

# Actividades socioculturales desarrolladas en los centros cívicos

	OTOÑO	INVIERNO	PRIMAVERA
<b>TAICHI</b>	<p>Tai Chi estilo Xin-Yi, que en su traducción significa “mente cuerpo”, tiene la finalidad de la búsqueda de meditación para encontrar un único pensamiento sobre “el qué hago”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción al curso con una explicación del término Tai Chi, todo lo que conlleva y la metodología que se va a seguir durante el desarrollo del curso.</li> </ul> <p>La actividad se realiza como si de un bucle se tratase hasta la ejecución de los <b>24 movimientos</b> que componen la consecución total del aprendizaje. Todo el alumnado, con independencia del nivel que tenga, puede matricularse en cada uno de los trimestres, tras unos ejercicios grupales de calentamiento, respiración abdominal, consecución de energía, búsqueda de vaciado y llenado de piernas, cada alumno/a pasa a realizar los movimientos que conoce para volver a repetirlos una y otra vez hasta concluir la sesión. Esta ejecución cíclica de los movimientos se produce de forma individual en una colocación de “subgrupos” según nivel de conocimiento.</p>		
Lugar y fechas	<p>Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h. C. Cívico Lourdes Del 5 de octubre al 23 de diciembre de 2009</p>	<p>Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h. C. Cívico Lourdes Del 11 de enero al 24 de marzo de 2010</p>	<p>Del 7 de abril al 23 de junio de 2010 VERANO: Del 28 de junio al 21 de julio de 2010</p>
Profesor	<p>Joaquín López Torres Experto de Tai Chi [Xin - Yi] en su Kata “forma” de 78 movimientos. Perteneciente al grupo de profesores del Club Karate Kan de Logroño, así inscrito en la Federación de Karate de La Rioja. Maestro en Artes Marciales: Karate, Tai Chi y defensa personal. Arbitro Internacional de Karate. Profesor de Tai Chi en los Centros Cívicos de Tudela desde el año 2006.</p>		
Cuota	<p>Trimestral: 66 € Anual: 56 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>		

<b>CONOCE LA DANZA DEL VIENTRE</b>	<p>Conocer los pasos básicos de esta danza oriental sería la premisa mínima a aplicar a un curso con este nombre. Se enseña el origen, significado, propiedades, música con la que desarrollarla, etc., serán el complemento que culmine el aprendizaje.</p> <p>Es una propuesta para conectar con el cuerpo, fortalecer la espalda y los músculos abdominales, disfrutar, favorecer la creatividad y de ese modo <b>acercarse a esta danza oriental</b>. Aprovechate de sus beneficios.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Posición corporal</li> <li>• Preparación básica</li> <li>• Elementos básicos 1</li> <li>• Técnica de base 1</li> <li>• Explicación de los pasos básicos</li> <li>• Historia</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Combinación coreográfica 1</li> <li>• Estiramientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Colocación</li> <li>• Elementos básicos 2</li> <li>• Técnica de base 2</li> <li>• Ondulaciones 1</li> <li>• Nociones sobre vestuario</li> <li>• Secuencias básicas 1</li> <li>• Giros 1</li> <li>• Combinación coreográfica 2</li> <li>• Estiramientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Elementos básicos 3</li> <li>• Técnica de base 3</li> <li>• Ondulaciones 1</li> <li>• Secuencias básicas 2</li> <li>• Giros 1</li> <li>• Combinación coreográfica 1-2-3</li> <li>• Breve relajación</li> </ul>
Lugar y fechas	<p>Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h. C. Cívico Lourdes Del 6 de octubre al 22 de diciembre de 2009</p>	<p>Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h. C. Cívico Lourdes Del 7 de enero al 25 de marzo de 2010</p>	<p>Martes y jueves de 18:30 a 20:00 h. C. Cívico Lourdes Del 6 de abril al 24 de junio de 2010</p>
<b>BAILA LA DANZA DEL VIENTRE</b>	<p><b>Trabajar y repasar</b> los pasos básicos, teniendo un <b>conocimiento previo</b>, de esta danza oriental sería la premisa mínima a aplicar a un curso con este nombre. Se enseña el origen, significado, propiedades, música con la que desarrollarla, etc., serán el complemento que culmine el aprendizaje.</p> <p>Es una propuesta para conectar con el cuerpo, fortalecer la espalda y los músculos abdominales, disfrutar, favorecer la creatividad y a partir de ahí <b>bailar</b>. Aprovechate de sus beneficios.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocación</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Elementos básicos 1</li> <li>• Danza de base aplicada a la Danza Oriental</li> <li>• Técnica 1</li> <li>• Movimientos ondulantes</li> <li>• Giros 1</li> <li>• Improvisación 1</li> <li>• Combinación coreográfica A</li> <li>• Estiramientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocación</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Elementos básicos 2</li> <li>• Danza de base aplicada a la Danza Oriental</li> <li>• Técnica 2</li> <li>• Estilos básicos</li> <li>• Improvisación 2</li> <li>• Vestuario</li> <li>• Giros 2</li> <li>• Combinación coreográfica B</li> <li>• Breve relajación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Elementos básicos 3</li> <li>• Técnica 3</li> <li>• Giros 3</li> <li>• Estilos básicos</li> <li>• Interpretación</li> <li>• Improvisación 3</li> <li>• Combinaciones coreográficas A-B-C</li> <li>• Breve relajación</li> </ul>
Lugar y fechas	<p>Martes y jueves de 20:00 a 21:30 h. C. Cívico Lourdes Del 6 de octubre al 22 de diciembre de 2009</p>	<p>Martes y jueves de 20:00 a 21:30 h. C. Cívico Lourdes Del 7 de enero al 25 de marzo de 2010</p>	<p>Martes y jueves de 20:00 a 21:30 h. C. Cívico Lourdes Del 6 de abril al 24 de junio de 2010</p>
Profesora	<p>Rita Ramos Tomas Bailarina, profesora y coreógrafa de Danza Oriental. Amplia experiencia en el campo de la educación corporal en disciplinas afines desde 1985. Preparación de base en: clásico, contemporáneo, jazz-afro, yoga, gimnasia suave "Cuerpo &amp; Consciencia", Gimnasia Postural Global, medicina aplicada a la danza y psicología de la interpretación artística entre otros. Profesora de Danza del vientre en los Centros Cívicos de Tudela desde el año 2005.</p>		
Cuota	<p>Trimestral: 101 € Anual: 86 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>		

<b>CUIDADO CORPORAL</b>	<p>Curso que nace con la pretensión de, a lo largo de todo el año, aprovechar los beneficios psicológicos y físicos que aporta esta actividad. El aumento de la autoestima a través del cuidado personal y los hábitos saludables, así como aprender las medidas de cuidado corporal, la técnica de limpieza de cutis, su preparación y el proceso de maquillaje.</p> <p>¿Te atreves a cuidarte un poco más? ¿Quieres aprender nuevos trucos para sacarte más partido?</p>		
	<p><b>BELLEZA CORPORAL E INTRODUCCIÓN AL MAQUILLAJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimientos generales: la célula, la piel, epidermis, dermis, hipodermis, tipos de piel.</li> <li>• Incidencia de nuestro estado psicológico sobre el físico.</li> <li>• Fases del cuidado de la piel: corporal y facial.</li> <li>• Tipos de cutis y tratamientos específicos para cada tipo de piel.</li> <li>• Cuidado de la piel corporal: higiene, exfoliación, hidratación y nutrición.</li> <li>• Introducción al maquillaje.</li> <li>• Maquillaje básico: elección del material.</li> <li>• Maquillaje: preparación, limpieza, hidratación, bases.</li> <li>• Aplicación y práctica demostrativa.</li> </ul>	<p><b>CUIDADO DEL CUERPO Y MAQUILLAJE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado y limpieza general de la piel.</li> <li>• Importancia de la alimentación.</li> <li>• Las vitaminas y sus beneficios: sus propiedades y dónde encontrarlas.</li> <li>• Higiene corporal estética: depilación y los distintos sistemas, ventajas e inconvenientes.</li> <li>• Cejas y pestañas: cuidado y técnicas.</li> <li>• Maquillaje: preparación y aplicación.</li> <li>• Maquillaje de ojos y cejas: proceso general, eliminación de brillos, técnicas,..</li> <li>• Maquillaje: pómulos, labios y pestañas.</li> <li>• Aplicación demostrativa con varios alumnos/as.</li> <li>• Clases prácticas de maquillaje por parejas.</li> </ul>	<p><b>PREPARACIÓN DEL CUTIS PARA UN MAQUILLAJE PERFECTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados del cutis: limpiar, tonificar, hidratar,...</li> <li>• Tipos de cutis y tratamientos específicos para cada tipo de piel.</li> <li>• Elección de materiales.</li> <li>• Tratamientos personalizados y cómo elegir nuestro kit.</li> <li>• Auto-maquillaje: bases, ojos, pómulos, labios y pestañas.</li> <li>• Maquillaje sofisticado.</li> <li>• Aplicación demostrativa con varios alumnos/as.</li> <li>• Clases prácticas de auto-maquillaje.</li> <li>• Clases prácticas de maquillaje de noche por parejas.</li> </ul>
Lugar y fechas	<p>Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 5 de octubre al 21 de diciembre de 2009</p>	<p>Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 11 de enero al 22 de marzo de 2010</p>	<p>Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 12 de abril al 21 de junio de 2010</p>
Profesora	<p>M<sup>a</sup> Teresa Mozo Gil Diplomada en Estética por la Escuela Universitaria de Estética de Hamstead de Londres en 1988. Especializada en Maquillaje Comercial (cine y televisión) por la Escuela Técnica de Maquillaje de París. En 1990. Esteticista en salones de belleza de Londres: Baker Street y Heath Street. Realización de varios cursos de reciclaje de Estética General en Zaragoza con la Asociación de Esteticistas de la Comunidad de Madrid. En Radio Ribera interviene en un programa abierto de Belleza y Cuidado Personal durante dieciocho meses. Monitora en Talleres de Maquillaje dentro del programa municipal de Ocio Alternativo para Jóvenes "Otras Noches 2001 y 2003". Impartición de varios cursos sobre "Bienestar, Cuidado Personal y Maquillaje" dentro del programa Actividades Socioculturales en los Centros Cívicos de Tudela.</p>		
Cuota	<p>Trimestral: 62 € Anual: 52 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>		

<h1>LA MÚSICA EN LA HISTORIA</h1>	Curso que nace con la pretensión de obtener una panorámica de la evolución de la música en su paso por el tiempo. Entender que los procesos de conservadurismo o revolución estéticos responden al devenir histórico sin el cual es imposible entender el arte de cada momento. Disfrutar con la audición a un nivel hedonístico (de los sentidos) y a un nivel analítico (de la comprensión), obteniendo una escucha más abierta y atenta.		
	<b>DE LA ANTIGÜEDAD CLÁSICA AL ÚLTIMO BARROCO (BACH)</b>	<b>DE LA PRIMERA ESCUELA DE VIENA AL ROMANTICISMO</b>	<b>EL CAMINO HACIA LAS VANGUARDIAS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clases prácticas con audición de las obras más representativas de cada tema y estilo.</li> <li>• La música en la Antigüedad clásica: el concepto de Ethos, la música como ley (nomos), el hecho físico del sonido (la escala pitagórica), el desarrollo de la tragedia griega...</li> <li>• Edad Media: la figura de Gregorio Magno y la expansión de la liturgia romana (canto llano); desarrollo de la polifonía (organa, clausulae, evolución del motete...)</li> <li>• Renacimiento: el desarrollo de la polifonía; Reforma y contrarreforma en el Concilio de Trento; Palestrina.</li> <li>• Primer Barroco: La Camerata Fiorentina y el comienzo de la ópera; Artusi vs. Monteverdi, etc.</li> <li>• El Barroco pleno italiano (Corelli y Vivaldi).</li> <li>• El Barroco pleno francés (Lully y Charpentier).</li> <li>• El Oratorio inglés (Handel).</li> <li>• El paradigma de la música barroca (J. S. Bach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clases prácticas con audición de las obras más representativas de cada tema y estilo.</li> <li>• Movimientos preclásicos europeos: El estilo Rococó francés (Rameau); El estilo Galante italo-español (Pergolesi) y el Empfindsankeit alemán (C. P. E. Bach).</li> <li>• La primera escuela de Viena: Los cuartetos y sinfonías de F. J. Haydn, la ópera mozartiana y el primer Beethoven.</li> <li>• Las sinfonías de Beethoven.</li> <li>• El lied alemán (Schubert, Shumann).</li> <li>• La música programática francesa (Berlios y su Sinfonía Fantástica).</li> <li>• Verdi y el verismo italiano.</li> <li>• El final del Romanticismo alemán: Brahms vs. Wagner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clases prácticas con audición de las obras más representativas de cada tema y estilo.</li> <li>• La generación alemana de 1870: El Wagner post-Tristán, Los Kindertotenlieder de G. Mahler, Salomé de Strauss.</li> <li>• Nuevos horizontes en la música francesa: Impresionismo o simbolismo en C. Debussy; el genio de Ravel.</li> <li>• La vanguardia española: Manuel de Falla.</li> <li>• El continuismo del verismo italiano en la ópera de Puccini.</li> <li>• Primera mitad de siglo XX: La Segunda Escuela de Viena (Schönberg, A. Berg y A. Webern).</li> <li>• El formalismo ruso: Stravinsky.</li> <li>• El folklorismo centroeuropeo: Bartòk y Kodály.</li> <li>• T. Adorno: una filosofía sobre la nueva música.</li> <li>• Tras la segunda guerra mundial; Los cursos de Damstadt (P. Boulez, Stockhausen y Xenakis).</li> <li>• La aportación del cine a la música del siglo XX.</li> <li>• Presente y futuro de la música.</li> </ul>
<b>Lugar y fechas</b>	Martes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 6 de octubre al 22 de diciembre de 2009	Martes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 12 de enero al 23 de marzo de 2010	Martes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Rúa Del 6 de abril al 22 de junio de 2010
<b>Profesor</b>	<p>Igor Tantos Sevillano</p> <p>Joven músico tudelano. Posee una amplia y versátil formación, que abarca desde el clarinete, piano e instrumentos de tecla históricos (órgano y clave), hasta el desarrollo de producciones músico-teatrales como la que ha desempeñado en la compañía perFusión. Posee los títulos superiores de dirección de coro y de orquesta y recibe clases de canto de la mano de Sara Almazán y Llanos Martínez (Conservatorio Superior de Aragón) y Joan Cabera (Madrid). Amplía sus estudios de dirección con maestros de la talla de López Cobos, Nacho de Paz, Juan José Olives, Juan Luis Martínez, Nuria Fernández, Lazslo Hentai...</p> <p>Funda y dirige las agrupaciones Banda Sinfónica Valle del Ebro y Orquesta y Coro de Cámara de Tudela, y es director titular de la Banda de Música de Tudela y del grupo vocal Al Tutili. Como director invitado, dirige varias orquestas y coros, entre los que cabe destacar el Royal Academy Choir y Royal Academy Symphony Orchestra, el grupo vocal femenino Enchiriadis, la Orquesta Sinfónica del CSMA, y el Coro 2008 (agrupación aragonesa orfeonística vinculada a la Expo 08 de Zaragoza), y un largo etcétera.</p> <p>Realiza varios cursos y seminarios de musicología y análisis musical en Aragón y Madrid y colabora con diversos grupos de música antigua como director, asesor musicológico o cantante, destacando su colaboración con el grupo de música barroca madrileño El Trovar de los Afectos.</p>		
<b>Cuota</b>	Trimestral: 51 € Anual: 44 € Por familia numerosa: descuento 20%		

<b>GUITARRA</b>	<p>La intención final de este curso es la de acercar al alumnado a una disciplina cultural de gran tradición en nuestro país. Sin la necesidad de conocimientos previos de solfeo, se aprenderán acordes básicos, ritmos de diversa índole (canciones populares, pop español actual,...) para ir avanzando a lo largo de los tres trimestres. Cada sesión se dividirá en dos partes de hora y cuarto cada una, una primera en la que se explicarán teoría, técnicas, acordes, resolución de dudas, etc. y una segunda, donde se pondrán en práctica individualmente dichos conceptos. Cada una de las partes se realizará con la mitad del grupo matriculado para que las clases sean lo más personalizadas posibles.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción y características del Instrumento.</li> <li>• Primeros acordes. La Mayor, Mi Mayor, Re M, Sol M y su combinación.</li> <li>• Ritmos binario y ternario en la mano derecha.</li> <li>• Interpretación del acompañamiento con temas populares sencillos.</li> <li>• El alumnado puede traer las canciones que desee aprender para ponerles acompañamiento. Sería conveniente llevar un CD para escucharlas antes por el resto del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acordes de Do M además de los menores del primer trimestre.</li> <li>• Ritmos más complejos binarios y ternarios en la mano derecha.</li> <li>• Interpretación del acompañamiento con temas populares y canciones del pop español adecuados al nivel.</li> <li>• El alumnado puede traer las canciones que desee aprender para ponerles acompañamiento. Sería conveniente llevar un CD para escucharlas antes por el resto del grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acordes con cejilla.</li> <li>• Introducción al punteo de melodías conocidas relacionadas con los temas musicales dados en el curso.</li> <li>• Interpretación del acompañamiento temas pop-rock conocidos.</li> <li>• El alumnado puede traer las canciones que desee aprender para ponerles acompañamiento. Sería conveniente llevar un CD para escucharlas antes por el resto del grupo.</li> </ul>
Lugar y fechas	<p>Martes de 19:30 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 6 de octubre al 22 de diciembre de 2009</p>	<p>Martes de 19:30 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 12 de enero al 23 de marzo de 2010</p>	<p>Martes de 19:30 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 6 de abril al 22 de junio de 2010</p>
Profesor	<p>Diego Ramírez Parra Licenciatura en Historia y Ciencias de la música en la facultad de Geografía e Historia de la Universidad de Salamanca. Profesor de Historia de la música, Historia del Arte, Percusión, Estética musical, Lenguaje musical, Aula de Pop-Rock y de Audición musical, en distintos conservatorios de música (Fernando Remacha de Tudela y Pablo Sarasate de Pamplona) y Escuelas municipales de música (San Adrián, Azagra, Lodosa, Milagro, Cortes, Buñuel, Ablitas, Ribaforada y Fustiñana).</p>		
Cuota	<p>Trimestral: 82 € Anual: 70 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>		

<h1>FOTOGRAFÍA</h1>	<p>Adéntrate y <b>ponte en contacto</b> con el mundo de la fotografía. Aprende a utilizar los materiales, conoce las técnicas o pasos básicos que hay que seguir para conseguir una buena fotografía, desarrolla tu estilo y haz tus propias fotografías.</p> <p>Potenciar las capacidades creativas de cada uno de los asistentes en torno a la plasmación de la realidad en las fotografías. Saber los elementos claves a tener en cuenta a la hora de hacer fotos (diafragma, velocidad de obturación, enfoque, encuadre y composición). Captar una imagen observando las distintas posibilidades y plasmarlas en los trabajos personales con las salidas para hacer fotografías. Afianzarás estos conocimientos con nuevas fotografías realizadas en una salida fotográfica y a lo largo de los tres trimestres.</p> <p>Hacer comprender, como decía Henri Cartier-Bresson, que “la fotografía parece una actividad sencilla pero, en realidad, es un proceso variado y ambiguo, y el único denominador común entre quienes lo utilizan es su instrumento”.</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso y del profesor.</li> <li>• Historia breve de la Fotografía. Su importancia como fenómeno social.</li> <li>• Grandes fotógrafos. Las obras más destacadas de los Maestros.</li> <li>• Conceptos básicos: El A, B, C, de la fotografía como base de la misma.</li> <li>• Conocer y comprender la técnica y cómo se traduce en una foto.</li> <li>• La cámara: componentes y funcionamiento.</li> <li>• Diafragma: sensibilidad y velocidades, para qué sirven y la relación entre ellas.</li> <li>• Objetivos: funcionamiento y tipos de soportes, incluido el digital.</li> <li>• El álbum de familia, su importancia social (documentos) y emocional (recuerdos).</li> <li>• Manejo práctico de nuestra cámara y su funcionamiento interno.</li> <li>• Salida para realizar fotos con el alumnado.</li> <li>• Comentarios y valoración de las fotografías realizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso y breve repaso del trimestre anterior y de conceptos básicos.</li> <li>• Diapositivas de fotografía de viajes.</li> <li>• Medición de la luz: en interiores y exteriores. Otras iluminaciones.</li> <li>• Principales diferencias entre fotografía analógica y digital.</li> <li>• El flash externo: su funcionamiento como apoyo a la luz natural.</li> <li>• Detalles y contraluces. La fotografía de monumentos. Perspectiva.</li> <li>• Salida nocturna para hacer fotos del atardecer en Tudela con últimas luces.</li> <li>• Salida a las Bardenas para hacer fotos de paisaje. A proponer día y hora.</li> <li>• Valoración y comentarios sobre las fotografías hechas.</li> <li>• Conclusiones y recomendaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso planteado con contenidos avanzados.</li> <li>• Tipos de fotógrafos y especialidades: retrato, paisaje, foto artística, reportaje periodístico, blanco y negro, también en digital.</li> <li>• Los filtros de efectos y su aplicación según necesidad. Recursos y trucos.</li> <li>• Medición y control total de la luz. Iluminación natural y artificial o mezcla de ambas.</li> <li>• Salida a las Bardenas para hacer fotos de paisaje. A proponer día y hora.</li> <li>• Como realizar un reportaje o contar una historia con imágenes.</li> <li>• Salida para hacer fotos con distintas luces. Atardecer, nocturnas, etc.</li> <li>• Valoración y comentarios sobre las fotografías hechas.</li> <li>• Luz artificial y natural (incluido el flash): luces suaves, cenitales, bajas o altas, débil y fuerte y de dos fuentes o más y con filtros creativos).</li> <li>• La composición, forma, ritmo y el movimiento texturas, relieve, etc.</li> <li>• Conclusiones y algunas recomendaciones. Extensa bibliografía.</li> </ul>	
	Lugar y fechas	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 7 de octubre al 23 de diciembre de 2009	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 13 de enero al 24 de marzo de 2010	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 7 de abril al 23 de junio de 2010
	Profesor	<p>Mario Gómez Vidal</p> <p>Humanidades y Ciencias Sociales por la Universidad Pública de Navarra, campus de Tudela, aulas de la experiencia.</p> <p>Fotógrafo Independiente, especializado en Viajes Naturaleza y reportajes de todo tipo. Más de 15 cursos recibidos de los mejores fotógrafos contemporáneos.</p> <p>Numerosas exposiciones realizadas a lo largo de casi 30 años. Algunas de las revistas más prestigiosas, libros y guías han publicado sus fotos.</p> <p>La Universidad Menéndez Pelayo de Zaragoza, le concede una beca en el año 2002, para los cursos de verano de Panticosa sobre: Fotografía y Literatura.</p> <p>En 2003, vuelve a ser becado por la UIMP para un curso en Formigal sobre: Creación y consumo de imágenes.</p> <p>Ha impartido clases de fotografía en la Universidad Pública de Navarra, extensión universitaria, Campus de Tudela y los cursos de “Fotografía” en los centros cívicos de Tudela, ciclos invierno y primavera 2009.</p>		
Cuota	<p>Trimestral: 62 € Anual: 52 €</p> <p>Por familia numerosa: descuento 20%</p>			

## FOTOGRAFÍA MONOGRÁFICA

<p>La fotografía, desde sus comienzos, ha sido un invento vivo que se ha ido adaptando a las nuevas tecnologías de cada tiempo. Nació como una placa de cobre, se desarrolló como carrete de 3,5 mm y hoy en día la tenemos en nuestros ordenadores, teléfonos móviles, etc. Para aquellos que tienen interés en manejar los nuevos medios y soportes digitales fotográficos, este curso ayudará al fotógrafo aficionado a acercarse más al mundo de la fotografía y archivos digitales y a desarrollarse artísticamente. Aprende a utilizar los materiales, conoce las técnicas o pasos básicos que hay que seguir para trabajar con tus fotografías (descarga, tratamiento de imágenes, clasificación), conoce los tipos de archivos y los aspectos fundamentales de la fotografía digital. Afianzarás estos conocimientos con nuevas fotografías realizadas en una salida fotográfica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso (breve repaso de conceptos básicos).</li> <li>• El software.</li> <li>• Descarga de fotografías en el ordenador.</li> <li>• Tipos de archivos de imagen: qué son y cómo se utilizan.</li> <li>• Resolución.</li> <li>• El sensor de la cámara.</li> <li>• Tratamiento de la imagen y montaje de álbumes.</li> <li>• Introducción al color.</li> <li>• Salida para hacer fotos.</li> <li>• Comentarios y valoración de las imágenes realizadas por los alumnos/as.</li> <li>• Se intentará hacer una exposición a final de curso con fotografías hechas por el alumnado.</li> </ul>	<p>En este trimestre, adéntrate en el mundo de la <b>fotografía de retrato</b>. Destinado a personas con una cierta sensibilidad para la preparación anterior a la realización de la foto. Aprende a utilizar los materiales, conoce las técnicas o pasos básicos que hay que seguir para conseguir una buena fotografía, desarrolla tu estilo y haz tus propias fotografías. Potenciar las capacidades creativas de cada uno de los/as asistentes en torno a la plasmación de la realidad en las fotografías. Saber los elementos claves a tener en cuenta a la hora de hacer fotos (diafragma, velocidad de obturación, enfoque, encuadre y composición). Ejercitar la mirada para captar una imagen observando las distintas posibilidades y plasmarlas en los trabajos personales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso (breve repaso de conceptos básicos).</li> <li>• La composición en el retrato.</li> <li>• Técnicas de iluminación en estudio.</li> <li>• Tipos de luces (flashes, accesorios, etc.).</li> <li>• Iluminación natural y artificial.</li> <li>• Grandes fotógrafos de retrato y sus técnicas.</li> <li>• El retrato en interior y en exterior.</li> <li>• Prácticas de retrato.</li> <li>• Comentarios y valoración de las imágenes realizadas por los alumnos/as.</li> <li>• Hacer una exposición a final de curso con fotografías hechas por el alumnado.</li> </ul>	<p>En este trimestre, adéntrate en el mundo de la fotografía de paisaje. Destinado a personas que les guste la naturaleza, tengan nociones de fotografía y quieran mejorar sus fotografías. Aprende a utilizar los materiales, conoce las técnicas o pasos básicos que hay que seguir para conseguir una buena fotografía, desarrolla tu estilo y haz tus propias fotografías. Potenciar las capacidades creativas de cada uno de los/as asistentes en torno a la plasmación de la realidad en las fotografías. Saber los elementos claves a tener en cuenta a la hora de hacer fotos (diafragma, velocidad de obturación, enfoque, encuadre y composición). Ejercitar la mirada para captar una imagen observando las distintas posibilidades y plasmarlas en los trabajos personales con las salidas para hacer fotografías. Una bonita afición con interesantes posibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso (breve repaso de conceptos básicos).</li> <li>• Composición: cómo mejorar nuestras fotografías.</li> <li>• Tipos de luz y condiciones climatológicas.</li> <li>• Similitud de la fotografía con la pintura (aplicado al paisaje).</li> <li>• Grandes fotógrafos de naturaleza y sus técnicas.</li> <li>• Equipos.</li> <li>• Qué hacer con elementos externos (torres de electricidad, etc.).</li> <li>• El paisaje urbano.</li> <li>• Varias salidas fotográficas (según calendario).</li> <li>• Comentarios y valoración de las imágenes realizadas por los alumnos/as.</li> <li>• Hacer una exposición a final de curso con fotografías hechas por el alumnado.</li> </ul>	
Lugar y fechas	Jueves de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 8 de octubre al 17 de diciembre de 2009	Jueves de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 7 de enero al 25 de marzo de 2010	Jueves de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 8 de abril al 24 de junio de 2010
Profesor	Blanca Pérez de Arenaza Tejada Formación profesional como técnico superior en Fotografía Artística y técnico en Audición (Photoshop, Freehand y QuarkXpress) en la Escuela de Arte y Superior de Diseño de Vitoria-Gasteiz. En esa ciudad ha impartido cursos, colaborado en publicaciones, organizado ponencias y presidido la Sociedad Fotográfica Alavesa. En Barcelona en Grisart Escola de Fotografia se especializó en Fotografía Publicitaria y Moda. También trabaja otros campos como el reportaje social (bodas, comuniones...) y el diseño gráfico.		
Cuota	Trimestral: 56 € Anual: 48 € Por familia numerosa: descuento 20%		

## SEVILLANAS

Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...).

Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.

El descubrimiento de las Sevillanas como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones.

Apúntate y disfrutarás aprendiendo, practicando, recordando o afianzando los **pasos y figuras más elementales** a lo largo de los tres trimestres.

- 1ª y 2ª sevillana:
  - Ejecución de los pasos sin y con música.
  - Escuchar música para experimentar el ritmo.
  - Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Postura, braceo y giros de manos.

- 3ª y 4ª sevillana:
  - Ejecución de los pasos sin y con música.
  - Escuchar música para experimentar el ritmo.
  - Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Postura, braceo y giros de manos.
  - Zapateado de la tercera sevillana.

- Las cuatro sevillanas:
  - Ejecución de los pasos sin y con música.
  - Escuchar música para experimentar el ritmo.
  - Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Postura correcta, braceo, giros de manos y zapateado.
  - Hincapié en los pasos que resultan más complicados.

Lugar y fechas

Miércoles de 18:00 a 20:00 h. h.  
C. Cívico Lestonnac  
Del 7 de octubre al 23 de diciembre de 2009

Miércoles de 18:00 a 20:00 h.  
C. Cívico Lestonnac  
Del 13 de enero al 24 de marzo de 2010

Miércoles de 18:00 a 20:00 h.  
C. Cívico Lestonnac  
Del 7 de abril al 23 de junio de 2010

Profesora

Esther Madejón Jordán  
Recibe de forma continuada clases de Sevillanas en Andalucía durante la Feria de Sevilla y del Rocío a las que acude habitualmente.  
Miembro de la Hermandad de Navarra. Colabora, desde hace ocho años y de forma particular, en la organización de la fiesta del Rocío.  
Recibe clases de flamenco desde el año 2004 en la Peña Fabicas.  
Impartición de clases de Sevillanas a nivel particular, en el Club Dímpico de Fitero, en la Peña Fabicas, para los Ayuntamientos de Castejón y Cintruénigo, para la Asociación de Mujeres del Barrio de Tudela, gimnasio Seven Fitness Club de Tudela y en los centros cívicos de Tudela desde el año 2005.

Cuota

Trimestral: 51 € Anual: 44 €  
Por familia numerosa: descuento 20%

## SEVILLANAS (avanzadas)

Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...).

Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.

El descubrimiento de las Sevillanas como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones.

Apúntate y disfrutarás aprendiendo, practicando, recordando o afianzando los pasos y figuras de las cuatro sevillanas e iníciate en las rumbas y las sevillanas flamencas.

Cada sesión se dividirá en dos partes de una hora cada una, una primera que servirá de repaso y afianzamiento de las cuatro sevillanas y una segunda, donde se iniciará a la rumba y a las sevillanas flamencas.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Las cuatro sevillanas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los pasos sin y con música.</li> <li>- Escuchar música para experimentar el ritmo.</li> <li>- Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Braceo, giros de manos, zapateado y movimiento de falda.</li> <li>- Cruzadas, de frente y fantasma.</li> <li>- Hincapié en los pasos que resultan más complicados.</li> </ul> </li> <li>• Iniciación a la rumba:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los pasos sin y con música.</li> <li>- Escuchar música para experimentar el ritmo.</li> <li>- Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Las cuatro sevillanas y la rumba:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los pasos sin y con música.</li> <li>- Escuchar música para experimentar el ritmo.</li> <li>- Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Braceo, giros de manos, zapateado y movimiento de falda.</li> <li>- Cruzadas, de frente y fantasma.</li> <li>- Hincapié en los pasos que resultan más complicados.</li> </ul> </li> <li>• Iniciación a las Sevillanas flamencas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los pasos sin y con música.</li> <li>- Escuchar música para experimentar el ritmo.</li> <li>- Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Hincapié en los pasos que resultan más complicados.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Calentamiento breve al comienzo de cada clase.</li> <li>• Repaso de las cuatro sevillanas, la rumba y las sevillanas flamencas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de los pasos sin y con música.</li> <li>- Escuchar música para experimentar el ritmo.</li> <li>- Practicar los pasos individualmente para poner en práctica lo aprendido en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Braceo, giros de manos y zapateado.</li> <li>- Hincapié en los pasos que resultan más complicados.</li> <li>- Repetición de la práctica para ir adquiriendo confianza y destreza.</li> </ul> </li> </ul>
---	---	---

Lugar y fechas	Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 5 de octubre al 21 de diciembre de 2009	Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 11 de enero al 22 de marzo de 2010	Lunes de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 12 de abril al 21 de junio de 2010
Profesora	Esther Madejón Jordán		
Cuota	Trimestral: 47 € Anual: 40 € Por familia numerosa: descuento 20%		

## BAILES LATINOS (miércoles)

**Ponte en contacto** con seis ritmos latinos. Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...).  
Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.  
El descubrimiento de los Bailes Latinos como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones.  
**Apúntate con tu pareja** y disfrutarás aprendiendo y practicando los ritmos latinos más actuales: merengue, bachata, salsa, cha-cha-cha, mambo y rueda cubana.  
Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.

- Presentación del curso.
- Calentamiento breve al comienzo de cada clase.
- Merengue y Bachata:
  - Pasos bases.
  - Ritmos lentos y más rápidos según nivel.
  - Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.
  - Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.
  - Experimentación del ritmo.
  - Pasos con giro, giros dobles y con cambios.
  - Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Coreografías sencillas.

- Presentación del curso.
- Calentamiento breve al comienzo de cada clase.
- Salsa y Cha-cha-cha:
  - Pasos básicos.
  - Ritmos lentos y más rápidos según nivel.
  - Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.
  - Experimentación del ritmo.
  - Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.
  - Introducción a pasos con giro, giros dobles y con cambios de pareja.
  - Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Coreografías sencillas.

- Presentación del curso.
- Calentamiento breve al comienzo de cada clase.
- Mambo y Rueda cubana:
  - Pasos básicos.
  - Ritmos lentos y más rápidos según nivel.
  - Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.
  - Experimentación del ritmo.
  - Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.
  - Introducción a pasos con giro, giros dobles y con cambios de pareja.
  - Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.
  - Coreografías sencillas.
  - Aplicación de los pasos de salsa, dentro de una rueda formada por el grupo.
- Repaso y aclaración de dudas.

Lugar y fechas	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 7 de octubre al 23 de diciembre de 2009	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 13 de enero al 24 de marzo de 2010	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 7 de abril al 23 de junio de 2010
Profesor	Carlos Martínez Lainez Instructor en bailes latinos formado por algunos de los más prestigiosos bailarines nacionales en esta materia (Tony Escartín), con más de 10 años de experiencia en el mundo de la docencia. Impartición de clase de bailes latinos en los centros cívicos de Tudela desde el año 2006.		
Cuota	Trimestral: 51 € Anual: 44 € Por familia numerosa: descuento 20%		

## BAILES LATINOS (lunes)

**Afianza** seis ritmos latinos. Adquisición de las destrezas y variedad necesarias en la modalidad de baile que nos ocupa, para su posterior desarrollo en diversos acontecimientos sociales cotidianos (bodas, cenas,...).  
Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.  
El descubrimiento de los Bailes Latinos como distracción útil y entretenida, además de un ejercicio accesible a todas las edades, para el alumnado será el eje central sobre el que girarán todas las sesiones.  
**Apúntate con tu pareja** y disfrutarás aprendiendo, recordando, practicando y afianzando los ritmos latinos más actuales: merengue, bachata, salsa, cha-cha-cha, mambo y rueda cubana.  
Para aquellas personas que quieran trabajar y/o desarrollar sus habilidades psico-motrices de una forma sencilla y divertida. Además este tipo de actividad contribuye, en muchos casos, a una mayor apertura personal dentro del marco de las relaciones sociales.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Calentamiento breve al comienzo de cada clase.</li> <li>• Merengue y Bachata:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de pasos básicos. Introducción a otros más elaborados.</li> <li>- Identificación de música más compleja dentro del ritmo en curso.</li> <li>- Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.</li> <li>- Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.</li> <li>- Pasos con giro, giros dobles, etc.</li> <li>- Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Coreografías.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Calentamiento breve al comienzo de cada clase.</li> <li>• Salsa y Cha-cha-cha:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de pasos básicos. Introducción a otros más elaborados.</li> <li>- Identificación de música más compleja dentro del ritmo en curso.</li> <li>- Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.</li> <li>- Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.</li> <li>- Pasos con giro, giros dobles, etc.</li> <li>- Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Coreografías.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del curso.</li> <li>• Calentamiento breve al comienzo de cada clase.</li> <li>• Mambo y Rueda cubana:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de pasos básicos. Introducción a otros más elaborados.</li> <li>- Identificación de música más compleja dentro del ritmo en curso.</li> <li>- Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.</li> <li>- Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.</li> <li>- Pasos con giro, giros dobles, etc.</li> <li>- Practicas individuales para poner en práctica lo aprendido. Trabajo en pareja y con el grupo, intercambiando las parejas para ir adquiriendo una mayor soltura.</li> <li>- Repaso de pasos de salsa en pareja.</li> <li>- Trabajo del ritmo por parejas y en grupo.</li> <li>- Pasos con giro, giros dobles, cambios de pareja en grupo dentro de la rueda. Coreografías.</li> </ul> </li> <li>• Repaso y aclaración de dudas.</li> </ul>
--	---	--

Lugar y fechas	Lunes de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 5 de octubre al 21 de diciembre de 2009	Lunes de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 11 de enero al 22 de marzo de 2010	Lunes de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 12 de abril al 21 de junio de 2010
Profesor	Carlos Martínez Lainez		
Cuota	Trimestral: 47 € Anual: 40 € Por familia numerosa: descuento 20%		