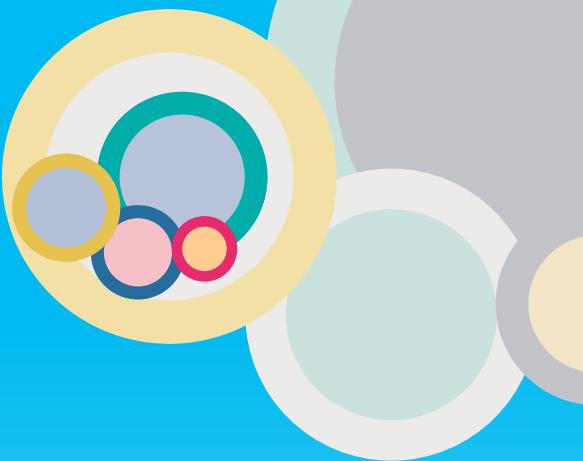


# centros cívicos

Programación  
febrero - mayo 2023



Ayuntamiento  
de Burgos





# PROGRAMA DE ANIMACIÓN COMUNITARIA

CUATRIMESTRE  
FEBRERO/MAYO 2023



## Enero

					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							

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

**DEL 9 AL 19 DE ENERO**

SORTEO

**20 DE ENERO**

PUBLICACIÓN DE LISTAS

**24 DE ENERO**

SOLICITUD DE PLAZAS LIBRES

**25 DE ENERO**

COMIENZO DEL PROGRAMA

**1 DE FEBRERO**

## Febrero

1

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

# ÍNDICE POR CENTROS CÍVICOS



C.C. RÍO VENA .....	5
C.C. VISTA ALEGRE .....	10
C.C. CAPISCOL .....	13
C.C. SAN AGUSTÍN .....	18
C.C. HUELGAS-EL PILAR .....	24
C.C. GAMONAL NORTE .....	27
C.C. SAN JUAN .....	33
CEAS SAN PEDRO DE LA FUENTE .....	37
NORMAS GENERALES .....	41
SERVIVIOS Y HORARIO .....	46
DIRECCIONES .....	48



Con ADULTOS a partir de 18 años

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
1101	Aprende a recordar para no olvidar	11:30-13:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1102	Aula de bienestar personal	18:30-20:00	M	Febrero- mayo	Gratis
1103	El poder del pensamiento positivo	10:00-11:30	X	Febrero- mayo	30 €
1104	Activa tu mente con juegos de mesa	18:30-20:00	M	Febrero- mayo	30 €
1105	Mindfulness	19:30-21:00	L	Febrero- mayo	30 €
1106	Mindfulness	11:30-13:00	V	Febrero- mayo	30 €
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
1201	Alfabetización digital para mayores	10:00-11:00	M-J	Febrero- mayo	Gratis
1202	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	12:00-13:30	V	Febrero- mayo	30 €
1203	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	19:00-20:30	L	Febrero- mayo	30 €
1204	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	11:00-12:30	X	Febrero- mayo	30 €
1205	Aprende a manejar tus dispositivos: Móvil	18:00-19:30	J	Febrero- mayo	30 €
1206	Aula digital	19:30-21:00	X	Febrero- mayo	*Con invitación

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1207	Excell práctico	11:00-12:00	V	Febrero- mayo	30 €
1208	Informática iniciación I	17:00-18:00	L-X	Febrero- mayo	Gratis
1209	Informática iniciación I	10:00-11:00	X-V	Febrero- mayo	Gratis
1210	Informática iniciación II	18:00-19:00	L-X	Febrero- mayo	Gratis
1211	Internet II	12:30-13:30	L-X	Febrero- mayo	Gratis
1212	Internet II	17:00-18:00	M-J	Febrero- mayo	Gratis
1213	Internet I	12:00-13:00	M-J	Febrero- mayo	Gratis
1214	Taller de fotografía avanzado	19:45-21:15	X	Febrero- mayo	30 €
1215	Taller de fotografía básico	11:30-13:00	L	Febrero- mayo	30 €
<b>Actividades bimestrales</b>					
1216	Organiza tus fotos y crea tu álbum digital	19:30-20:30	J	Febrero- marzo	15 €
1217	Trámites administrativos on line	10:30-11:30	L	Febrero- marzo	15 €
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
1301	Conversaciones en francés	17:00-18:30	V	Febrero- mayo	30 €
1302	Conversaciones en inglés	11:00-12:30	V	Febrero- mayo	30 €
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y a la educación)</b>					
1401	Ajedrez	18:30-20:00	M	Febrero- mayo	30 €
1402	Ajedrez	18:30-20:00	J	Febrero- mayo	30 €
1403	Cultura jurídica para la vida cotidiana	20:00-21:30	M	Febrero- mayo	30€
1404	Mus para principiantes	18:00-19:30	X	Febrero- mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
1601	Cocina de cine	19:30-21:00	L	Febrero- mayo	30 €
1602	Cocina de cuchara	11:30-13:00	L	Febrero- mayo	30 €
1603	Cocina internacional	17:00-18:30	M	Febrero- mayo	30 €
1604	Cocina mediterránea	11:30-13:00	J	Febrero- mayo	30 €
1605	Cocina platos sabrosos	10:00-11:30	M	Febrero- mayo	30 €
1606	Cocina saludable	10:00-11:30	X	Febrero- mayo	30 €
1607	Cocina vegetariana	17:00-18:30	X	Febrero- mayo	30 €
1608	Pan y repostería	9:30-13:30	V	Febrero- mayo	30€
1609	Abdominales hipopresivos	18:00-19:00	L	Febrero- mayo	30 €
1610	Abdominales hipopresivos	19:00-20:00	M	Febrero- mayo	30 €
1611	Abdominales sin riesgo	12:30-13:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1612	Aeróbic step	12:00-13:00	X	Febrero- mayo	30 €
1613	Cuida tu espalda	19:00-20:00	L	Febrero- mayo	30 €
1614	Danza del vientre	12:00-13:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1615	Danza pilates	11:00-12:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1616	Estimulación Psicomotriz	10:30-11:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1617	Estimulación Psicomotriz	11:30-12:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1618	Estimulación Psicomotriz	9:30-10:30	M	Febrero- mayo	30 €
1619	Estimulación Psicomotriz	9:30-10:30	J	Febrero- mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
1620	Fortalece tu tono muscular: GAP	18:00-19:00	M	Febrero- mayo	30 €
1621	Gimnasia antiestrés	11:30-12:30	L	Febrero- mayo	30 €
1622	Gimnasia antiestrés	18:00-19:00	J	Febrero- mayo	30 €
1623	Gimnasia suave para mayores	10:30-11:30	M-J	Febrero- mayo	60 €
1624	Multigym	19:00-20:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1625	Pilates	20:00-21:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1626	Pilates	12:00-13:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1627	Pilates	18:00-19:00	V	Febrero- mayo	30 €
1628	Tai chi	17:00-18:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1629	Tonifica tu cuerpo	11:00-12:00	M	Febrero- mayo	30 €
1630	Tonifícate y muévete	20:00-21:00	M	Febrero- mayo	30 €
1631	Tonifícate y muévete	20:00-21:00	J	Febrero- mayo	30 €
1632	Yoga	10:30-11:30	L	Febrero- mayo	30 €
1633	Yoga	11:30-12:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1634	Yoga	18:00-19:00	J	Febrero- mayo	30€
1635	Yoguilates	20:00-21:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1636	Yoga y estiramientos	17:00-18:00	L	Febrero- mayo	30 €
1637	Zumba	10:30-11:30	L	Febrero- mayo	30 €
1638	Zumba	19:00-20:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1639	Zumba	17:00-18:00	X	Febrero- mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencia)</b>					
1701	Acuarela	17:00-18:30	X-V	Febrero- mayo	60 €
1702	Costura básica	18:30-20:00	X	Febrero- mayo	30 €
1703	Dibujo artístico	18:30-20:00	V	Febrero- mayo	30 €
1704	Dibujo artístico	17:00-18:30	L	Febrero- mayo	30 €
1705	Encaje de bolillos	17:00-18:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1706	Encaje de bolillos	10:00-11:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1707	Manualidades	18:30-20:00	M-J	Febrero- mayo	60 €
1708	Óleo	18:30-20:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1709	Óleo	20:00-21:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1710	Óleo	20:00-21:30	V	Febrero- mayo	30 €
1711	Óleo y pastel	11:30-13:00	M-J	Febrero- mayo	60€
1712	Punto y ganchillo	18:30-20:00	L	Febrero- mayo	30 €
1713	Restauración de muebles	17:00-18:30	L-X	Febrero- mayo	60 €
1714	Talla de madera	18:30-20:00	L-X	Febrero- mayo	60 €
1715	Talla de madera	9:45-11:15	M-J	Febrero- mayo	60 €
1716	Taller de pirograbado	9:45-11:15	L-X	Febrero- mayo	60€
1717	Técnicas de dibujo y pintura	10:00-11:30	M-J	Febrero- mayo	60 €

## ADULTOS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
2101	Aula de bienestar personal	18,30-20,00	X	Febrero-Mayo	Gratis
2102	Mindfulness: aprende a gestionar emociones	20,00-21,30	J	Febrero-Mayo	30€
2103	Técnicas de relajación y bienestar	20,00-21,30	X	Febrero-Mayo	30€
2104	Activa tu mente con juegos de mesa	18,30-20,00	X	Febrero-Mayo	30€
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización Digital)</b>					
2201	Aula digital	18,00-19,30	M	Febrero-Mayo	Gratis
2202	Aprende a manejar tu móvil	10,00-11,30	X	Febrero-Mayo	30€
2203	Informática iniciación I	11,00-12,00	L	Febrero-Mayo	Gratis
2204	Internet I	10,00-11,00	L	Febrero-Mayo	Gratis
2205	Aprende a hacer trámites on-line	11,30-13,00	M	Febrero-Mayo	30€
2206	Sincronización de ordenadores y móviles	20,00-21,00	X	Febrero-Mayo	30€
2207	Alfabetización digital para mayores	10,00-11,00	V	Febrero-Mayo	Gratis
<b>Actividades bimestrales</b>					
2208	Las imágenes de tu vida: guardar, retocar, ordenar.	11,30-12,30	X	Feb-Mar	15€
2209	Taller de fotografía	19,30-21	M	Abril-mayo	15€

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>IDIOMAS (Conocimientos básicos de lenguas extranjeras)</b>					
2302	Conversaciones en inglés	18,00-19,30	L	Febrero-Mayo	30€
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
2401	Arte e Historia de Burgos	11,30-13,00	M	Febrero-Mayo	30€
2402	Cultura jurídica para la vida cotidiana	20,00-21,30	X	Febrero-Mayo	30€
2403	Ajedrez	18,30-20,00	V	Febrero-Mayo	30€
<b>Actividades mensuales</b>					
2404	Del caos al orden: organiza, ordena y mantiene y organizar por habitaciones	17,15-18,45	J	Febrero	7.5€
2405	Aprende a ordenar y organizar tu hogar por habitaciones	17,15-18,45	J	Marzo	7.5€
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
2501	Iniciación a la marcha nórdica	10,30-12,00	L	Febrero-Mayo	30€
2502	Iniciación a la marcha nórdica	10,30-12,00	X	Febrero-Mayo	30€
2503	Estimulación psicomotriz	11,00-12,00	M-J	Febrero-Mayo	60€
2504	Cuida tu espalda+relajación	11,00-12,00	L	Febrero-Mayo	60€
2505	Streching: Estiramientos	12,00-13,00	J	Febrero-Mayo	30€
2506	Streching: Estiramientos	18,30-19,30	L	Febrero-Mayo	30€
2507	Pilates	10,00-11,00	L	Febrero-Mayo	30€
2508	Pilates	20,30-21,30	L-X	Febrero-Mayo	60€
2509	Pilates	19,30-20,30	L-X	Febrero-Mayo	60€
2510	Tonificación con pesas	19,30-20,30	J	Febrero-Mayo	30€
2511	Tonificación con pesas	20,30-21,30	M	Febrero-Mayo	30€

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
2512	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	18,30-19,30	X	Febrero-Mayo	30€
2513	Hipopilates	10,00-11,00	X	Febrero-Mayo	30€
2514	Hipopresivos	11,00-12,00	X	Febrero-Mayo	30€
2515	Yoga	11,00-12,00	V	Febrero-Mayo	30€
2516	G.A.P.	18,30-19,30	M	Febrero-Mayo	30€
2517	Zumba	12,00-13,00	V	Febrero-Mayo	30€
2518	Zumba fit	18,30-19,30	J	Febrero-Mayo	30€
2519	Gimnasia suave para mayores	12,00-13,00	M	Febrero-Mayo	30€
2520	PEB+Core	19,30-20,30	M	Febrero-Mayo	30€
2521	Bailes: Pares sueltos	11,00-12,00	V	Febrero-Mayo	30€
2522	Gym balance	20,30-21,30	J	Febrero-Mayo	30€
<b>Actividades bimestrales</b>					
2523	Automaquillaje	11,30-13,00	M	Febrero-Marzo	15€
2524	Automasaje	11,30-13,00	M	Abril-Mayo	15€
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencia)</b>					
2701	Óleo y pastel	10,00-11,30	L-X	Febrero-Mayo	60€
2702	Óleo y pastel	11,30-13,00	L-X	Febrero-Mayo	60€
2703	Manualidades	11,30-13,00	V	Febrero-Mayo	30€
2704	Crochet	10,00-11,30	M	Febrero-Mayo	30€

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
3101.	Aprende a recordar para no olvidar	10:00-11:30	L-X	Febrero - Mayo	60€
3102.	Aprende a recordar para no olvidar	17:30-19:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3107.	Comunicación emocional y resolución de conflictos	10:00-11:30	J	Febrero - Mayo	30€
3108.	Técnica relajación y bienestar psicológico	19:00-20:30	M	Febrero - Mayo	30€
3109.	Círculo de cuidado y autoestima	10:00-11:30	V	Febrero - Marzo	15€
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
3201.	Aprende a manejar tu móvil	16:30-18:00	M	Febrero - Mayo	30€
3202.	Aprende a manejar tu móvil	10:00-11:30	V	Febrero - Mayo	30€
3203.	*Aula digital	17:30-19:00	V	Febrero - Mayo	Gratuita
3204.	Informática iniciación I	11:00-12:00	L-X	Febrero - Mayo	Gratuita
3205.	Informática iniciación II	10:00-11:00	L-X	Febrero - Mayo	Gratuita
3206.	Internet I	11:00-12:00	M-J	Febrero - Mayo	Gratuita
3207.	Internet II	10:00-11:00	M-J	Febrero - Mayo	Gratuita
3208.	Trámites administrativos, firma electrónica y banca online.	12:00-13:30	L	Febrero - Mayo	30€

\* Las invitaciones se recogerán en el Servicio de Información semanal

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3209.	Habilidades informáticas: aprende a grabar, guardar, descargar...	11:30-13:00	V	Febrero - Marzo	15€
3210.	Internet en la nube: qué es la nube.	12:00-13:00	M	Febrero - Marzo	15€
3211.	Ciberseguridad: riesgos, amenazas, en Smartphone, Tablet, portátil...	17:00-18:30	X	Febrero - Marzo	15€
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
3301.	Conversaciones en francés	12:00-13:30	M	Febrero - Mayo	30€
3304.	Ingles para viajar (Necesario un nivel básico de inglés)	19:30-21:00	L	Febrero - Mayo	30€
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
3401.	Cuídate +: rutinas saludables: nutrición y dietética.	19:00-20:30	X	Febrero - Marzo	Gratuita
3409.	Cuídate +: rutinas saludables: reanimación y primeros auxilios.	19:00-20:30	M	Abril-mayo	Gratuita
3410.	Historia Contemporánea para entender conflictos	19:00-20:30	L	Febrero - Mayo	Gratuita
3411.	Micología: setas de primavera.	11:30-13:00	J	Febrero - Marzo	15€
3412.	Música para el bienestar: Musicoterapia	10:00-11:30	L	Febrero - Marzo	15€
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)</b>					
3501.	Paseos y visitas culturales I	10:00-12:30	X	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3502.	Paseos y visitas culturales II	10:00-12:30	X	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción
3503.	10.000 pasos: objetivo bienestar	11:30-13:00	M	Febrero - Mayo	Gratuita con inscripción

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3504.	La Tertulia	17:00-18:30	M	Febrero - Mayo	Gratis con inscripción
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
3601.	Aero-step	11:00-12:00	X	Febrero - Mayo	30€
3602.	Balance: pilates, yoga y energía	11:00-12:00	M	Febrero - Mayo	30€
3603.	Core y espalda sana	18:00-19:00	M	Febrero - Mayo	30€
3604.	Coreografía y bailes	17:00-18:00	X	Febrero - Mayo	30€
3605.	Danza-pilates	9:30-10:30	M-J	Febrero - Mayo	60€
3606.	Danzaterapia	12:00-13:00	J	Febrero - Mayo	30€
3607.	Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.	11:00-12:00	L	Febrero - Mayo	30€
3608.	Fortalece el tono muscular: glúteos, abdominales, piernas.	18:00-19:00	X	Febrero - Mayo	30€
3609.	Fortalece el tono muscular: pecho, espalda, hombros.	10:00-11:00	V	Febrero - Mayo	30€
3610.	Marcha nórdica	10:00-11:30	V	Febrero - Mayo	30€
3611.	Música y movimiento	10:00-11:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3612.	Pares sueltos: baile latino	17:00-18:00	L	Febrero - Mayo	30€
3613	Pares sueltos: baile latino	12:30-13:30	M	Febrero - Mayo	30€
3614.	Pilates	19:00-20:00	M-J	Febrero - Mayo	60€
3615.	Pilates	20:00-21:00	M-J	Febrero - Mayo	60€
3616.	Pilates	16:30-17:30	V	Febrero - Mayo	30€

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
3617.	Pilates	17:30-18:30	V	Febrero - Mayo	30€
3618.	Pilates con Fitball	17:00-18:00	M	Febrero - Mayo	30€
3619.	Pilates con Fitball	18:30-19:30	V	Febrero - Mayo	30€
3620.	Psicomotricidad	10:00-11:00	M-J	Febrero - Mayo	60€
3621.	PEB + Core	20:00-21:00	X	Febrero - Mayo	30€
3622.	Sevillanas	12:30-13:30	J	Febrero - Mayo	30€
3623.	Trabaja y da vida a tus articulaciones	11:00-12:00	J	Febrero - Mayo	30€
3624.	Tonifica tu cuerpo: Streching	12:00-13:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3625.	Tonifica tu cuerpo: Streching	17:00-18:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3626.	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	19:00-20:00	X	Febrero - Mayo	30€
3627.	Yoga	19:00-20:00	M-J	Febrero - Mayo	60€
3628.	Yoga	20:00-21:00	M-J	Febrero - Mayo	60€
3629.	Yoga para combatir el estrés	11:00-12:00	V	Febrero - Mayo	30€
3630.	Zumba Latino	19:00-20:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3631.	Zumba Latino	11:00-12:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3632.	Zumba Latino	18:00-19:00	L-X	Febrero - Mayo	60€
3633.	Entrenamiento funcional.	20:00-21:00	L	Febrero - Mayo	30€
3634.	Tango	11:30-12:30	V	Febrero - Mayo	30€
3635.	Abdominales Hipopresivos	12:30-13:30	V	Febrero - Mayo	30€

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)</b>					
3701.	Manualidades	10:00-11:30	M-J	Febrero-Mayo	60€
3702.	Mimbre	11:45-13:15	M-J	Febrero-Mayo	60€
3703.	Óleo	19:00-20:30	M-J	Febrero-Mayo	60€
3704.	Taller de costura	17:30-19:00	M	Febrero-Mayo	30€
3705.	Técnicas de dibujo y pintura	17:30-19:00	M-J	Febrero-Mayo	60€
3706.	Labores de aguja: amigurumi, crochet y punto.	10:00-11:30	L	Febrero-Mayo	30€
3707.	Restauración y reciclaje de Muebles auxiliares DIY	19:00-20:30	J	Febrero-Mayo	30€
3708	Iniciación al macramé: objetos decorativos	16:30-18:00	L	Febrero-marzo	15€
<b>ACTIVIDADES FAMILIARES</b>					
3912.	Estimulación sensorial a través del juego -de 12 a 24 meses-	11:30-12:30	M	Febrero-Mayo	10€
<b>BIBLIOTECA</b>					
C@ntamos juntos: poesías y canciones en familia (niñ@s de 18 meses a 4 años y padres)					
		11:30-12:30	D (I)	Febrero-Mayo	*

\*Gratis con inscripción  
(I) 26 de febrero, 12 y 26 de marzo, 16 de abril, 7 y 28 de mayo.

## ADULTOS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
4101	Aula del Bienestar	18:30-20:00	X	Febrero-mayo	Gratis
4102	Aprende a recordar para no olvidar	10:00-11:30	M-J	Febrero-mayo	60 €
4103	Aprende a recordar para no olvidar	17:00-18:30	L-X	Febrero-mayo	60 €
4108	Mindfulness	10:00-11:30	M	Febrero-mayo	30 €
4109	Neuróbic: gimnasia cerebral	11:30-13:00	V	Febrero-mayo	30 €
4110	Neuróbic: gimnasia cerebral	10:00-11:30	V	Febrero-mayo	30 €
4111	Psicología práctica: manejo de las emociones	18:00-19:30	V	Febrero-mayo	30 €
4112	Gestión e higiene de las emociones	19:00-20:30	M	Febrero-mayo	30 €
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
4201	Aprende a manejar tus dispositivos: smartphone	10:00-11:30	X	Febrero-mayo	30 €
4202	Aprende a manejar tus dispositivos: smartphone	11:30-13:00	X	Febrero-mayo	30 €
4203	Aula Digital	10:00-11:30	V	Febrero-mayo	Gratis
4204	Aula Digital	17:00-18:30	M	Febrero-mayo	Gratis
4205	Informática iniciación I	18:00-19:00	L-X	Febrero-mayo	Gratis
4206	Informática iniciación II	11:00-12:00	M-J	Febrero-mayo	Gratis
4207	Internet para la vida diaria	10:00-11:00	L-X	Febrero-mayo	Gratis

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4208	Internet para la vida diaria	11:00-12:00	L-X	Febrero-mayo	Gratis
4209	Internet para la vida diaria	10:00-11:00	M-J	Febrero-mayo	Gratis
4210	Internet para la vida diaria	17:00-18:00	L-X	Febrero-mayo	Gratis
<b>Actividades bimestrales</b>					
4280	Creación de vídeos y canal youtube	17:30-18:30	V	Abri-mayo	15 €
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
4303	Inglés para viajar	20:00-21:30	J	Febrero-mayo	30 €
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
4411	Cultura jurídica para la vida cotidiana	19:30-21:00	L	Febrero-mayo	30 €
4416	Huerto urbano de primavera -verano	18:00-19:30	M	Febrero-mayo	30 €
4421	Personalidades burgalesas	10:00-11:30	L	Febrero-mayo	30 €
4424	De Botticelli a Dalí: Viaje en el arte a través de los artistas famosos	11:30-13:00	M	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades bimestrales</b>					
4480	Un paseo por Burgos: El Gótico	11:30-13:00	J	Febrero-marzo	15 €
4481	Cajón flamenco	18:30-20:00	L	Febrero-marzo	15 €
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)</b>					
4501	Caminatas y visitas	10:30-13:00	J	Febrero-mayo	Gratis
4502	Caminatas y visitas	10:30-13:00	V	Febrero-mayo	Gratis
4504	Ciclos de cine * periodicidad quincenal. Invitación Servicio de Información	18:30-21:00	M	Febrero-mayo	Gratis

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
4601	Bachata	11:00-12:00	S	Febrero-mayo	30 €
4602	Bailes latinos	19:00-20:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4603	Bailes latinos	18:00-19:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4604	Body balance	10:00-11:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4605	Chi-kung	20:00-21:00	J	Febrero-mayo	30 €
4606	Cocina saludable mediterránea	10:00-11:30	M-J	Febrero-mayo	60 €
4607	Cocina saludable mediterránea	19:30-21:00	J	Febrero-mayo	30 €
4608	Cocina vegetariana	18:00-19:30	M	Febrero-mayo	30 €
4609	Coreografías y bailes	12:00-13:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4610	Cuida tu espalda	12:00-13:00	X	Febrero-mayo	30 €
4611	Cuida tu espalda	18:00-19:00	V	Febrero-mayo	30 €
4612	Danza del vientre	19:00-20:00	V	Febrero-mayo	30 €
4613	Estimulación psicomotriz	10:00-11:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4614	Estimulación psicomotriz	11:00-12:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4615	Fortalece tu tono muscular: GAP	10:00-11:00	S	Febrero-mayo	30 €
4616	Fortalece tu tono muscular: GAP	20:00-21:00	M	Febrero-mayo	30 €
4617	Fortalece tu tono muscular: GAP	17:00-18:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4618	Gimnasia suave para mayores	17:00-18:00	V	Febrero-mayo	30 €
4619	Hipopilates	19:00-20:00	L	Febrero-mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4620	Hipopresivos	10:00-11:00	X	Febrero-mayo	30 €
4621	Hipopresivos	17:00-18:00	V	Febrero-mayo	30 €
4622	Marcha Nórdica	17:00-18:30	M	Febrero-mayo	30 €
4623	PEB+ core	10:00-11:00	V	Febrero-mayo	30 €
4624	PEB+ core	18:00-19:00	L	Febrero-mayo	30 €
4625	Pilates	11:00-12:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4626	Pilates	18:00-19:00	X	Febrero-mayo	30 €
4627	Pilates	18:00-19:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4628	Pilates	19:00-20:00	X	Febrero-mayo	30 €
4629	Pilates con fitball	11:00-12:00	V	Febrero-mayo	30 €
4630	Sevillanas	20:00-21:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4631	Streching: Estiramientos	19:00-20:00	J	Febrero-mayo	30 €
4632	Tai-chi	12:00-13:00	L	Febrero-mayo	30 €
4633	Tai-chi	19:00-20:00	J	Febrero-mayo	30 €
4634	Tonificación con pesas	20:00-21:00	J	Febrero-mayo	30 €
4635	Yoga	11:00-12:00	X	Febrero-mayo	30 €
4636	Yoga	17:00-18:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4637	Yoga	18:00-19:00	V	Febrero-mayo	30 €
4638	Yoga	19:00-20:00	V	Febrero-mayo	30 €
4639	Yoga	11:30-12:30	M-J	Febrero-mayo	60 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4640	Zumba	17:00-18:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4641	Zumba	10:00-11:00	J	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades bimestrales</b>					
4680	Aprende a cocinar con masas: quebrada, filo, hojaldre...11:30-13:00		J	Febrero-marzo	15 €
4681	Cocina asiática	19:30-21:00	M	Febrero-marzo	15 €
4682	Cocina mediterránea: Grecia y Turquía	17:30-19:00	V	Febrero-marzo	15 €
4683	Cocina mexicana	17:30-19:00	V	Abril-mayo	15 €
4684	Galletas y cookies	11:30-13:00	M	Febrero-marzo	15 €
<b>Actividades mensuales</b>					
4685	Chi kung al aire libre: Patio	17:00-18:00	X	Mayo	7,5 €
4686	Iniciación a la cata de vinos nacionales	11:30-13:00	L	Marzo	7,5 €
4687	Iniciación a la cata de aceites, aöve, vinagres y miel	20:00-21:30	L	Marzo	7,5 €
4688	Taller de Brunch	18:00-19:30	J	Febrero	7,5 €
4689	Cocina para toda la semana: batch cooking	18:00-19:30	J	Marzo	7,5 €
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)</b>					
4701	Encaje de bolillos	10:00-11:30	L-X	Febrero-mayo	60 €
4702	Encuadernación	11:30-13:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4703	Manualidades	17:30-19:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4704	Patchwork	10:00-11:30	M	Febrero-mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
4705	Pintura : Óleo	19:00-20:30	L-X	Febrero-mayo	60 €
4706	Pintura: Acuarela	19:30-21:00	M	Febrero-mayo	30 €
4707	Pintura y creatividad: técnicas mixtas	19:00-20:30	J	Febrero-mayo	30 €
4708	Punto y ganchillo	10:00-11:30	M-V	Febrero-mayo	60 €
4709	Restauración de muebles	10:30-11:30	M-J	Febrero-mayo	60€
4710	Restauración de muebles	17:30-19:00	L-X	Febrero-mayo	60 €
4711	Restauración de muebles	11:30-13:00	M-J	Febrero-mayo	60 €
4712	Talla de madera	12:00-13:30	M-J	Febrero-mayo	60 €

## ADULTOS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
5101.	Aula de Bienestar Personal	18,00-19,30	M	Febrero-Mayo	Gratis
5102.	Mindfulness	19,30-21,00	M	Febrero-Mayo	30 €
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
5201.	Aprende a manejar tu móvil	19,00-20,30	J	Febrero-Mayo	30 €
5202.	Aula Digital	17,00-18,30	V	Febrero-Mayo	Gratis
5203.	Internet	18,00-19,00	L-X	Febrero-Mayo	Gratis
5204.	Taller de Fotografía	19,00-20,30	V	Febrero-Mayo	30 €
5205.	Aprende a hacer trámites online	19,00-20,00	L-X	Febrero-Marzo	30 €
5206.	Creación de videos y Canal Youtube	19,00-20,00	L-X	Abril-Mayo	30 €
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
5301.	Charla, escuchar y entender inglés	19,30-21,00	J	Febrero-Mayo	30 €
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
5401.	Arte y Visitas Culturales	10,00-11,30	V	Febrero-Mayo	Gratis
5402.	Club de Lectura	19,00-20,30	L	Febrero-Mayo	Gratis
5403.	Hábitos saludables	11,30-13,00	M	Febrero-Mayo	Gratis
5404.	Cosmética natural	17,30-19,00	L	Febrero-Marzo	15 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5405.	Un huerto en tu balcón	17,30-19,00	L	Abril-Mayo	15 €
5406.	Aprende a organizar y ordenar tu hogar por habitaciones. El cambio de armario	19,00-20,30	M	Febrero	7,5 €
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)</b>					
5501.	Rutas botánicas por Burgos	10,00-12,00	L	Febrero-mayo	30 €
5502.	Un paseo por Burgos: al callejero más ilustre de la ciudad	17,00-18,30	J	Febrero-Marzo	Gratis
5503.	Un paseo por Burgos: rincones y plazas con encanto	17,00-18,30	J	Abril-Mayo	Gratis
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
5601.	Balance: Body Flow	11,00-12,00	S	Febrero-Mayo	30 €
5602.	Core y espalda sana	18,00-19,00	X	Febrero-Mayo	30 €
5603.	G.A.P	18,30-19,30	V	Febrero-Mayo	30 €
5604.	G.A.P	10,00-11,00	S	Febrero-Mayo	30 €
5605.	Hipopilates	11,00-12,00	M	Febrero-Mayo	30 €
5606.	Iniciación a la marcha nórdica	11,00-12,30	J	Febrero-Mayo	30 €
5607.	P.E.B	19,30-20,30	L	Febrero-Mayo	30 €
5608.	P.E.B	10,00-11,00	J	Febrero-Mayo	30 €
5609.	Pilates	10,00-11,00	L-X	Febrero-Mayo	60 €
5610.	Pilates	11,00-12,00	L-X	Febrero-Mayo	60 €
5611.	Pilates	20,30-21,30	L	Febrero-Mayo	30 €
5612.	Pilates	19,00-20,00	X	Febrero-Mayo	30 €
5613.	Pilates	20,00-21,00	J	Febrero-Mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
5614.	Tonifica tu cuerpo: stretching	17,00-18,00	X	Febrero-Mayo	30 €
5615.	Tonifica tu cuerpo: stretching	17,30-18,30	V	Febrero-Mayo	30 €
5616.	Tonificación con pesas e implementos	11,00-12,00	V	Febrero-Mayo	30 €
5617.	Toníficate y muévete	20,00-21,00	M	Febrero-Mayo	30 €
5618.	Toníficate y muévete	20,00-21,00	X	Febrero-Mayo	30 €
5619.	Yoga	17,30-18,30	L	Febrero-Mayo	30 €
5620.	Yoga	10,00-11,00	M	Febrero-Mayo	30 €
5621.	Yoguitates	16,30-17,30	L	Febrero-Mayo	30 €
5622.	Zumba	18,30-19,30	L	Febrero-Mayo	30 €
5623.	Zumba	10,00-11,00	V	Febrero-Mayo	30 €
5624.	Cocina japonesa: nigiri, maki, sushi	19,30-21,00	X	Febrero	7,5 €
5625.	Iniciación a la cata de aceites, vinagres y miel	17,30-19,00	L	Marzo	7,5 €
5626.	Iniciación a la cata de vinos	19,30-21,00	X	Mayo	7,5 €
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)</b>					
5701.	Acuarela y Lettering	17,00-18,30	M	Febrero-Mayo	30 €
5702.	Crochet	11,30-13,00	X	Febrero-Mayo	30 €
5703.	Costura básica	17,00-18,30	J	Febrero-Mayo	30 €
5704.	Dibujo artístico	20,00-21,30	M-J	Febrero-Mayo	60 €
5705.	Óleo	18,30-20,00	M-J	Febrero-Mayo	60 €
5706.	Restauración y reciclaje de muebles auxiliares DIY	17,30-19,00	V	Febrero-Mayo	30 €

## ADULTOS (A partir de 18 años)

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
6104	Mindfullness: equilibrio mental y corporal	20-21:30	L	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6107	Técnicas de relajación y equilibrio emocional	10-11:30	L	Mayo	7,5 €
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
6207	Aprende a guardar, grabar y descargar desde tus dispositivos móviles	19:30-21	M	Febrero-mayo	30 €
6201	Aula digital	19:30-21	X	Febrero-mayo	Gratuita
6202	Móvil: aprende a manejarlo	10-11:30	J	Febrero-mayo	30 €
6203	Fotografía de larga exposición, fotografía urbana diurna y nocturna	20-21:30	J	Febrero-mayo	30 €
6208	Móvil: aprende a manejarlo	12-13:30	L	Febrero-mayo	30 €
6210	NN. TT e internet para el hogar	17:30 -18:30	X	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6209	Fotografía en la naturaleza	17:30-19	X	Mayo	7,5 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
6301	Conversaciones en inglés	20-21:30	L	Febrero-mayo	30 €
6306	Reading, writting, speaking and listening	11:30-13	M	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6307	Walking in English (caminatas en inglés)	11:30-13	J	Mayo	Gratuita
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
6404	Nutrición y cuidados en la edad adulta	10-11:30	L	Febrero-mayo	Gratuita
<b>Actividades bimestrales</b>					
6407	Aprovecha los recursos silvestres de primavera	9:45-11:15	J	Abril y mayo	15 €
6408	Cosmética natural	18:30-20	J	Abril y mayo	15 €
6414	Huerto-jardín con agua escaso	9:45-11:15	J	Febrero y marzo	15 €
6415	Elaboraciones con aceites esenciales	18:30-20	J	Febrero y marzo	15 €
6417	Vida y obra de Picasso. 50 aniversario	12-13:30	L	Febrero y marzo	15 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6410	Un paseo por Burgos por el Burgos de los museos	12-13:30	X	Febrero y marzo	Gratuita
6416	Un paseo por Burgos : historias y leyendas	12-13:30	X	Abril y mayo	Gratuita

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de relación social y promoción de valores cívicos)</b>					
<b>Actividades exteriores</b>					
6509	Música en el jardín	Consulta la agenda mensual		Mayo	Gratis
<b>CUERPO SANO MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
<b>Anuales: bailes y zumba</b>					
6601	Balance: body flow	20:30-21:30	M-J	Febrero-mayo	60 €
6602	Cuida tu espalda+relajación	17:30 - 18:30	M	Febrero-mayo	30 €
6609	Cuida tu espalda	10:30-11:30	M	Febrero-mayo	30 €
6603	Chikung: gimnasia lenta	12:30-13:30	J	Febrero-mayo	30 €
6604	Body-tonic	10:30-11:30	L	Febrero-mayo	30 €
6605	Body-tonic	19:30-20:30	V	Febrero-mayo	30 €
6606	Body-tonic	18:30-19:30	X	Febrero-mayo	30 €
6607	Body-tonic	19:30 – 20:30	M	Febrero-mayo	30 €
6633	Cardiobox	19:30-20:30	X	Febrero-mayo	30 €
6608	Danza del vientre	20:30 – 21:30	X	Febrero-mayo	30 €
6610	GAP: fortalece el tono muscular	19:30 – 20:30	J	Febrero-mayo	30 €
6611	GAP: fortalece el tono muscular	17:30-18:30	X	Febrero-mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6612	Hipopilates	12:30-13:30	L	Febrero-mayo	30 €
6613	Hipopresivos	17:30-18:30	J	Febrero-mayo	30 €
6614	Hipopresiones dinámicas	18:30-19:30	V	Febrero-mayo	30 €
6615	Hipopresivos	17:30-18:30	V	Febrero-mayo	30 €
6616	Hipopresivos	10:30-11:30	S	Febrero-mayo	30 €
6619	Iniciación al fitness	9:30-10:30	M-J	Febrero-mayo	60 €
6619 B	Marcha nórdica	10:30-12	J	Febrero-mayo	30 €
6620	Mejora: postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	11:30-12:30	L	Febrero-mayo	30 €
6621	Multigym	10:30-11:30	X	Febrero-mayo	30 €
6622	Multigym	18:30-19:30	J	Febrero-mayo	30 €
6623	PEB+core	20:30-21:30	L	Febrero-mayo	30 €
6623 B	PEB+core	20:30-21:30	X	Febrero-mayo	30 €
6624	Pilates	9:30-10:30	L-X	Febrero-mayo	60 €
6625	Pilates	11:30-12:30	X	Febrero-mayo	30 €
6626	Pilates	19:30-20:30	L	Febrero-mayo	30 €
6627	Pilates	16:30-17:30	M	Febrero-mayo	30 €
6628	Pilates	18:30-19:30	M	Febrero-mayo	30 €
6629	Pilates	10,30-11,30	J	Febrero-mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6630	Pilates con fitball	12,30-13,30	X	Febrero-mayo	30 €
6631	Pilates con fitball	11,30-12,30	S	Febrero-mayo	30 €
6632	Ponte en forma	11:30-12:30	V	Febrero-mayo	30 €
6634	Yoga	11,30-12,30	M - J	Febrero-mayo	60 €
6635	Yoga. Core Espalda sana	12:30-13:30	M	Febrero-mayo	30 €
6636	Yoga	09:30-10:30	V	Febrero-mayo	30 €
6637	Yoga	16:30-17:30	J	Febrero-mayo	30 €
6638	Yoga	10:30-11:30	V	Febrero-mayo	30 €
6639	Yoguilitas embarazadas	16:30 – 17:30	X	Febrero-mayo	30 €
6644	Zumba	12:30-13:30	V	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6640	Aero-step	18:30-19:30	L	Mayo	7,5 €
6641	Entrenamiento funcional	17-18	X	Mayo	7,5 €
6642	Zumba	16:30-17:30	L	Mayo	7,5 €
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica artística y convivencial)</b>					
6701	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30-20	X	Febrero-mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
6701B	Decoración en madera y restauración de muebles	18:30-20	L	Febrero-mayo	30 €
6702	Iniciate en el arte del crochet	10,00-11,30	L	Febrero-mayo	30 €
6703	Manualidades vintage	18:30-20	J	Febrero-mayo	30 €
6708	Pequeños arreglos de costura	20-21:30	L	Febrero-mayo	30 €
6709	Taller de cuero	20-21:30	M	Febrero-mayo	30 €
6714	Escritura creativa: lettering	20-21:30	M	Febrero-mayo	30 €
6712	Dibujo y acuarela	12:30-14	J	Febrero-mayo	30 €
<b>Actividades exteriores</b>					
6713	Arte con materiales naturales o reciclados	11:30-13	J	Mayo	7,5 €



## ADULTOS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
7100	Busca tu desarrollo personal	10,00-11,30	L	Febrero-Mayo	Gratis
7101	Comunicación asertiva y resolución de conflictos	11,30-13,30	X	Febrero-Mayo	30 €
7102	Herramientas para sentirse mejor	11,30-13,00	L	Febrero-Mayo	30 €
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
7200	Aprende a manejar tu móvil	10,00-11,30	L	Febrero-Mayo	30 €
7201	Aprende a manejar tu móvil	10,00-11,30	J	Febrero-Mayo	30 €
7202	Aprende a manejar tu tablet	11,00-12,30	M	Febrero-Mayo	30 €
7203	Ajustes avanzados de tu dispositivo móvil	18,00-19,30	J	Febrero-Mayo	30 €
7204	Informática	10,00-11,00	M	Febrero-Mayo	Gratis
7205	Informática	17,00-18,00	J	Febrero-Mayo	Gratis
7206	Internet	18,00-19,00	M	Febrero-Mayo	Gratis

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7207	Internet	10,00-11,00	X	Febrero-Mayo	Gratis
7208	Viernes Digitales	10,00-11,30	V	Febrero-Mayo	Gratis
<b>IDIOMAS (Conocimiento básico de lenguas extranjeras)</b>					
7300	Conversación en Inglés	20,00-21,30	J	Febrero-Mayo	30 €
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
7400	Aula de bienestar personal	11,30-13,00	V	Febrero-Mayo	Gratis
7401	Cultura jurídica para la vida diaria	20,00-21,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7402	Grandes genios de la pintura	10,00-11,30	M	Febrero-Mayo	30 €
7403	Historia del Arte	10,00-11,30	L	Febrero-Mayo	30 €
7404	Los secretos del Patrimonio de la Humanidad	10,00-11,30	X	Febrero-Mayo	30 €
7405	Los recuerdos de la memoria	10,00-11,30	J	Febrero-Mayo	30 €
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)</b>					
7500	Café Tertulia	16,30-18,00	V	Febrero-Mayo	Gratis
7501	Visitas y Caminatas	10,00-12,00	J	Febrero-Mayo	Gratis
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
7600	Baile y coreografías	12,30-13,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7601	Baile y coreografías	12,00-13,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7602	Core y espalda sana	12,00-13,00	M	Febrero-Mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7603	Core y espalda sana	19,00-20,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7604	Danzaterapia	11,30-12,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7605	Entrenamiento con bandas	20,00-21,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7606	Estiramientos con intervalos hipopresivos	9,30-10,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7607	GAP	18,00-19,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7608	Hipopresivos	12,00-13,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7609	Mantenimiento	10,00-11,00	X	Febrero-Mayo	30 €
7610	Mejora tu postura, equilibrio y elasticidad	10,30-11,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7611	Multigym	11,00-12,00	X	Febrero-Mayo	30 €
7612	Pilates	17,00-18,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7613	Pilates	18,00-19,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7614	Pilates	17,00-18,00	M	Febrero-Mayo	30 €
7615	Pilates	12,00-13,00	X	Febrero-Mayo	30 €
7616	Pilates	19,00-20,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7617	Pilates	20,00-21,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7618	Taichi	17,00-18,00	J	Febrero-Mayo	30 €
7619	Tonificación	19,00-20,00	M	Febrero-Mayo	30 €
7620	Tonifica pecho, espalda, brazo y core	18,00-19,00	M	Febrero-Mayo	30 €

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
7621	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	20,00-21,00	M	Febrero-Mayo	30 €
7622	Yoga	10,00-11,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7623	Yoga	11,00-12,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7624	Yoga	20,30-21,30	X	Febrero-Mayo	30 €
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)</b>					
7700	Acuarela y lettering	10,00-11,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7701	Bordado en tul	11,30-13,00	V	Febrero-Mayo	30 €
7702	Costura Básica	20,00-21,30	M	Febrero-Mayo	30 €
7703	Dibujo Artístico	11,30-13,00	M	Febrero-Mayo	30 €
7704	Dibujo Artístico	11,30-13,00	V	Febrero-Mayo	30 €
7705	Encaje de Bolillos	10,00-11,30	V	Febrero-Mayo	30 €
7706	Labores de aguja:crochet,amigurumis	12-13,30	J	Febrero-Mayo	30 €
7707	Manualidades	10,00-11,30	X	Febrero-Mayo	30 €
7708	Iniciación Macramé	19,00-20,30	X	Febrero-Mayo	30 €
7709	Óleo	11,30-13,00	L	Febrero-Mayo	30 €
7710	Óleo	11,30-13,00	X	Febrero-Mayo	30 €

# SAN PEDRO DE LA FUENTE

## ADULTOS

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
<b>ESCUELA DE SALUD (promoción psicosocial)</b>					
8102	Mindfulness: atención plena para nuestro bienestar	19:00-20:30	J	Febrero-Mayo	30
<b>PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL</b>					
<b>ACESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS (Alfabetización digital)</b>					
8203	Aula digital * Recoger invitación semanal	17:00-18:30	V	Febrero-Mayo	Gratuita
8204	Informática continuación A	12:00-13:00	L y X	Febrero-Mayo	Gratuita
8205	Informática Iniciación A	11:00-12:00	L y X	Febrero-Mayo	Gratuita
8206	Internet	10:00-11:00	L y X	Febrero-Mayo	Gratuita
8207	Informática Iniciación B	16:30-17:30	L y X	Febrero-Mayo	Gratuita
8209	Informática Continuación B	17:30-18:30	L y X	Febrero-Mayo	Gratuita
<b>Actividades mensuales y bimestrales</b>					
8202	Ajustes avanzados de tu móvil	11:00-12:30	M y J	Abril-Mayo	30
8201	Aprende a manejar tu móvil	10:00-11:30	M y J	Febrero-Marzo	30

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8210	Aprende a realizar tus trámites administrativos on line A	11:30-12:30	M y J	Febrero	Gratis
8211	NNTT e internet para el hogar	11:30-12:30	M y J	Marzo	15
<b>SABER ES LO QUE IMPORTA (Acceso a la cultura y la educación)</b>					
8401	Club de lectura	10:00-11:30	J	Febrero-Mayo	Gratis
8404	Gestión y economía del hogar	11:30-13:00	L	Febrero-Mayo	Gratis
8405	Jugar es crecer	16:30-18:00	M	Febrero-Mayo	Gratis
8406	Por el mundo sin salir de Burgos	19:30-21:00	M	Febrero-Mayo	Gratis
8402	Rutinas saludables	18:00-19:30	M	Febrero-Mayo	Gratis
8407	Hilando recuerdos, tejiendo historias	19:30-21:00	J	Febrero-Mayo	Gratis
<b>PARA CONVIVIR (Actividades de convivencia)</b>					
8500	Caminatas y Visitas Culturales A	10:30-12:30	X	Febrero-Mayo	Gratis
8504	Caminatas y Visitas Culturales B	10:30-12:30	M	Febrero-Mayo	Gratis
8501	La tertulia	16:30-18:00	X	Febrero-Mayo	Gratis
8503	Multiactividad	18:00-19:30	X	Febrero-Mayo	Gratis
<b>CUERPO SANO, MENTE SANA (Promoción de la vida saludable)</b>					
8606	Abdominales hipopresivos	10:30-11:30	X	Febrero-Mayo	30
8608	GAP + brazos	17:15-18:15	V	Febrero-Mayo	30

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8609	Mejora tu postura, equilibrio, fuerza y elasticidad	17:00-18:00	M	Febrero-Mayo	30
8614	Pilates A	9:30-10:30	L y X	Febrero-Mayo	60
8615	Pilates B	20:00-21:00	L y X	Febrero-Mayo	60
8616	Pilates C	11:00-12:00	M	Febrero-Mayo	30
8617	Pilates D	19:00-20:00	L	Febrero-Mayo	30
8618	Trabaja y da vida a tus articulaciones	10:30-11:30	L	Febrero-Mayo	30
8619	Tonificación y fortalecimiento con pesas e implementos	19:00-20:00	X	Febrero-Mayo	30
8620	Yoga y estiramientos	11:00-12:00	J	Febrero-Mayo	30
8621	Baile coreografiado	20:00-21:00	J	Febrero-Mayo	30
8622	Yoga	18:00-19:00	M	Febrero-Mayo	30
8623	Yoguilates A	19:00-20:00	M y J	Febrero-Mayo	60
8626	Yoguilates B	11:30-12:30	L	Febrero-Mayo	30
8624	Zumba A	20:00-21:00	M	Febrero-Mayo	30
8625	Zumba B	18:00-19:00	J	Febrero-Mayo	30
8627	Danzapilates	11:30-12:30	X	Febrero-Mayo	30
8628	Zumba C	9:30-10:30	V	Febrero-Mayo	30
8629	Entrenamiento y tonificación con bandas	10:30-11:30	V	Febrero-Mayo	30

CÓDIGO	ACTIVIDAD	HORARIO	DIAS	PERIODICIDAD	PRECIO
8630	Aero step	9:00-10:00	M	Febrero-Mayo	30
8631	hipopilates	12:00-13:00	M	Febrero-Mayo	30
8632	Mantenimiento suave	12:00-13:00	J	Febrero-Mayo	30
<b>APRENDICES DE ARTESANO (Práctica Artística y Convivencial)</b>					
8700	Bolillos, Patchwork	10:00-11:30	J	Febrero-Mayo	30
8701	Costura para el hogar	11,30-13,00	M	Febrero-Mayo	30
8702	Mimbre A	10:00-11,30	V	Febrero-Mayo	30
8707	Mimbre B	11,30-13:00	V	Febrero-Mayo	30
8703	Manualidades	10:00-11:30	M	Febrero-Mayo	30
8704	Pintura óleo	19:00-20:30	L	Febrero-Mayo	30
8705	Punto y ganchillo: amigurimis y muñecas	19:00-20:30	J	Febrero-Mayo	30
8706	Vainicas y bordados	11:30-13:00	J	Febrero-Mayo	30
8708	Iniciación al macramé: elabora objetos decorativos	10:00-11:30	X	Febrero-Mayo	30
<b>PROGRAMA PARA INFANCIA</b>					
<b>FAMILIAS (Febrero-Mayo)</b>					
8825	Estimulación Sensorial a través del juego (De 6 a 12 meses)		L	10:30-11:30	Octubre-Enero 10 €
8826	Estimulación Sensorial a través del juego (De 12 a 24 meses)		L	11:30-12:30	Octubre-Enero 10 €

# **NORMAS GENERALES**

## **EN CENTROS CÍVICOS**



### **CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS**

El solicitante de plaza en alguna de la actividades o/ y programas ofertados conoce y acepta las normas de inscripción y los reglamentos aplicables

### **PROTECCIÓN DE DATOS**

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales, quien firma queda informado y acepta la incorporación de sus datos a los ficheros existentes en la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Burgos, que se conservarán en la misma con carácter confidencial, sin perjuicio de las comunicaciones a las Administraciones Públicas que estipula la Ley y, en su caso, a las empresas o entidad prestadora del servicio.

La finalidad del mismo es la incorporación de sus datos de contacto para las funciones propias de la actividad administrativa así como las propias de gestión del servicio europeo.

Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades, sita en C/ San Juan nº 2, 1<sup>a</sup> planta, 09071 de Burgos.

### **AUTORIZACIÓN RELATIVA A MENORES**

En las solicitudes de plaza para menores de edad el padre, madre o tutor autoriza la participación del menor en las actividades y en las salidas programadas por el centro.

Respecto a la toma de imágenes o fotografías de grupos con menores se les proporcionará a los progenitores formulario para manifestar su voluntad al respecto.

## NORMAS ESPECÍFICAS

- No serán válidas las fichas de inscripción de menores si no van firmadas por el padre, madre o tutor del mismo, autorizando asimismo las salidas que conllevan los programas.
- Quienes marquen en la solicitud que el menor tiene reconocida alguna discapacidad que requiera adaptaciones y apoyos, deben comunicarlo al centro y solicitar entrevista con el técnico correspondiente.
- Los niños admitidos que padezcan alguna alergia deberán comunicarlo al centro.
- La realización de los programas y actividades queda condicionada a alcanzar un número mínimo de inscripciones.
- El centro se reserva la facultad de reorganizar las edades de los niños dentro de cada grupo para optimizar el servicio. Es necesario tener como mínimo tres años cumplidos a fecha de fin del plazo de inscripción.
- Con tres faltas de asistencia sin justificar, el centro cívico podrá disponer de la plaza.
- En los programas dirigidos a adultos y a niñ@s en período escolar se presenta solicitud en cada centro.
- No existe preferencia por zona.
- Tienen preferencia los usuarios empadronados en el municipio de Burgos.
- Todo el material fungible necesario para realizar las actividades lo aporta cada usuario.
- La oferta de actividades anuales (octubre 2022- mayo 2023) de Adultos e Infancia no se reflejan en este cuadernillo, en algunas todavía quedan plazas libres. Si quieren tener información más amplia pregunten en el servicio de información del Centro Cívico.

**Duración del programa:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2023.

Los programas dirigidos a infancia y a adultos se suspenden durante las vacaciones escolares de semana santa (desde el 30 de marzo hasta el 9 de abril). En su lugar se ofertará un programa infantil especial en horario de mañana.



## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

### La pre-inscripción ó 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 CEAS 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](http://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 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 la solicitud de plaza -en su caso la renuncia- y la reserva de plazas vacantes en los plazos que se señalan.

Finalizado el plazo de inscripción con carácter general se efectuará un sorteo independiente 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 otra para las actividades de infancia.

La Gerencia de Servicios Sociales se reserva la facultad de disposición de hasta un veinte por ciento de las plazas para dar respuesta a derivaciones por necesidades sociales.

A continuación, se publican las **listas de admitidos**.

En los programas dirigidos a adultos y a niñ@s en período escolar, no es posible renunciar a las plazas adjudicadas. Se recomienda inscribirse en actividades con días y horarios compatibles.

Finalmente, si quedan **plazas vacantes**, se cubrirán sin distinción por quienes lo soliciten tanto en los servicios de información de forma presencial como a través de la web municipal, a partir del día 25 de enero desde las 9 horas



## NORMATIVA RELACIONADA

- Ordenanza Municipal nº 401.
- Reglamento de cada Centro Cívico.



## PRECIOS PÚBLICOS

### Autorización de cargo en cuenta

El cargo de los precios públicos vigentes se hará en la cuenta bancaria indicada por el usuario. Dicha cuenta tendrá la consideración de cuenta bancaria de referencia a todos los efectos con la GMSSJIO. 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, antes del inicio de la actividad, de un certificado médico que justifique la no aptitud para la realización de la actividad.

El impago de precios públicos vencidos impedirá la inscripción en cualquier programa o actividad.

**Cuotas cuatrimestrales** según art.6 Ordenanza Municipal nº 401 vigente.

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

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

-En el turno familiar de Ludoteca el pago es único por unidad familiar.

## BONIFICACIONES

### REQUISITOS:

#### A 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

#### A SEGUNDO HERMANO Y SUCESIVOS (bonificación del 25%)

- Estar al corriente de pagos en el Ayto. Burgos.

#### POR BAJOS INGRESOS

- No superar los límites económicos establecidos (art.8 Ordenanza 401)

### DOCUMENTACIÓN A APORTAR:

#### PARA TODAS LAS BONIFICACIONES:

- SOLICITUD DE BONIFICACIÓN
- FOTOCOPIA LIBRO DE FAMILIA

#### Y ADEMÁS PARA FAMILIAS NUMEROSAS:

- FOTOCOPIA TITULO FAM. NUMEROSA

#### NOTA:

*En el caso de familias monoparentales, si en el Libro de familia constan dos progenitores, se aportará copia de sentencia de nulidad, separación o divorcio o de medidas paterno filiales.*

*En el caso de solicitar bonificación o exención excepcional a estas bonificaciones, deberá ponerse en contacto con el Trabajador/a Social que le corresponda, a fin de que se le valore su situación.*

Estas bonificaciones no son acumulables, se aplicará la más ventajosa para la familia.

Todas las bonificaciones están sujetas a solicitud del interesado en el modelo existente al efecto.

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



# CENTROS CÍVICOS DE BURGOS

## SERVICIOS Y HORARIO



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
<b>RÍO VENA</b>	De lunes a viernes: de 9 a a 21,30h.  Sábados: de 10 a 14 h. y de 16,30 a 21,30 h.  Domingos: de 10 a 14 h. y de 17 a 21,30 h.	De lunes a viernes: de 9 a a 14h. y de 16,30 a 21,30 h.  Sábados y Domingos: de 10 a 14 h. y de 17 a 21 h.
<b>CAPISCOL</b>		
<b>SAN AGUSTÍN</b>		
<b>VISTA ALEGRE</b>	De lunes a viernes: de 10 a 13,30 h. y de 16,30 a 21,30 h.  Sábados: de 10 a 14 h.	De lunes a viernes: de 10 a a 14h. y de 16,30 a 21,30 h.  Sábados: de 10 a 14 h.
<b>HUELGAS</b>	Bebetec de lunes a viernes: de 16,30 a 21,30 h.	Domingos: Cerrado.
<b>GAMONAL NORTE</b>	Sábados: de 10 a 14 h.	
<b>SAN JUAN</b>		



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

Todos los festivos los centros cívicos permanecerán cerrados.

Puedes también seguirnos en:

-  [facebook.com/civicosburgos](https://facebook.com/civicosburgos)
-  [Twitter.com/civicosburgos](https://twitter.com/civicosburgos)



**Ayuntamiento de Burgos**  
Gerencia Municipal de Servicios Sociales,  
Juventud e Igualdad de Oportunidades  
[www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es)

