

# Actividades socioculturales desarrolladas en los centros cívicos

AQUELLAS PERSONAS QUE DESEEN MATRICULARSE EN ESTE TRIMESTRE DE PRIMAVERA, Y PARA ALGUNOS CURSOS, DEBEN TENER CIERTOS **CONOCIMIENTOS BÁSICOS** SOBRE LA MATERIA EN CUESTIÓN YA QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ESTÁN INSCRITAS EN ELLOS DESDE EL MES DE OCTUBRE Y REQUIEREN UNA CONTINUACIÓN (guitarra, fotografía y sevillanas).

	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 7 de abril al 23 de junio de 2010  <b>VERANO:</b> Del 28 de junio al 21 de julio de 2010            (en la “Peñica” al final del paseo del Prado)</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>Taichi trimestral: 66 €            Taichi al aire libre: 23 €            (12 € si se está matriculado en el trimestre de primavera)            Por familia numerosa: descuento 20%</p>

<p style="text-align: center;"><b>CONOCE LA DANZA DEL VIENTRE</b></p>	<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>• Breve comentario y repaso del trimestre anterior</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Elementos básicos 3</li> <li>• Técnica de base 3</li> <li>• Ondulaciones 1</li> <li>• Nociones sobre vestuario</li> <li>• Secuencias básicas 2</li> <li>• Giros 1</li> <li>• Combinación coreográfica 1-2-3</li> <li>• Estiramientos</li> <li>• Breve relajación</li> </ul>
<p>Lugar y fechas</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>
<p style="text-align: center;"><b>BAILA LA DANZA DEL VIENTRE</b></p>	<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>• Breve comentario y repaso del trimestre anterior</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Equilibrio</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>
<p>Lugar y fechas</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>
<p>Profesora</p>	<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>
<p>Cuota</p>	<p style="text-align: center;">Trimestral: 101 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>

## RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Curso que nace con la pretensión de tomar conciencia de nuestra respiración natural y conocer los diferentes espacios respiratorios.

Una propuesta para reencontrar nuestra respiración natural y acercarnos a la relajación a través del método de Gimnasia Dulce Global “Cuerpo&Conciencia” que propone una acción global en cuatro sentidos: postural, emocional, energético y estacional.

Las sesiones se desarrollarán con una parte teórica y ejercicios (de relajación, meditación, de respiración, dinámicos, de visualización y estiramientos) para poner en práctica lo aprendido.

- Presentación del curso.
- Escucha de la respiración natural y su toma de conciencia.
- Liberación articular global.
- La postura: la espontánea y su ajuste.
- Automasaje 1. T. DO-IN.
- Espacios respiratorios.
- Protocolo de base en la respiración abdominal.
- Los límites corporales.
- Protocolo de base en la respiración torácica alta.
- Automasaje 2.
- Protocolo de base de la respiración completa.
- La distensión: ejercicios del Hatha Yoga.
- Automasaje 3.
- Protocolo de base de las técnicas básicas de relajación.
- La conciencia durante la respiración.
- La circulación energética, la flexibilidad y el tono corporal.
- Automasaje 4.

Lugar y fechas	Lunes de 20:30 a 22:00 h. C. Cívico Lourdes Del 12 de abril al 21 de junio de 2010
Profesora	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 & 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.
Cuota	Trimestral: 57 € Por familia numerosa: descuento 20%

## MÚSICA EN LA HISTORIA

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.

### EL ROMANTICISMO Y EL CAMINO HACIA LAS VANGUARDIAS

- Presentación del curso.
- Clases prácticas con audición de las obras más representativas de cada tema y estilo.
- Las sinfonías de Beethoven.
- El lied alemán (Schubert, Shumann).
- La música programática francesa (Berlios y su Sinfonía Fantástica).
- Verdi y el verismo italiano.
- El final del Romanticismo alemán: Brahms vs. Wagner.
- La generación alemana de 1870: El Wagner post-Tristán, Los Kindertotenlieder de G. Mahler, Salomé de Strauss.
- Nuevos horizontes en la música francesa: Impresionismo o simbolismo en C. Debussy?; el genio de Ravel.
- La vanguardia española: Manuel de Falla.
- El continuismo del verismo italiano en la ópera de Puccini.
- Primera mitad de siglo XX: La Segunda Escuela de Viena (Schönberg, A. Berg y A. Webern).
- El formalismo ruso: Stravinsky.
- El folklorismo centroeuropeo: Bartòk y Kodály.
- T. Adorno: una filosofía sobre la nueva música.
- Tras la segunda guerra mundial; Los cursos de Damstadt (P. Boulez, Stockhausen y Xenakis).
- La aportación del cine a la música del siglo XX.
- Presente y futuro de la música.

Lugar y fechas

Lunes de 20:00 a 22:00 h.  
C. Cívico Rúa  
Del 12 de abril al 21 de junio de 2010

Profesor

Igor Tantos Sevillano  
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...  
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.  
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.

Cuota

Trimestral: 56 €  
Por familia numerosa: descuento 20%

## GUITARRA

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 (es curso anual). En este último trimestre es imprescindible tener unos **conocimientos mínimos** (acordes básicos) para poder matricularse y seguir adecuadamente con el ritmo del curso.

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 y adecuadas al nivel de los participantes.

- Breve comentario y repaso del trimestre anterior.
- Ritmos más complejos en la mano derecha.
- Acordes con cejilla.
- Introducción al punteo de melodías conocidas relacionadas con los temas musicales dados en el curso.
- Interpretación del acompañamiento temas pop-rock conocidos.
- 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.

Lugar y fechas

Martes de 19:30 a 22:00 h.  
C. Cívico Rúa  
Del 6 de abril al 22 de junio de 2010

Profesor

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).

Cuota

Trimestral: 82 €  
Por familia numerosa: descuento 20%

## FOTOGRAFÍA III

Adéntrate y **ponte en contacto** 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.

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 (curso anual).

Por ser un curso anual es **imprescindible tener unos conocimientos básicos** (diafragma, sensibilidad, velocidad) para este trimestre y aconsejable una cámara reflex.

- Presentación del curso planteado con contenidos ya vistos durante los dos anteriores trimestres.
- Tratamiento de archivos digitales
- Laboratorio en blanco y negro
- Valoración de un histograma
- Valoración objetiva y subjetiva de una fotografía
- Análisis de fotografías de grandes maestros
- Manipulación de archivos digitales
- Ámbitos de uso de la fotografía
- Tipos de fotografía (reportaje social, prensa...)
- Salidas fotográficas
- Valoración y comentarios sobre las fotografías hechas por el alumnado.
- Conclusiones, recomendaciones y aclaración de dudas.

Durante el curso se realizarán varias salidas para practicar de las que luego se sacarán conclusiones y una puesta en común de las fotografías realizadas.

Se determinará la frecuencia de las prácticas en función de la evolución del grupo.

Lugar y fechas	Miércoles de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 7 de abril al 23 de junio de 2010
Profesora	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: 62 € Por familia numerosa: descuento 20%

## FOTOGRAFÍA DE PAISAJE Y NATURALEZA

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.

Es *imprescindible tener unos conocimientos básicos* (diafragma, sensibilidad, velocidad) para este trimestre y aconsejable una cámara reflex.

- Presentación del curso (breve repaso de conceptos más importantes vistos en los dos trimestres anteriores).
- Equipo y materiales mínimos necesarios
- Composición: cómo mejorar nuestras fotografías.
- Tipos de luz y condiciones climatológicas.
- Similitud de la fotografía con la pintura (aplicado al paisaje).
- Paisaje en la naturaleza
- Flora y fauna
- Grandes fotógrafos de naturaleza y sus técnicas.
- Equipos.
- Qué hacer con elementos externos (torres de electricidad, etc.).
- El paisaje urbano.
- Integración de artefactos en las fotografías
- Tratamiento digital de paisajes
- Salidas fotográficas (según calendario).
- Comentarios y valoración de las imágenes realizadas por los alumnos/as.
- Hacer una exposición a final de curso con fotografías hechas por el alumnado.

Durante el curso se realizarán varias salidas para practicar de las que luego se sacarán conclusiones y una puesta en común de las fotografías realizadas.

Se determinará la frecuencia de las prácticas en función de la evolución del grupo.

Lugar y fechas	Jueves de 20:00 a 22:00 h. C. Cívico Rúa Del 8 de abril al 24 de junio de 2010
Profesora	Blanca Pérez de Arenaza Tejada Currículum anterior
Cuota	Trimestral: 56 € Por familia numerosa: descuento 20%

<p style="text-align: center;"><b>SEVILLANAS</b></p>	<p>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,...).</p> <p>Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.</p> <p>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.</p> <p>Apúntate y disfrutarás aprendiendo, practicando, <b>recordando o afianzando los pasos y figuras más elementales</b> a lo largo de los tres trimestres (curso anual).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- Postura correcta, braceo, giros de manos y zapateado.</li> <li>- Hincapié en los pasos que resultan más complicados.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Lugar y fechas</p>	<p>Miércoles de 18:00 a 20:00 h. C. Cívico Lestonnac Del 7 de abril al 23 de junio de 2010</p>
<p>Profesora</p>	<p>Esther Madejón Jordán</p> <p>Recibe de forma continuada clases de Sevillanas en Andalucía durante la Feria de Sevilla y del Rocío a las que acude habitualmente.</p> <p>Miembro de la Hermandad de Navarra. Colabora, desde hace ocho años y de forma particular, en la organización de la fiesta del Rocío.</p> <p>Recibe clases de flamenco desde el año 2004 en la Peña Fabicas.</p> <p>Impartición de clases de Sevillanas a nivel particular, en el Club Díptico 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.</p>
<p>Cuota</p>	<p style="text-align: center;">Trimestral: 51 € Por familia numerosa: descuento 20%</p>
<p style="text-align: center;"><b>SEVILLANAS (avanzadas)</b></p>	<p>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,...).</p> <p>Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <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> </ul> </li> </ul>

	- Repetición de la práctica para ir adquiriendo confianza y destreza.
Lugar y fechas	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 Currículum anterior
Cuota	Trimestral: 47 € Por familia numerosa: descuento 20%

<h2 style="margin: 0;">BAILES LATINOS (miércoles)</h2>	<p><b><i>Ponte en contacto</i></b> 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,...).</p> <p>Estimular el ritmo, expresividad corporal, la imaginación y sensibilidad en el baile.</p> <p>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.</p> <p><b><i>Apúntate con tu pareja</i></b> y disfrutarás aprendiendo y practicando los ritmos latinos más actuales: merengue, bachata, salsa, cha-cha-cha, mambo y rueda cubana.</p> <p>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.</p>	
	<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>- Pasos básicos.</li> <li>- Ritmos lentos y más rápidos según nivel.</li> <li>- Trabajo del ritmo de forma individual y por parejas.</li> <li>- Experimentación del ritmo.</li> <li>- Escuchas musicales para la identificación del ritmo y su aplicación a los pasos aprendidos.</li> <li>- Introducción a pasos con giro, giros dobles y con cambios de pareja.</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 sencillas.</li> <li>- Aplicación de los pasos de salsa, dentro de una rueda formada por el grupo.</li> </ul> </li> <li>• Repaso y aclaración de dudas.</li> </ul>	
	Lugar y fechas	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 € Por familia numerosa: descuento 20%

<h2 style="margin: 0;">BAILES LATINOS</h2> <h3 style="margin: 0;">(lunes)</h3>	<p><b>Afianza</b> 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.</p> <p>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.</p> <p><b>Apúntate con tu pareja</b> y disfrutarás aprendiendo, recordando, practicando y afianzando los ritmos latinos más actuales: merengue, bachata, salsa, cha-cha-cha, mambo y rueda cubana.</p> <p>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.</p>
	<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> <li>- Repaso y aclaración de dudas.</li> </ul> </li> </ul>
Lugar y fechas	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 Currículum anterior
Cuota	Trimestral: 47 Por familia numerosa: descuento 20%

## COCINA JAPONESA

Curso para toda esa gente que tiene tiempo o para aquella que no lo tiene, pero que estima el arte de la cocina. La comida oriental, en general, y la japonesa, en particular, son conocidas por su exotismo y su gran contraste con la cocina occidental. En el caso de Japón, destacan varios aspectos, como su elaboración, en apariencia complicada, y su salubridad ¡las personas más viejas del planeta viven en Japón! Este curso pretende acercar los platos más típicos y destacados de esta cocina, para poder ser elaborados con ingredientes fácilmente conseguibles, elaborando en cada clase una o varias recetas. El curso se desarrollará de forma que en cada clase se aprenda a cocinar uno o dos platos típicos de la cocina japonesa, aprendiendo los nombres de sus ingredientes, etc.

Entre todos/as se debe recoger y limpiar la cocina para que quede como estaba antes de la clase. Pequeña aportación monetaria (no pasará de 10 €) para la compra de los ingredientes necesarios para la preparación de los platos.

- Presentación del curso.
- Conocimiento de los utensilios mínimos que debe haber en una cocina.
- Clases prácticas en las que la profesora elaborará, generalmente y dependiendo del tiempo, uno o varios platos con la colaboración del alumnado.
- En cada uno de los dos ciclos **las recetas serán diferentes** y como ejemplos de los platos a desarrollar,;
  - Onigiri
  - Sopa de Miso + Tamagoyaki
  - Maki sushi
  - Okonomiyaki
  - Udon
  - Tempura
  - Coroke (Croquetas japonesas)
  - Nikuyaga
  - Salon teriyaki
  - Gyoza (receta china), y.... alguna que otra sorpresa.

Lugar y fechas	Martes de 19:30 a 21:30 h. (grupo I). Jueves de 19:00 a 21:00 h. (grupo II) C. Cívico Rúa Del 15 de abril al 30 de junio de 2010
Profesora	Aya Yasuno Japonesa residente en Tudela
Cuota	Trimestral: 76 € Por familia numerosa: descuento 20%

## COCINA DE DIARIO

Curso para toda esa gente que tiene tiempo, para aquella que no lo tiene pero que estima el arte de la cocina o que sin estimarlo se encarga de preparar la comida en su casa todos los días y ello le supone un verdadero sacrificio, para todos/as que les gusta una mesa variada y quieren aumentar sus conocimientos culinarios, para los/as que quieren sorprender a su pareja o a sus invitados/as y, sobre todo, para aquellos/as que quieren relacionarse con otras personas de su entorno alrededor del calor de un fogón y de las delicias de una buena comida. Se centra en platos básicos para la elaboración del menú diario (primero, segundo y postre) explicados por un profesional de la cocina.

Entre todos/as se debe recoger y limpiar la cocina para que quede como estaba antes de la clase. Pequeña aportación monetaria (no pasará de 10 €) para la compra de los ingredientes necesarios para la preparación de los platos.

- Presentación del curso.
- Conocimiento de los utensilios mínimos que debe haber en una cocina.
- Clases prácticas en las que el profesor elaborará, generalmente y dependiendo del tiempo, tres platos (un primero, un segundo y un postre) en colaboración con el alumnado. Se intentará utilizar productos de temporada para la preparación de los **distintos menús** (éstos serán **diferentes para en cada uno de los ciclos**).
- Primeros platos:
  - Limpieza y cocción de verduras, preparación de legumbres, cocción de pasta,....
  - Ejemplos de primeros platos:  
Platos con verduras (alcachofas, judías verdes, borraja, ... ), legumbres (lentejas, alubias, pochas, ...) ensaladas (frías, templadas,..), sopas (de cocido, de pescado, ...), purés, pasta con distintas salsas (macarrones , canelones,...), etc.
- Ejemplos de segundos platos:
  - Manejo del horno o la sartén.
  - Elaboración de distintas salsas para los platos (al Oporto, a la vinagreta, ...).
  - Carnes, pescados, pimientos rellenos, buñuelos, etc.
- Ejemplos de postres:
  - Sorbetes, tartas, bizcocho, flanes, natillas, etc.

Lugar y fechas	Miércoles de 19:30 a 21:30 h. C. Cívico Rúa Del 7 de abril al 23 de junio de 2010
Profesor	Juan José García Negrodo Cocinero profesional desde hace más de 22 años en restauración, servicios de catering y en hoteles. Con más de seis años de experiencia en el mundo de la docencia impartiendo clases de cocina. Clases de cocina (europea, de restauración, básica,..) en los centros cívicos de Tudela desde el año 2.006.
Cuota	Trimestral: 76 € Por familia numerosa: descuento 20%