECIDOS

<b>CICLOS FORMATIVOS</b>	<b>TASAS TRIMESTRALES 2019/2020</b> (B.O.P. nº 145, jueves 28/07/2016)
<b>1.1. CICLO DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b> Sensibilización musical: 3 años Iniciación musical I: 4 años Iniciación musical II: 5 años	Empadronados: 73,00€ No empadronados: 117,00€
<b>1.2. CICLO DE MÚSICA Y MOVIMIENTO</b> (Iniciación musical III: 6 años)	Empadronados: 80,00€ No empadronados: 130,00€
<b>2. CICLO ELEMENTAL</b> (7 a 16 años)	Empadronados: 135,00€ No empadronados: 227,00€
<b>3. ADULTOS</b> (> 16 años)	Empadronados: 135,00€ No empadronados: 227,00€
<b>4. INSTRUMENTO INDIVIDUAL</b> (1 alumno/clase)	Empadronados: 150,00€ No empadronados: 180,00€

### MATRÍCULAS:

En el Centro Cultural Municipal de Cabrerizos. Camino del Manzano, s/n.

Plazo de inscripción hasta el 28 de septiembre.

Horario de lunes a viernes: 10:00h. a 13:30h. Y de 17:00h. A 20:00h.

(Hasta el 16 de Septiembre solo horario de mañana)



[www.ayto-cabrerizos.com/Escuela-Musica-Ayuntamiento-Cabrerizos.html](http://www.ayto-cabrerizos.com/Escuela-Musica-Ayuntamiento-Cabrerizos.html)

DEMUSIC S.L.U. Tel. 605010336

# ESCUELA DE IDIOMAS

Un año más, desde la concejalía de cultura del Ayuntamiento de Cabrerizos apostamos por los idiomas. Creemos que el aprendizaje de idiomas, dada su importancia a todos los niveles, especialmente en el ámbito educativo y laboral es algo muy importante para personas de todas las edades.

El objetivo de nuestra escuela de idiomas es el aprendizaje del idiomas de una manera práctica y útil, aplicando una metodología participativa para que la experiencia sea eficaz y agradable.

**NOVEDAD:** grupos de **FRANCÉS Y CHINO**.

Las clases de **conversación**, así como las de algún grupo de adultos, podrán ser **ON-LINE o presenciales**.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16 a 17 h.	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN	CONVERSACIÓN
	FRANCÉS		FRANCÉS	
17:00-18:00	INFANTIL 1	1º Y 2º PRIMARIA	INFANTIL 1	1º Y 2º DE PRIMARIA
	CONVERSACIÓN	3º PRIMARIA	CONVERSACIÓN	3º PRIMARIA
18:00-19:00	BACHILLERATO	5º PRIMARIA	BACHILLERATO	5º PRIMARIA
	INFANTIL 2 Y 3	6º PRIMARIA	INFANTIL 2 Y 3	6º PRIMARIA
19:00-20:00	ESO 2	ESO 1	ESO 2	ESO 1
	4º PRIMARIA	A1	4º PRIMARIA	A1
20:00-21:00	A2-B1	CHINO	A2-B1	CHINO
20:00-21:30		B2		B2
	C1-C2 (A)	C1-C2 (B)	C1-C2 (A)	C1-C2 (B)
21:00-22:00			CONVERSACION	

## PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES LECTIVAS ESCUELA MUNICIPAL DE IDIOMAS DE CABRERIZOS.

### CURSO ESCOLAR 2020-2021

- \* El número máximo de alumnos por clase será de 8.
- \* Cada grupo tendrá asignada un aula permanente de la cual se intentará salir lo menos posible y siempre que haya medios disponibles se intentará proyectar y reproducir contenidos audiovisuales en el mismo aula.
- \* Cada alumno tendrá un sitio asignado en su clase que deberá ser el mismo todos los días
- \* Las clases tendrán una duración de 50 minutos y en los diez minutos restantes hasta la hora en punto, el profesor o encargado de cada clase, desinfectará los manillares de las puertas y las superficies más susceptibles.
- \* El uso de mascarilla será obligatorio a la entrada y a la salida del aula. Dentro de el aula, las personas mayores de 6 años deberán llevar mascarilla siempre que no se pueda garantizar la distancia de seguridad y en todo caso si el profesor o responsable lo cree oportuno.
- \* Habrá solución hidroalcohólica disponible a la entrada de la escuela y en cada una de las aulas, así como en la sala de profesores. Será obligatorio desinfectarse las manos antes de entrar al aula.
- \* La entrada y la salida se harán de forma ordenada. Cada grupo formará una fila FUERA del edificio manteniendo la distancia de seguridad y sólo entraran cuando el profesor / a se lo indique.
- \* Se prohíbe el acceso a personas ajenas al centro educativo.
- \* Si excepcionalmente alguno de los progenitores tuviera que recoger a un niño antes de la hora programada, lo deberá comunicar al profesor / a.
- \* Se intentará garantizar la máxima distancia de seguridad entre alumno y alumno.
- \* NO habrá material de uso común y cada alumno deberá llevar el suyo propio.
- \* Se limitará el movimiento en el aula.
- \* Se ventilarán todas las aulas después de cada clase.
- \* No está permitido llevar juguetes u otros objetos personales que no sean los necesarios para el seguimiento de la clase.
- \* Se podrán utilizar los baños pero siempre de uno en uno y respetando la distancia de seguridad.

# ESCUELA DE IDIOMAS

## CUOTAS

- **MATRÍCULA:** 15 €
- **PAGOS TRIMESTRALES:** mediante domiciliación o pago con tarjeta en el propio centro cultural (biblioteca).  
EMPADRONADOS: 70€ TRIMESTRE , 50€ BIMESTRE (abril, mayo)  
NO EMPADRONADOS: 105 € TRIMESTRE, 70€ BIMESTRE (abril, mayo)
- **CUOTA B2, C1-C2 INGLÉS:**  
EMPADRONADOS: 110€ TRIMESTRE , 75€ BIMESTRE (abril, mayo)  
NO EMPADRONADOS: 150€ TRIMESTRE, 100€ BIMESTRE (abril, mayo)

**GRUPOS:** Los grupos serán de máximo 8 alumnos.

**¿CÓMO INSCRIBIRSE?:** rellenando el formulario de inscripción que puede recoger en el propio centro cultural o en la página web: [www.ayto-cabrerizos.com](http://www.ayto-cabrerizos.com) y entregándolo en el Centro Cultural o enviándolo a [escuelaidiomas@ayto-cabrerizos.com](mailto:escuelaidiomas@ayto-cabrerizos.com)

Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria y en el caso de bonos de conversación se podrán pagar con tarjeta en el Centro Cultural (biblioteca).

**CONVERSACIÓN EN INGLÉS:** puedes practicar de manera individual a partir de 12 años mediante el pago de bonos de conversación de 4, 8 ó 12 horas que se realizarán durante un trimestre.

**CONVERSACIÓN GRATUITA PARA ALUMNOS DE LA ESCUELA:** dirigido a nuestros alumnos de bachillerato y adultos, 3 horas al trimestre **en grupos** por niveles **dependiendo de la disponibilidad de horarios.**

CEFR Common European Framework	Levels	English Cambridge certificates
<b>C2</b>	Very advanced	<b>CPE</b> Certificate of Proficiency in English
<b>C1</b>	Advanced	<b>CAE</b> Certificate in Advanced English BEC Higher
<b>B2</b>	Upper intermediate	<b>FCE</b> First Certificate in English BEC Vantage
<b>B1</b>	Intermediate	<b>PET</b> Preliminary English Test BEC Preliminary
<b>A2</b>	Elementary	<b>KET</b> Key English Test
<b>A1</b>	Beginner	

# ESCUELA DEPORTIVA DE PATINAJE

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS

	<b>SÁBADOS</b>
10:00 – 11:00	Adultos ( a partir de 13 años)
11:00 – 12:00	Iniciación (desde 2º de infantil hasta 6º de primaria)
12:00 - 13:00	Avanzado (desde 31 de infantil hasta 6º de primaria) Si no han sido alumn@s de P de Patinaje se les hará una prueba de nivel.

## PRECIOS

Grupo de adultos: 75€/trimestre (mínimo 4 alumnos y máximo 8)

Grupo de iniciación y avanzado: 60€ /cuatrimestre (mínimo 9 alumnos y máximo 12)

Las clases comienzan en octubre y terminan en junio. Se registrarán por el calendario escolar.

**PUNTO DE ENCUENTRO:** gimnasio del colegio C.R.A. "La Flecha".

**INSCRIPCIÓN:** en el Centro Cultural hasta el día 28 de septiembre.

**NORMAS COVID-19 P DE PATINAJE** pdep

- USAR GEL HIDROALCOHÓLICO
- TRAJE LOS PATINES EN LA MOCHILA
- RESPECTA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
- NO COMPARTAS TU BOTELLA
- OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA
- EVITA AGLOMERACIONES
- SÓLO UN ACOMPAÑANTE
- NO OLVIDES TUS OBJETOS PERSONALES
- ESPACIO ASIGNADO PARA CADA ALUMN@
- NO VENGAS A CLASE SI TIENES SINTOMAS
- RESPECTA LAS INDICACIONES DE ENTRADA Y SALIDA
- NO DEJES LA MASCARILLA EN EL RECINTO

#PatinaYDiferencia  
#NoLeTiresPorLaBorda  
#EstaCalleEsReparable

www.PdePatinaje.com

LOGO DE PDEP FRENTE AL COVID-19



# ESCUELA DE DANZA

## DANZABRERIZOS



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
11:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
17:00	Moderno 6-8 años	Funky	Moderno 6-8 años	Funky	Funky
	Moderno 9 a 11 años		Moderno 9 a 11 años		
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
18:00	Iniciación a la danza (3-5 años)	Moderno	Iniciación a la danza (3-5 años)	Moderno	Funky
	Zumba (mamás-niñas)		Zumba (mamás-niñas)		
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
19:00	Zumba		Zumba		Salón / Latino
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates reformer	
20:00	Zumba		Zumba		
	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
21:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	
		Sevillanas		Sevillanas	
22:00	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	Pilates Reformer	

**CUOTA BIMESTRAL:** 10€ matricula (todos los participantes)

**PILATES REFORMER:** 2 horas semana: 60€ empadronados / 70€ no empadronados

1 hora semana: 40€ empadronados / 50€ no empadronados

**OTRAS ACTIVIDADES:** 2 horas semana: 45€ empadronados / 55€ no empadronados

1 hora semana: 30€ empadronados / 40€ no empadronados

**CUENTAS BANCARIAS:** Caja Rural: ES 27 3016 0164 6121 34659610

**LUGAR:** Centro Cultural Municipal de Cabrerizos (Planta baja)

**INSCRIPCIÓN:** en el Centro Cultural hasta el día 28 de septiembre.

**MÁS INFORMACIÓN– COORDINADORA ESCUELA:** Soledad Rivero 606 96 96 49

**CORREO ELECTRÓNICO:** [escueladedanzasoledadrivero@hotmail.com](mailto:escueladedanzasoledadrivero@hotmail.com)



# ESCUELAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL Y TENIS

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS - CD HERRERO PÉREZ FS CABRERIZOS- CLUB DE TENIS CABRERIZOS

## FÚTBOL Y FÚTBOL SALA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: [www.cabrerizoscf.com](http://www.cabrerizoscf.com)

Teléfono: 659 161 041



### HORARIOS de ENTRENAMIENTOS Temporada 2020-21



DÍA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B
16:00 17:00	ESCUELA Preb. y Benj.		ESCUELA Iniciación		ESCUELA Preb. y Benj.		ESCUELA Iniciación		Escuela de PORTEROS	Sesiones <b>EXTRA</b> de entrenamientos de equipos y Sesiones especí- ficas y de <b>TECNIFICACIÓN</b> por líneas
17:30 18:00 18:30	BENJAMINES PRE-Benjamins		ALEVINES		BENJAMINES PRE-Benjamins		ALEVINES	Específicos de porteros de F7		
19:00 19:30 20:00	CADETES		INFANTILES		CADETES		INFANTILES	Específicos de porteros de F11		
20:30 21:00 21:30			JUVENILES		Equipo AFICIONADO Liga Futormes		JUVENILES			
22:00	<i>Final de las sesiones</i>									

## TENIS



Dónde: Pabellón Municipal de Cabrerizos «Vicente del Bosque».

Edades: Menores de edad desde los 4 años.

Niveles de juego: pre-tenis, mini-tenis, iniciación y perfeccionamiento.

Alumnos: Máximo 6 por grupo (en minitenis, máximo 8 por grupo).

Horario: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 y de 19:00 a 20:00 (2 horas a la semana)

Inscripción, tarifas y horarios: [www.centromoriscos.es](http://www.centromoriscos.es)

**DESCUENTOS PARA NIÑOS EMPADRONADOS EN CABRERIZOS QUE REALICEN LA ACTIVIDAD EN CABRERIZOS**

**ADEMÁS, SI ESTÁS INTERESADO EN CLASES DE PÁDEL PUEDES CONSULTAR LA WEB**

[www.centromoriscos.es](http://www.centromoriscos.es)

Tlf: 923 08 01 07

# ESCUELA DE TIRO CON ARCO Y BALONCESTO

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS - CLUB LA FLECHA DE SALAMANCA- CLUB BASKET SALA CABRERIZOS

## TIRO CON ARCO

Si quieres practicar un deporte saludable y divertido o quieres llegar al máximo nivel, practica tiro con arco. Te divertirás mejorando tus habilidades de precisión, concentración y coordinación.

### Información e inscripciones:

[www.laflechadesalamanca.es](http://www.laflechadesalamanca.es)

### Correo electrónico:

[laflechadesalamanca@gmail.com](mailto:laflechadesalamanca@gmail.com)



## BALONCESTO

La escuela de Baloncesto es un proyecto que promueve el baloncesto base y la formación deportiva con el objetivo de acercar el deporte a todos los niños de Cabrerizos.

### INFORMACIÓN, CUOTAS, HORARIOS E INSCRIPCIONES:

<https://es-es.facebook.com/cbcabrerizos> [baloncestocabrerizos@gmail.com](mailto:baloncestocabrerizos@gmail.com)

TELÉFONO COORDINADOR.: Manuel Santos. Tel 675 289 939

### MARTES

HORARIOS	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
16:00 / 17:15	BENJAMIN MIX.	ALEV. FEM	ALEV MAS B
17:15 / 18:30	ALEV. MAS. B	INFANTIL FEM.	SENIOR MAS.
18:30 / 19:45	CAD. FEM.	JUN. FEM.	PREP. FISICA
19:45 / 21:00	INF. MAS.	CAD. MAS.	PREP. FISICA
22:00 / 23:00		JUNIOR MAS	

### JUEVES

HORARIOS	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
16:00 / 17:15	BENJAMIN MIX.	ALEV. FEM	ALEV MAS B
17:15 / 18:30	ALEV. MAS. B	INFANTIL FEM.	SENIOR MAS.
18:30 / 19:45	CAD. FEM.	JUN. FEM.	PREP. FISICA
19:45 / 21:00	INF. MAS.	CAD. MAS.	JUNIOR MAS.

### VIERNES

HORARIOS	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3
16:00 / 17:00	BENJ. MIX	ALEV. MAS A	
17:00 / 18:00		ALEV. FEM.	ALEV. MAS. A/B
18:00 / 19:00	INF. FEM.	JUN MAS.	JUN / CAD FEM.
19:00 / 20:30	INF. MAS.	CAD. MAS.	
20:30 / 21:30	JUN. MAS.	SENIOR MAS.	

### Escuela de Atletismo

#### QUÉ OFRECEMOS?

- \* Fomentar el atletismo como deporte de equipo con entrenamientos adaptados y también como una actividad saludable
- \* Monitores especialistas.
- \* Orientación para participar en deporte federado.
- \* Posibilidad de completar entrenamientos en las pistas del Helmántico.

**DESTINATARIOS:** niños y niñas de 6 a 16 años (por categorías). Menores de 6 años, consultar.

Adultos (en el mismo horario)

**HORARIOS Y LUGAR:** miércoles y viernes de 17:00 a 18:00h en el P.M. "Vicente del Bosque".

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos antes del 28 de Septiembre.

**PAGO CUOTAS:** Cuota trimestral 54€ (18€ / mes, 2 días/semana).

Tercer hijo inscrito 50% descuento (27€ trimestre).

Adultos con hijos inscritos 50% de descuento. (27€ trimestre).

**Num. Cuenta:**

**BBVA Nº: 0182 5580 47  
0201522945**

**COORDINADOR/ ENTRENADOR:**

Ramiro Martín: ex atleta Internacional.

Monitor Nacional de Atletismo (Club Deportivo "La Armaña")

**Más Información:**

[www.clubdeportivolarmunia.com](http://www.clubdeportivolarmunia.com)

Tif: 649 86 06 52

### Escuela de Tenis de Mesa

**OBJETIVOS:** Fomentar el tenis de mesa desde edades tempranas, a fin de que sea practicado durante la infancia pudiendo con ello identificar valores y desarrollar su capacidad atlética de forma individual.

Mejorar el nivel de desempeño, disciplina y motivación en los atletas de Tenis de Mesa.

#### ¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- \* Ritmo / desplazamiento
- \* Rapidez / encadenamientos
- \* Técnica / sistema de juego
- \* Primeras pelotas / duelo (competición)

**DESTINATARIOS:** Niños a partir de 7 años y adultos.

**HORARIOS:** viernes, de 17:00 a 21:30h. Divididos en tres turnos para minimizar el número de personas y tomar precauciones frente al COVID-19.

**LUGAR:** gimnasio C.R.A.

"La Flecha" de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos antes del 28 de Septiembre.

**CUOTAS:** cuota trimestral 30€.

**MONITOR:** Óscar Ochoa Calvo

Federado en CyL en segunda nacional.



### Escuela de Judo

Arte marcial y deporte que permite una educación física integral potenciando la psicomotricidad. Fomenta valores como la amistad, participación, respeto y esfuerzo.

#### ¿QUÉ TE OFRECEMOS?

- \* Técnica
- \* Control
- \* Actividad deportiva

**DESTINATARIOS:** niños de 4 a 12 años.

#### HORARIOS:

Grupo 1: niños de 4 a 8 años.

Martes y jueves

De 17:30h.—18:30h.

Grupo 2 : niños a partir de 8 años.

Martes y jueves de 18:30h. a 19:30h.

Las clases serán de 50 minutos.

**LUGAR:** gimnasio del C.R.A La Flecha de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural antes del 28 de septiembre.

**CUOTAS:** 80€ cuatrimestre.  
(20€/mes)

**PROFESOR:** Álvaro Alonso García, y Víctor Hernández, monitores deportivos de la Escuela de Judo Doryoku (Gimnasio Zarza).



# ESCUELAS DE CICLISMO Y GIMNASIA RÍTMICA

AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS - CLUB EL TUBULAR - YOMARANEVENTS TURISMO ACTIVO

## Escuela de gimnasia rítmica

Dirigida especialmente a niñ@s de entre 3 y 14 años. En este deporte se desarrollan las capacidades físicas de flexibilidad y de coordinación. También se fomenta la familiarización con los aparatos de gimnasia rítmica (aro, pelota, cuerda, cinta y mazas)

### OBJETIVOS GENERALES:

- Interiorizar el esquema corporal
- Desarrollar la lateralidad
- Desarrollar la coordinación óculo-manual
- Desarrollar la percepción espacio-temporal
- Desarrollar la atención musical
- Conocer los elementos básicos de la gimnasia rítmica.
- Conocer los diferentes elementos combinados con los aparatos.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a trabajar con aparatos
- Conocer posiciones de ballet clásico
- Practicar coreografías y bailes
- Trabajar posturas correctas del cuerpo

**DÍAS Y HORARIOS:** lunes y miércoles de 17:00 a 17:50

Si el número de participantes lo exige, podría haber más de un grupo en diferentes días u horas.

**LUGAR:** Gimnasio C.R.A. "La Flecha".

**CUOTAS:** 54€/trimestre (2 días a la semana).

36€/trimestre (1 día a la semana).

**INSCRIPCIONES:** Centro Cultural de Cabrerizos hasta el 28 de Septiembre.

**ORGANIZA:** YomaranEvents

**MONITORA:** Blanca Francisco Valiente (gimnasta).

## Escuela de ciclismo



Escuela de Ciclismo Salmantina

**Información: 615 830 054**

Diputación de Salamanca

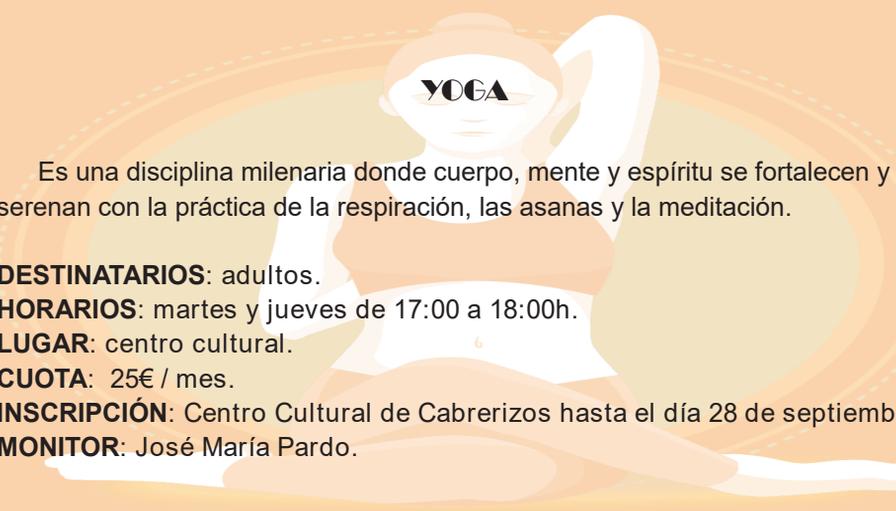
**Cabrerizos Ayuntamiento**

CLUB DEPORTIVO ELTUBULAR

@ecsalmantina  
escuela@eltubular.es  
Tel.: 679 469 075



# YOGA - TAI CHI CHUAN



## YOGA

Es una disciplina milenaria donde cuerpo, mente y espíritu se fortalecen y serenar con la práctica de la respiración, las asanas y la meditación.

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** martes y jueves de 17:00 a 18:00h.

**LUGAR:** centro cultural.

**CUOTA:** 25€ / mes.

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos hasta el día 28 de septiembre.

**MONITOR:** José María Pardo.



## TAI CHICHUAN

Práctica físico deportiva que, por una parte, será muy provechosa para la salud y por otra constituirá una técnica de meditación.

El Taichi, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones y restaurar el libre flujo energético.

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** lunes y miércoles de 18:00 a 19:30h.

**LUGAR:** gimnasio C.R.A. La Flecha de Cabrerizos.

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos hasta el día 28 de septiembre.

**MATRÍCULA Y PAGO CUOTAS:** cuota mensual de 30€, pago trimestral.

**ORGANIZA:** asociación cultural "Bagua".

# TALLER DE DIBUJO, PINTURA Y RESTAURACIÓN

## Taller de Dibujo y Pintura Adultos

Intentaremos plasmar la creatividad e imaginación en un soporte, empleando técnicas diferentes.

El objetivo es aprender a pintar principalmente al óleo pero se trabajarán también otras técnicas.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- \* Línea de contorno- línea interior (lápiz y papel)
- \* Unidad de medida y proporciones
- \* Ejercicios de perspectiva y proporciones
- \* Bodegones
- \* Iniciación al óleo
- \* Aguada

**DESTINATARIOS:** adultos.

**HORARIOS:** martes de 17:00 a 19:00h.

**INSCRIPCIÓN:** Centro cultural de Cabrerizos, antes del 28 de Septiembre

### MATRÍCULA Y PAGOS:

Matrícula: 10€ /curso

Cuota: 75€ trimestre.

**PROFESORA:** Marta Brufau.



## Taller de Dibujo y Pintura Infantil

Actividad artística y lúdica en la que trabajaremos con diferentes materiales y técnicas: pintura, rotuladores, barro, acuarela, carboncillo...

El objetivo es fomentar la creatividad, el gusto por la creación artística y la correcta utilización de los medios artísticos.

**DESTINATARIOS:** Niños entre 7 y 10 años.

**HORARIOS:** miércoles de 18: 00h. a 20:00h. en el Centro Cultural.

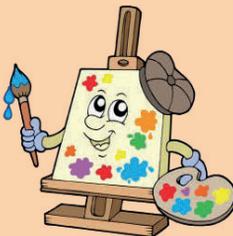
**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural de Cabrerizos, antes del 28 de Septiembre.

### MATRÍCULA Y PAGO CUOTAS:

Matrícula: 15€/ curso (destinado a material).

Cuota mensual: 75 € trimestre.

**PROFESORA:** Marta Brufau.



## Taller de Restauración

Recuperar enseres desechados es nuestro objetivo. Para ello necesitamos dedicación, esfuerzo y las directrices de una profesional, con las cuáles conseguiremos nuestro objetivo.

### ¿QUÉ OFRECEMOS?

- \* Analizaremos la pieza a recuperar.
- \* Conocimiento teórico-práctico de las técnicas de la restauración y la decoración.
- \* Conocimiento y manejo de las herramientas.
- \* Ambiente relajado y disperso.

**DESTINATARIOS:** adultos

### HORARIOS:

Martes de 10:30 a 12:30h.

Martes de 17:30 a 19:30h.

Miércoles de 17:30 a 19:30h.

**LUGAR:** Centro Cultural

**INSCRIPCIÓN:** Centro Cultural antes del 28 de Septiembre.

### MATRÍCULA Y PAGO:

Matrícula: 10€/ curso (destinado a material).

**CUOTA:** 75€/ trimestre

**PROFESORA:** M<sup>a</sup> Teresa González



# ACTÍVATE +60

¿Tienes más de 60 años y te gustaría pasar un rato agradable con gente de tu edad y haciendo actividades prácticas y divertidas?

Os proponemos el programa ACTÍVATE +60 con diferentes cursos y talleres donde pretendemos fomentar el ocio y el aprendizaje en esta etapa de la vida. Promoveremos la autonomía personal, la prevención del deterioro cognitivo, la realización de actividad física e intentaremos mejorar en la medida de lo posible la calidad de vida de las personas y lograr un envejecimiento activo.

## TALLER DE MEMORIA

**Día:** jueves (si es necesario por el número de participantes se establecerá otro día)

**Horario:** de 18:15a 19:30h.

**Lugar:** Centro Cultural

**Cuota:** Gratuita



## PARQUE BIO y PASEOS SALUDABLES

Actividades físicas en el parque biosaludable situado en el campo de fútbol municipal y/o paseos por el municipio con el objetivo de fomentar la práctica regular de actividad física así como el uso correcto de los aparatos gimnásticos situados en nuestro municipio.

**Día:** miércoles

**Horario:** de 17:30a 18:30h.

**Lugar:** Campo de fútbol municipal



## AULA VIRTUAL

Utilización de las nuevas tecnologías y formas de comunicación de manera fácil, dinámica, cooperativa y divertida.

**Objetivos:** smartphone, internet, correo electrónico, música, vídeos, redes sociales, APPs...

**Día:** martes y jueves

**Horario:** 11:00 a 12:30 h.

**Lugar:** Centro Cultural de Cabrerizos

## DEPENDE DE TI

Iniciativa dirigida a personas de **60 y más años**, que promueve y ayuda a mantener una **actitud positiva ante la vejez y la vida** estimulando el envejecimiento activo.

Talleres de gimnasia de mantenimiento, danzaterapia, memoria...

Realización durante el primer trimestre del año 2021 si la situación sanitaria lo permite.

# BIBLIOTECA MUNICIPAL “BERTA PALLARES”

La Biblioteca Municipal “Berta Pallares” es un espacio seguro tanto para los usuarios que la visitan como para su personal. Para ello, es necesario cumplir una serie de normas entre las que destacamos la obligatoriedad de acudir con mascarilla (salvo las excepciones por todos conocidas), el uso de gel hidroalcohólico, el mantenimiento de la distancia de seguridad. Todos los materiales devueltos pasan un periodo de cuarentena de 3 días. También recomendamos pedir cita previa para evitar posibles aglomeraciones de gente y recordad que todas las actividades que realicemos se llevarán a cabo bajo las medidas de higiene y seguridad exigidas ¡Os esperamos! #BibliotecaSegura .

## BIBLIOTECA MUNICIPAL “BERTA PALLARES” CUENTACUENTOS & BEBECUENTOS

OCTUBRE—DICIEMBRE

+ Viernes 16 de Octubre - 17:30 h.

*“La Casita”*

**Bebecuentos por Carioca**



**Cabrerizos  
Ayuntamiento**

+ Viernes 23 de Octubre - 19:00 h.

*“Cuentos de África”*

**Cuentacuentos por Rodrigo**

+ Viernes 13 de Noviembre - 17:30 h.

*“Cris, Cras, Pum”*

**Bebecuentos por F. Saldaña**

+ Viernes 27 de Noviembre - 19:00 h.

*“Cuentos desde el bosque”*

**Cuentacuentos por Kamaru Teatro**

+ Viernes 11 de Diciembre - 17:30 h.

**Bebecuentos por Katua Teatro**

+ Viernes 18 de Diciembre - 19:00 h.

*“La biblioteca mágica”*

**Magia con libros por el Mago Oski**



\* Debido a la situación actual del Covid-19 el nº de participantes en las sesiones será limitado por lo que **será requisito imprescindible la inscripción previa** que se hará desde el lunes anterior a cada sesión en la biblioteca. Todas las sesiones se llevarán a cabo bajo las medidas higiénico/sanitarias de prevención.

# BIBLIOTECA MUNICIPAL "BERTA PALLARES"

## PUNTO DE CUENTO en la Biblioteca Municipal Berta Pallares con Unpuntocurioso



Programa para  
leer en familia  
con bebés  
desde seis  
meses a tres  
años

SESIONES  
MENSUALES:  
(plazas limitadas)

2 octubre  
6 noviembre  
4 diciembre

### MEDIDAS

CONTRA COVID19

- distancia de seguridad
- lavado de manos al entrar
- mascarilla obligatoria +6
- materiales desinfectados



\*Inscripciones Biblioteca Municipal Berta Pallares  
Camino del Manzano, s/n. Cabrerizos



# CLUB de Lec tu ra

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES  
EN LA BIBLIOTECA

[biblioteca@ayto-cabrerizos.com](mailto:biblioteca@ayto-cabrerizos.com)

Tfno. 923209183



Impartido por Fº Javier Martín Prieto en la  
Biblioteca Municipal "Berta Pallares"



GRUPO 1

3º lunes de mes  
A partir de 18 años  
18:00 a 19:30 horas



GRUPO 2

4º lunes de mes  
De 12 a 17 años  
18:00 a 19:30 horas

COMIENZO EN OCTUBRE

Más información e inscripciones en la Biblioteca Municipal

Teléfono 923209183 [biblioteca@ayto-cabrerizos.com](mailto:biblioteca@ayto-cabrerizos.com)

TALLER GRATUITO



Cabrerizos  
Ayuntamiento

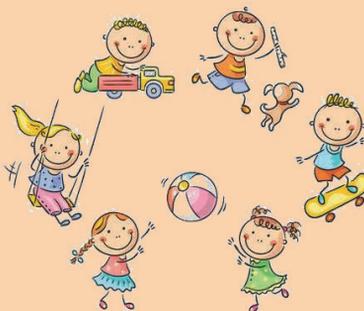
# JUGUETONES ANIMADOS

Jugueteros animados es un proyecto de ocio educativo dirigido a niños de 3 a 11 años para que a través de juegos, plástica, cuentos, recursos naturales tecnológicos y culturales, disfruten del tiempo libre a la vez que se potencian valores como la amistad, el compañerismo, la imaginación...

**OBJETIVOS:** fomentar un ocio educativo en el tiempo libre. Transmitir normas básicas durante las actividades. Promover la imaginación, el trabajo en equipo, la participación... Desarrollar la creatividad y potenciar la capacidad de observación y expresión. Y SOBRE TODO PASARLO MUY MUY BIEN.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

- ⇒ Juegos, canciones, cuentacuentos.
- ⇒ Talleres artísticos
- ⇒ Fiestas temáticas
- ⇒ Senderismo, salidas culturales
- ⇒ Dinámicas grupales
- ⇒ Nuevas tecnologías



**PEQUEANIMADOS DE 3 A 5 AÑOS Y SUPERANIMADOS DE 6 A 11 AÑOS.**

**HORARIO:** viernes de 18:00 a 20:00 h.

**NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES:** 8 niños por aula

**LUGAR:** Centro Cultural.

**DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Del 2 de octubre al 28 de Mayo. Festivos, vacaciones y puentes escolares no habrá actividad.

Las excursiones serán optativas y tendrán un coste añadido.

**INSCRIPCIÓN:** Las inscripciones se realizarán en el Centro Cultural hasta el 28 de septiembre de 2020.

**CUOTA:** 20€/trimestre empadronados, 30€ /trimestre no empadronados.

15€/abril y mayo empadronados. 20€ abril y mayo no empadronados.

**PAGO:** el pago se realizará en tres cuotas. Siempre mediante tarjeta en el Centro Cultural (biblioteca).

1.er trimestre: al realizar la inscripción.

2º trimestre: pago del 14 al 20 de diciembre.

Bimestre abril-mayo: pago del 4 al 15 de marzo.

# CABRERIZOS EN RUTA Y TALLER DE FOTOGRAFÍA

## Cabrerizos en ruta

**PRIMERA RUTA: PRC—SA 31**

**SENDERO DE LOS MOLINOS Y CUEVA DE LA REINA MORA**

**DOMINGO 11 DE OCTUBRE**

Desplazamiento individual (coches particulares)

Punto de encuentro: Plaza Mayor Hora: 10:00h.

Navarredonda de la Rinconada

Distancia aproximada: 12 km ida y vuelta.

Inscripciones: Centro Cultural hasta el 6 de octubre.

Dificultad: media

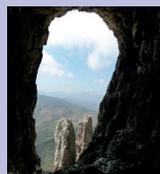
Comida: reserva opcional



“Los Molinos”



“Las Quilamas”



“La Cueva Reina Mora”

## Taller de fotografía

**DESTINATARIOS:** jóvenes y adultos

**LUGAR:** Centro Cultural

**DÍA Y HORA:** miércoles de 17:30 a 19:00

Una salida al mes (sábados)

**INSCRIPCIONES:** Centro Cultural

**CUOTA:** 25€/ mes

**DURACIÓN CURSO:** de octubre a marzo.

**PROFESOR:** Jesús Formigo (fotógrafo profesional).



# HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

## Horarios atención al público

### CENTRO CULTURAL

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:15 / 17:30 a 20:30h.

### BIBLIOTECA

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:30 / 17:00 a 20:30h.

Sábados: de 11:00 a 13:30h.

(De Octubre a Mayo)

### CENTRO JOVEN

C/ Teso del Castillo- Edificio Auxiliar Municipal

Viernes y Sábados

De 19:00 a 22:00h.

### ESCUELA DE IDIOMAS

Aulas municipales, Calle Atalaya, s/n

Lunes

De 17:00 a 19:00h.

### ESCUELA DE MÚSICA

Camino de Salamanca

(Edificio del Centro Médico)

Martes

De 17:00 a 19:00h.

### PABELLÓN MUNICIPAL

Camino del Manzano, s/n

De lunes a viernes:

De 16:00 a 23:00h.

Sábados:

De 10:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 22:00h.

### PISTAS DE PÁDEL

(Reservas en la Biblioteca)

Camino del Manzano, s/n.

De lunes a viernes:

De 10:00 a 13:30h. y de 17:00 a 20:30h.

Sábados: de 11:00 a 13:30h.



Diputación  
de Salamanca



### CIRCUITO DE EXPOSICIONES ITINERANTES

*Por la difusión del Arte y  
la Cultura en el entorno rural*

### Fotografías de Neli Martín

Centro Cultural

Del 5 al 19 de octubre

### Charla de Pascual Martín

Sala Berta Pallares del  
Centro Cultural

Día: 5 de octubre de 2020

Hora: 19:00h.



### AYUNTAMIENTO DE CABRERIZOS

### CENTRO CULTURAL MUNICIPAL

### BIBLIOTECA PÚBLICA "BERTA PALLARES"

TELF. 923 20 91 83

[www.ayto-cabrerizos.com](http://www.ayto-cabrerizos.com)

[cultura@ayto-cabrerizos.com](mailto:cultura@ayto-cabrerizos.com)

[animación@ayto-cabrerizos.com](mailto:animación@ayto-cabrerizos.com)

[biblioteca@ayto-cabrerizos.com](mailto:biblioteca@ayto-cabrerizos.com)



Biblioteca pública Berta Pallares



[cabrerizosespaciojuven](https://www.instagram.com/cabrerizosespaciojuven)

# Información e inscripción en el Centro Cultural

# digitalizadas

Plazo inscripción: 5 de octubre

Acércate a las TIC y aumenta tus oportunidades

¿Quieres pertenecer a la red digitalizadas? Solicita tu formación en

[www.digitalizadas.org](http://www.digitalizadas.org)



Organizado por

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

**mujeres**  
PRESENCIA

Google.org

## TALLER HABILIDADES DIGITALES PARA EL EMPLEO

Día: martes, 13 y miércoles 14 de octubre. 2h/día.

Hora: 10:00h a 12:00h

## TALLER HABILIDADES DIGITALES PARA EL EMPRENDIMIENTO

Día: martes, 20 y miércoles 21 de octubre. 2h/día.

Hora: 10:00h a 12:00h



**Cabrerizos**  
Ayuntamiento

# COVID

# EXIT



SER JOVEN NO TE INMUNIZA  
**LO QUE TÚ HACES IMPORTA**

PONTE MASCARILLA ¡SIEMPRE!

MANTÉN LA DISTANCIA SOCIAL

LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA

■ **Diviértete pero con cabeza**



Diputación  
de Salamanca



# ESPACIO JOVEN CABRERIZOS



**JÓVENES  
ACTIVOS**

PRÓXIMAMENTE  
MÁS  
INFORMACIÓN

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS A  
JÓVENES A PARTIR DE 12 AÑOS**

**JUEGOS  
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE  
AVENTURA  
TALLERES  
DEPORTE  
SENDERISMO**



**cabrerizosespaciojoven**



**Cabrerizos  
Ayuntamiento**