

Universidad Popular

PROGRAMACIÓN 2024 -2025



TREINTA AÑOS DE LOGROS Y COMPROMISO

A lo largo de las tres últimas décadas, la Universidad Popular de Logroño, fundada con el firme propósito de promover la educación a lo largo de toda la vida, ha apostado por un aprendizaje diverso y sin límite de edades. La UPL ha logrado, ofreciendo formación que abarca desde artes plásticas y artesanía hasta salud corporal y crecimiento, que personas de toda edad y condición encuentren un espacio accesible para el desarrollo personal y profesional.

La inclusión social ha sido siempre un pilar esencial de nuestra tarea. La UPL ha fomentado una comunidad diversa y rica en experiencias, en la que se valoran y respetan diferentes perspectivas. Este enfoque ha enriquecido a nuestro alumnado y ha fortalecido el tejido social de Logroño.

Nuestro compromiso con la comunidad local se refleja en cada taller y curso que ofrecemos. Abordando cuestiones sociales, culturales y económicas, la UPL conecta la educación con las necesidades reales de nuestra sociedad, empoderando a quienes participan para que sean sus propios agentes de cambio.

Además, la UPL ha fomentado la participación social y la convivencia, convirtiéndose en un espacio de solidaridad y enriquecimiento personal. No somos solo un centro educativo, sino un lugar donde se crean y fortalecen redes sociales, utilizando la cultura como motor de cambio.

Al celebrar estos treinta años de trayectoria, reafirmamos nuestro compromiso con estos valores y miramos hacia el futuro con la misma pasión y dedicación que nos han guiado hasta ahora. En definitiva, continuamos construyendo un entorno educativo inclusivo, dinámico y vivo.

ÍNDICE

¿Cómo matricularse?, 6

Artes plásticas, Artesanía y Fotografía, 9

Dibujo, Pintura y Caligrafía artística. Cerámica, Cestería, Madera y Cuero. Bordado, Costura, Almazuelas, Ganchillo y Bolillos. Fotografía.

Artes escénicas, Música y Cine, 17

Música. Teatro. Danza. Cine.

Humanidades y Tecnologías, 24

Saberes esenciales. Economía, Derecho y Ajedrez. Historia. Literatura y Creación Literaria. Informática y Tecnología.

Idiomas, 30

Inglés. Francés. Alemán, Italiano y Euskera.

Salud corporal, Crecimiento personal y Masaje, 35

Habilidades personales, Autoconocimiento y Meditación. Cuerpo saludable. Taichí, Chi-kung. Yoga. Pilates. Masaje.

Cocina y alimentación, 47

Pedagogía y Familia, 52

Crianza. Familia. Orientación pedagógica. Educación canina.

Naturaleza y Sostenibilidad, 58

Flora, Fauna, Micología y Geografía. Agricultura y Jardinería. Biohabitabilidad. Prácticas Sostenibles.

Actividades culturales, 62

Espiritualidad, 64

Espacios en los que se imparten talleres, 66

¿CÓMO MATRICULARSE?

Lee detenidamente el folleto del Programa de talleres 2024/2025 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades. También puedes consultarlo en nuestra web

www.universidadpopular.es

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción. Existe la posibilidad de apuntarse en lista de espera en aquellos talleres con plazas completas. Estudiaremos la posibilidad de duplicar dichos talleres.

La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.

El plazo de matrícula se abrirá a partir de las siguientes fechas:

- Miércoles 4 de septiembre. Áreas de Cocina y Alimentación, Naturaleza y Sostenibilidad, Pedagogía y Familia y Tecnologías.
- Viernes 6 de septiembre. Áreas de Humanidades, Idiomas, Artes plásticas, Artesanía y Fotografía.
- Lunes 9 de septiembre. Artes escénicas, Música y Cine, Habilidades personales, Autoconocimiento y Meditación.
- Miércoles 11 de septiembre. Tai-chí, Chi-kung y Yoga, Cuerpo saludable, Pilates y Masaje.

La matrícula se realizará a través de www.universidadpopular.es a partir de las 8 de la mañana. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuario y contraseña. Si accedes por primera vez, deberás crear una cuenta con un correo electrónico.

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46), en horario de 8 a 14:30 h y de 17 a 19 h. Si necesitas ayuda para formalizar la matrícula, contacta con la oficina a través del teléfono 941 232 994.

Si renuncias a una matrícula, por causa ajena a la Universidad Popular, se devolverá el 50% del importe de la matrícula. En bajas comunicadas con posterioridad al 23 de octubre, no se tendrá derecho a esta devolución salvo si se trata de cursos que aún no han comenzado. No se harán devoluciones de matrícula salvo por causas atribuidas a la UPL.

La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a las clases la persona matriculada, salvo en los cursos de bebés en los que se podrán alternar familiares.

Podrás formalizar la matrícula en cuantos talleres desees.

Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación, por causas ajenas a la UPL, en función de cambios en los centros colaboradores; estas incidencias no darán derecho a devolución de matrícula.

Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica de la persona interesada no permita el pago de la cuota.

La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.

El curso comenzará el 7 de octubre.

ARTES PLÁSTICAS, ARTESANÍA Y FOTOGRAFÍA



DIBUJO, PINTURA Y CALIGRAFÍA ARTÍSTICA

Pintura

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 220 €

Pintura. Mañana A

Horario: martes y jueves de 9.15 a
10.45 h

Pintura. Mañana B

Horario: martes y jueves de 10.45
a 12.15 h

Pintura. Mañana C

Horario: viernes de 9.45 a 11.45 h

Precio: 170 €

Pintura. Tarde A

Horario: martes y jueves 16.45 a
18.15 h

Pintura. Tarde B

Horario: martes y jueves de 18.15
a 19.45 h

Pintura. Tarde C

Horario: martes de 20 a 21.15 h y
jueves de 20 a 21.45 h

Aula de pintura

(Se necesita experiencia previa en
pintura. Supervisión de la profesora
una vez al mes)

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín

Lugar: Taller de Plástica

Horario: lunes y miércoles de 9.30
a 11 h

Precio: 150 €

Dibujo

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: miércoles de 17.45 a
19.15 h

Precio: 175 €

Retrato

Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Precio: 200 €

Mañana

Horario: jueves de 10.30 a 12.30 h

Tarde

Horario: lunes de 17 a 19 h

Figura humana y entorno

Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 19 a 21 h
Precio: 200 €

NOVEDAD

Ilustración

Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes de 19 a 21 h
Precio: 200 €

Técnicas mixtas y más

Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 16.50 a 18.50 h
Precio: 200 €

NOVEDAD

Repintando impresionismo y cubismo

Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: martes de 10.30 a 12.30 h
Precio: 200 €

NOVEDAD

Artes del museo

Duración: de octubre a enero
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Museo de La Rioja
Horario: miércoles de 17 a 19 h
Precio: 105 €

NOVEDAD

Anatomía artística

Duración: de febrero a mayo
Imparte: Marta Burgui Marín
Lugar: Museo de La Rioja
Horario: miércoles de 17 a 19 h
Precio: 105 €

NOVEDAD

Grabado

Imparte: Carmelo Serrano García
Lugar: Edespacio
Horario: miércoles de 19 a 21 h
Precio: 275 €

NOVEDAD

Pintura al fresco

Imparte: Carmelo Serrano García
Lugar: por determinar
Horario: jueves alternos de 18 a 21 h
Precio: 240 €

Pintura sumi-e

Imparte: Libertad Pertierra Lozano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

Arteterapia

Imparte: Libertad Pertierra Lozano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves de 17.50 a 19.20 h
Precio: 170 €

Creatividad

Imparte: Libertad Pertierra Lozano
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: lunes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 170 €

FIN DE SEMANA. BREVE

Dibujo urbano para no dibujantes

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta
Arriaga
Lugares: Sede UPL y exteriores
Horario: un sábado al mes de 10
a 14 h. Salida de día completo el
último día del curso.
Precio: 205 €

Iniciación

Fechas: 12/10, 2 /11, 14 /12, 11/01,
1/02, 1/03, 5/04 y 10/05

Perfeccionamiento

Fechas: 19/10, 9/11, 21/12, 18/01,
8/02, 8/03, 12/04 y 17/05

NOVEDAD. FIN DE SEMANA. BREVE

Serigrafía. Iniciación

Fechas: 11, 18 y 25 de enero. 1 y 8
de febrero
Imparte: Alba Noriega Ávila
Lugar: Sede UPL

Horario: sábados de 9.30 a 13.30 h
Precio: 120 €

NOVEDAD

Recorrido dibujado en el museo

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta
Arriaga
Lugar: Museo de La Rioja
Horario: martes de 17 a 19 h
Precio: 105 €

Grupo 1

Duración: de octubre a enero

Grupo 2

Duración: de febrero a mayo

FIN DE SEMANA. BREVE

Acuarela

Fechas: 9, 16, 23 y 30 de noviembre
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín
Horario: sábados de 10 a 12 h
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 90 €

NOVEDAD

Historia de la caligrafía.

Evolución del ductus

Imparte: Valle Camacho Matute
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 17 a 18.30 h
Precio: 170 €

Caligrafía y cómic Medieval

Imparte: Valle Camacho Matute
Lugar: Salas Zarcillo

Horario: viernes de 18.30 a 20 h
Precio: 170 €

CUERO, CERÁMICA, MADERA, RESTAURACIÓN Y CESTERÍA

Cuero

Imparte: Honorio Colino Blanco
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes de 17 a 19 h
Precio: 205 €

Cerámica

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino
Precio: 245 € (materiales incluidos)

Cerámica. Iniciación. Tarde A

Horario: lunes de 19.30 a 21.30 h

Cerámica. Iniciación. Tarde B

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

Cerámica. Iniciación. Tarde C

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Cerámica. Taller. Mañana

Horario: miércoles de 10 a 12 h

Cerámica. Taller. Tarde A

Horario: lunes de 17.15 a 19.15 h

Cerámica. Taller. Tarde B

Horario: martes de 17 a 19 h

Cerámica. Taller. Tarde C

Horario: miércoles de 19.15 a 21.15 h

Joyería cerámica

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino

Precio: 245 € (materiales incluidos)
Joyería cerámica. Iniciación

Horario: jueves de 17 a 19 h

Joyería cerámica. Taller

Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h

Labra de madera

Imparte: Daniel Latorre Díaz
Lugar: La Corrala
Precio: 275 €

Labra de madera. Iniciación A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Labra de madera. Iniciación B

Horario: lunes de 19.30 a 21.30 h

Labra de madera. Taller A

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

Labra de madera. Taller B

Horario: miércoles de 19 a 21 h

NOVEDAD

Luthería.

Fabricación de un ukelele

Imparte: Daniel Latorre Díaz
Lugar: La Corrala
Horario: viernes de 17 a 19.30 h
Precio: 525 € (materiales incluidos)

Restauración

Imparte: Mireia Ferrer Ventura
Lugar: La Corrala
Precio: 235 € (materiales fungibles incluidos)

Restauración. Mañana

Horario: martes de 10 a 12 h

Restauración. Tarde

Horario: lunes de 17 a 19 h

Cestería

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: La Corrala

Precio: 205 €

Cestería. Iniciación. Mañana

Horario: miércoles de 10 a 12 h

Cestería. Iniciación. Tarde

Horario: martes de 19 a 21 h

Cestería. Avanzado. Tarde

Horario: martes de 17 a 19 h

Artesanía de esparto y fibras vegetales

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: La Corrala

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 205 €

BORDADO, COSTURA, ALMAZUELAS, GANCHILLO Y BOLILLOS

Bordado contemporáneo

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 170 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA. BREVE

Bordado navideño

Fechas: 23 y 30 de noviembre

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados de 10 a 13 h

Precio: 65 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA. BREVE

Bordado fotográfico

Fechas: 22 y 29 de marzo

Imparte: Libertad Pertierra Lozano

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábados de 11 a 14 h

Precio: 65 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA. BREVE

Bordado y cianotipia

Fechas: 26 abril y 3 de mayo

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábados de 10 a 13 h

Precio: 65 €

Almazuelas

Imparte: Margo Martínez Gómez

Lugar: Aula del Camino

Precio: 205 €

Almazuelas. Mañana

Horario: jueves de 11 a 13 h

Almazuelas. Tarde

Horario: jueves de 17 a 19 h

BREVE

Iniciación a la máquina de coser

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 45 €

Grupo A. 19 de octubre

Grupo B. 26 de octubre

Grupo C. 9 de noviembre

Costura

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: por determinar

Precio: 190 €

Costura. Iniciación. Mañana A

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

Costura. Iniciación. Mañana B

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

Costura. Iniciación. Tarde A

Horario: lunes de 16.45 a 18.30 h

Costura. Iniciación. Tarde B

Horario: miércoles de 16.45 a 18.30 h

Costura. Taller. Mañana A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

Costura. Taller. Mañana B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

Costura. Taller. Tarde A

Horario: lunes de 18 a 20 h

Costura. Taller. Tarde B

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

FIN DE SEMANA. BREVE

Patronaje. Iniciación

Fechas: 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero, 8 y 22 de marzo

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: por determinar

Horario: sábados de 9.30 a 13.30 h

Precio: 130 €

Ganchillo

Precio: 190 €

Ganchillo. Iniciación

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: miércoles de 17 a 18.45 h

Ganchillo y más

Imparte: Marisol Ramírez Martínez

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: miércoles de 19 a 20.45 h

Encaje de bolillos

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Precio: Taller 170 €. Aula 85 €

Encaje de bolillos. Grupo A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Grupo B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Encaje de bolillos. Aula 1

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Aula 2

Horario: miércoles alternos de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFÍA

Fotografía

Precio: 170 €

Fotografía esencial I. Mañana

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Fotografía esencial I. Tarde A

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Fotografía esencial I. Tarde B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Creación fotográfica II. Mañana

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

Creación fotográfica II. Tarde A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Creación fotográfica II. Tarde B

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Fotografía creativa III. Mañana

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11.30 a 13 h

Fotografía creativa III. Tarde

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

¿Y tú qué miras?

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía

Horario: un jueves al mes de 19.30
a 21 h

Precio: 95 €

NOVEDAD

Photobook club

Fechas: 27 de noviembre, 29 de
enero, 26 de marzo y 28 mayo

Imparten: Teresa Rodríguez Miguel
y María Félez Lecha

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: miércoles de 19.30 a 21h

Precio: 65 €

NOVEDAD. BREVE

Fotografía documental y cambio social

Duración: de octubre a enero

Imparte: Rober Astorgano

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

Precio: 115 €

FIN DE SEMANA. BREVE

Lenguaje fotográfico

Duración: noviembre

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 12 a 13.30 h

Precio: 65 €

BREVE

Fotografía con tu móvil

Precio: 105 €

Mañana

Duración: de noviembre a enero

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 11.30 a 13 h

Tarde

Duración: de marzo a mayo

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 105 €

BREVE

Fotografía emocional

Duración: enero y febrero

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 95 €

Fotografía analógica en blanco y negro

Duración: de marzo a mayo

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: ESDIR

Horario: lunes de 18 a 20 h

Precio: 155 € (incluye película y líquidos para el revelado)

BREVE

Tratamiento digital de imágenes. Online

Duración: marzo y abril

Imparte: María Félez Lecha

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 95 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Fotografía de calle

Fecha: sábado 8 de febrero

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: de 9.30 a 13.30 h

Precio: 45 €

FIN DE SEMANA

Salir y fotografiar

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Duración: 5 salidas en sábado por la mañana

Precio: 115 € (incluye autobús de las salidas)

ARTES ESCÉNICAS, MÚSICA Y CINE



TEATRO

Teatro

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Bruno Calzada Centeno
Lugar: La Corrala
Precio: 190 €

NOVEDAD. BREVE

Iniciación a La TroUPe

Horario: martes de 18 a 20 h
Precio: 190 €

Taller

Lugar: CSS Yagüe
Horario: viernes de 17.30 a 19.25 h

La TroUPe. Estudio 1

Horario: lunes de 20 a 22 h

La TroUPe. Estudio 2

Horario: miércoles de 20 a 22 h

La TroUPe. Estudio 3

Horario: martes de 20 a 22 h

La TroUPe. Estudio 4

Horario: jueves de 20 a 22 h

La TroUPe. Estudio 5

Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h

NOVEDAD

Improvisación teatral

Imparte: Miguel Carrera Juaneda
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 190 €

NOVEDAD. BREVE

Teatro social

Duración: de enero a marzo
Imparte: María Martínez-Losa
Ezquerro
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 115 €

DANZA

Danza libre (Método Malkovsky)

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: Sede UPL
Precio: 170 €

Danza libre. Mañana

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

Danza libre. Tarde

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Taller de danza Malkovsky y bases musicales con piano en directo

Fecha: 30 de noviembre
Imparte: Miguel Ferreras Oleffe
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13.30 h y de 16 a 19.30 h
Precio: 65 €

Danzas del mundo

Imparte: Alba Farrás Balsells
Precio: 170 €

Danzas del mundo. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves de 12.15 a 13.30 h

Danzas del mundo. Tarde

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h

Danza oriental

Imparte: Elisa Solana Jiménez
Lugar: Centro de Participación Activa Lobete
Horario: martes de 18.30 a 20 h
Precio: 170 €

Fitness oriental

Imparte: Valeria Martínez Díaz
Precio: 190 €

Fitness oriental. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes y jueves de 9.45 a 10.45 h

Fitness oriental. Tarde

Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

Danza clásica para adultos

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes de 17.30 a 18.55 h
Precio: 170 €

Danza contemporánea

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: martes de 19 a 20.30 h
Precio: 170 €

Bailes latinos

Imparte: Alberto Mera Paz
Precio: 170 €

Bailes latinos. Primer nivel

Lugar: CEIP Vuelo Madrid Manila

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Bailes latinos.

Segundo nivel. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: miércoles de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos.

Segundo nivel. Tarde

Lugar: CEIP Vuelo Madrid Manila

Horario: martes de 20.35 a 22 h

Bailes latinos.

Tercer nivel 3. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: lunes de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos.

Tercer nivel. Tarde

Lugar: CEIP Vuelo Madrid Manila

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Bailes latinos. Cuarto nivel

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: lunes de 20.35 a 22 h

Bailes latinos. Taller avanzado

Lugar: CEIP Vuelo Madrid Manila

Horario: jueves de 20.35 a 22 h

Zumba

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: La Chimenea del Ebro

Precio: 190 €

Zumba suave

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

Zumba. Mañana A

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

Zumba. Mañana B

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

Zumba. Tarde

Lugar: CEIP Vuelo Madrid Manila

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

Bailes de salón.

Sistema internacional

Imparte: Yolanda del Valle

Domínguez

Precio: 170 €

Bailes de salón. Primer nivel

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: jueves de 18.20 a 19.50 h

Bailes de salón. Segundo nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Tercer nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Cuarto nivel

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Quinto nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Lindy hop

Imparten: Leticia Sagredo y Nico

Basterrechea

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 170 €

Lindy hop. Primer nivel

Horario: martes de 17 a 18 h

Lindy Hop. Segundo nivel

Horario: martes de 18 a 19 h

Lindy Hop. Tercer nivel

Horario: martes de 19.15 a 20.15 h

Jazz steps

Imparte: Leticia Sagredo y Nico Basterrechea

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 20.15 a 21.15 h

Precio: 170 €

Country line dance

Imparte: Mayte Crespo Grande

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 165 €

Country line dance. Primer nivel

Horario: jueves de 20.20 a 21.35 h

Country line dance. Segundo nivel

Horario: miércoles de 20.20 a 21.35 h

Danza africana

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 19 a 20.25 h

Percusión en directo la última parte de la clase

Precio: 205 €

Baile flamenco

Imparte: Begoña García Mancha

Lugar: La Chimenea del Ebro

Baile flamenco. Primer nivel

Horario: miércoles de 17 a 18.15 h

Precio: 165 €

Baile flamenco. Segundo nivel

Horario: miércoles de 18.15 a 19.30 h

Precio: 165 €

Baile flamenco. Tercer nivel

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 170 €

Sevillanas

Imparte: Begoña García Mancha

Lugar: La Chimenea del Ebro

Sevillanas. Primer nivel. Mañana

Horario: lunes de 10.30 a 11.30 h

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 160 €

Sevillanas. Primer nivel. Tarde

Horario: lunes de 18.40 a 19.40 h

Precio: 160 €

Sevillanas. Segundo nivel

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 160 €

Sevillanas. Tercer nivel

Horario: lunes de 19.45 a 21 h

Precio: 165 €

NOVEDAD

Danza jazz

Imparte: Begoña García Mancha

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes de 19.45 a 21 h

Precio: 165 €

MÚSICA

Coro

Imparte: Cielo Arissa
Lugar: Parroquia Carmelitas
Precio: 150 €

Tarde. Grupo A

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Tarde. Grupo B

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Mañana. Grupo C

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

NOVEDAD

Yoga de la voz

Imparte: Cielo Arissa y Patricia Roche
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 12.15 a 13.45 h
Precio: 170 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Canciones circulares

Fechas: 16 y 17 de noviembre
Imparte: Tata Quintana
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 y de 16 a 19 h. Domingo de 10 a 14 h
Precio: 95 €

NOVEDAD

Taller de musicoterapia

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

Guitarra rítmico-melódica

Imparte: Fausto Rodríguez Calatayud
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 160 €

Guitarra rítmico-melódica.

Iniciación

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Guitarra rítmico-melódica.

Intermedio

Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h

Guitarra rítmico-melódica.

Avanzado

Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h

Guitarra de acompañamiento

Imparte: José Luis Omedes Celma
Precio: 165 €

Guitarra de acompañamiento.

Nivel 1

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: viernes de 18.45 a 20 h

Guitarra de acompañamiento.

Nivel 2

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: viernes de 17.30 a 18.45 h

Guitarra de acompañamiento.

Nivel 3

Lugar: Parroquia Carmelitas
Horario: martes de 19 a 20.15 h

Guitarra de acompañamiento.

Nivel 4

Lugar: Parroquia Carmelitas
Horario: martes de 20.15 a 21.30 h

Ukelele

Imparte: Fausto Rodríguez
Calatayud

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 160 €

Ukelele. Iniciación

Horario: martes de 17.30 a 18.30 h

Ukelele. Intermedio

Horario: martes de 18.30 a 19.30 h

Ukelele. Avanzado

Horario: martes de 19.30 a 20.30 h

Percusión africana

Imparte: Eliecer Carasa Martínez

Lugar: Centro Cívico Lobete

Precio: 170 €

Iniciación

Horario: viernes de 17.30 a 19 h

Profundización

Horario: viernes de 19 a 20.30 h

NOVEDAD

Aperitivo al compás

Imparte: Cielo Arissa

Lugar: Círculo La Amistad

Duración: de octubre a abril

Precio: 160 €

Grupo A

Horario: miércoles de 12 a 13.15 h

Grupo B

Horario: jueves de 12 a 13.15 h

NOVEDAD

Conocer el jazz

Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Precio: 170 €

NOVEDAD

La música de los años 60: del rock and roll al pop

Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 170 €

NOVEDAD. BREVE

El poema sinfónico

Imparte: José Andrés Dulce

Duración: de febrero a mayo

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 115 €

CINE

Mujeres cineastas

Imparte: Patricia Andrés Ruiz

Precio: 170 €

Mujeres cineastas 1

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Mujeres cineastas 2

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Vamos al cine

Imparte: José María Lander

Fernández

Lugar: Sede UPL
Precio: 235 € (incluye entradas de cine)

Vamos al cine. Grupo A

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Vamos al cine. Grupo B

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

NOVEDAD. BREVE

El cine y la televisión

Duración: octubre y noviembre
Imparte: Bernardo Sánchez Salas
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 19 a 20.30 h
Precio: 90 €

NOVEDAD. BREVE

El cine y el arte dramático

Duración: abril y mayo
Imparte: Bernardo Sánchez Salas
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 19 a 20.30 h
Precio: 90 €

NOVEDAD. BREVE

Realiza tu documental

Duración: de octubre a febrero
Imparte: Rober Astorgano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 18.30 a 20 h
Precio: 125 €

NOVEDAD. BREVE

Edición de vídeo

Duración: de marzo a mayo
Imparte: Rober Astorgano
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 18.30 a 20 h
Precio: 105 €

NOVEDAD

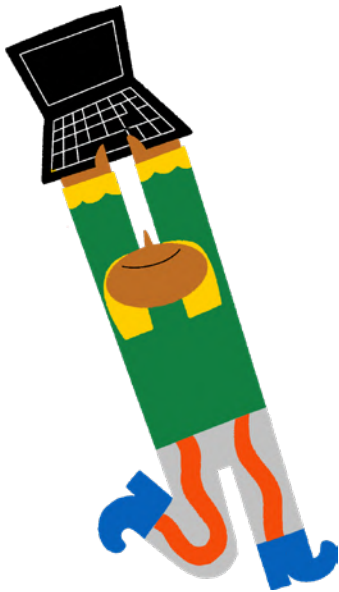
Cine clásico

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: miércoles de 10 a 12 h
Precio: 190 €

NOVEDAD. BREVE

Tómate un corto

Duración: de octubre a diciembre
Imparte: Diego Pérez González
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 105 €



HUMANIDADES Y TECNOLOGÍAS

SABERES ESENCIALES

Cultura para el mundo de hoy

Imparte: José María Lander
Fernández.

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: martes y jueves de 10 a
11.30 h

Precio: 170 €

Apoyo a la lectura y escritura

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 16 a
17.15 h

Precio: 100 €

Ponte al día en ortografía

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17
a 18.30 h

Precio: 160 €

Los miércoles, cultura

Imparte: José María Lander
Fernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 170 €

ECONOMÍA, DERECHO Y AJEDREZ

Economía de la que se habla

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

Precio: 170 €

Derecho

Imparte: Ana Sanz Santamaría
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 170 €

Ajedrez

Imparte: Miguel de la Cruz Revilla
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 170 €

Ajedrez. Iniciación

Horario: lunes de 19 a 20.15 h

Ajedrez. Intermedio

Horario: lunes de 17.30 a 18.45 h

HISTORIA

La Rioja existe, pero no es

Imparte: José María Lander
Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 170 €

Historia Medieval de la península ibérica

Imparte: Manuel Montoya Sáenz
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Precio: 170 €

Grupo A

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Grupo B

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Arqueología y civilizaciones del mundo

Imparte: Ignacio Barrios Gil
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Precio: 185 €

Grupo A

Horario: lunes de 20 a 21 h

Grupo B

Horario: martes de 20 a 21 h

FIN DE SEMANA

Arqueología de los castillos de La Rioja

Imparte: Ignacio Barrios Gil
Lugar: salidas domingos por la mañana
Precio: 170 €

Arquitectura y construcción, conformadoras de espacios

Imparte: Manuel Barreras Gómez
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

La herencia de Roma y del románico en La Rioja

Imparte: Javier Garrido Romanos
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h
Precio: 150 €

De la cueva al cielo: eremitorios y ermitaños en La Rioja

Imparte: Jesús Martínez Cañas
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: lunes de 11.30 h a 13 h
Precio: 170 €

Historia del arte VI: la pintura del renacimiento y el renacimiento español (siglos XV-XVI)

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h
Precio: 170 €

El patrimonio artístico riojano: del gótico al renacimiento

Imparte: Javier Garrido Romanos
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: jueves de 11 a 12.30 h
Precio: 170 €

Arte contemporáneo

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Relevancia de las mujeres y del feminismo en la Historia del arte

Fechas: 9, 16 y 23 de noviembre
Imparte: Alba López Davalillo
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 11 a 12.30 h
Precio: 90 €

NOVEDAD. BREVE

La mano guiada: artistas visionarias

Duración: de octubre a enero
Imparte: Ana Ochoa Urizar
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 90 €

NOVEDAD

Historia antigua de la península ibérica

Imparte: Manuel Montoya Sáenz
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona
Horario: jueves de 10 a 11.30 h
Precio: 170 €

NOVEDAD

España contemporánea: la Historia de un país que nos une

Imparte: Luis Alfonso Iglesias
Huelga
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: un miércoles de cada mes
de 10.30 a 13.30 h
Precio: 90 €

LITERATURA Y CREACIÓN LITERARIA

Técnica creativa y literaria

Imparte: José María Lander
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes de 19 a 21 h
Precio: 170 €

Memoria y escritura

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: jueves de 10 a 11.30 h
Precio: 170 €

Relato breve. Profundización

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: jueves de 19.15 a 21 h
Precio: 180 €

NOVEDAD

Taller literario:

la poesía es una caricia

Imparte: Luis Alfonso Iglesias
Huelga
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: un miércoles de cada mes
de 18 a 21 h
Precio: 90 €

NOVEDAD

Historia de la Literatura

Imparte: José María Lander
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 170 €

Club de lectura

Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar
Precio: 90 €

Club de lectura. Mañana

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: lunes alternativos de 11 a
12.30 h

Club de lectura. Tarde

Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes alternativos de
17.30 a 19 h

Escritura creativa. Iniciación

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: viernes de 10 a 11.30 h
Precio: 170 €

NOVEDAD

La ciudad a través de su industria

Imparten: Ana Belén Rivas e
Isabel Muñoz
Horario: tercer viernes de mes de
10.30 a 12.30 h
Precio: 120 €

BREVE

Aproximación a la Sociología

Duración: de febrero a mayo

Imparte: Miguel Ángel Martín
Núñez

Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 €

NOVEDAD

Pensar es conversar: club de debate filosófico

Imparte: Luis Alfonso Iglesias

Huelga

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: un lunes y martes al mes
de 19.30 a 21 h

Precio: 90 €

NOVEDAD

Taller de prácticas filosóficas

Imparte: Alba Milagro Pinto

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: martes alternos
de 19.30 a 21 h

Precio: 90 €

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES (TIC)

Informática

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 175 €

Informática en tu portátil. Iniciación

Horario: jueves de 17.30 a 19 h

Informática en tu portátil.

Profundización. Mañana

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

Informática en tu portátil.

Profundización. Tarde

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Informática en tu portátil.

Avanzado

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

Informática. Iniciación.

Office e internet

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

Informática. Profundización.

Office e internet

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Internet para la vida cotidiana

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 175 €

Internet para la vida cotidiana.

Grupo A

Horario: martes de 17.30 a 19 h

Internet para la vida cotidiana.

Grupo B

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

Aprende a manejar tu móvil

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 175 €

Aprende a manejar tu móvil. Iniciación

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Aprende a manejar tu móvil.

Profundización A

Horario: lunes 11 a 12.30 h

Aprende a manejar tu móvil.

Profundización B

Horario: miércoles 12.30 a 14 h

Aprende a manejar tu tablet

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: miércoles de 11 a 12.30 h

Precio: 175 €

NOVEDAD

Iniciación a la inteligencia artificial

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Precio: 175 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Oriéntate en el monte

Fechas: 22 y 23 de marzo

Imparte: José María Rey García

Lugar: sábado, Sede UPL.

Domingo, al aire libre

Horario: sábado de 10 a 14 h y

domingo de 8 a 14 h

Precio: 95 €

IDIOMAS



Precio de los talleres: 230 €
Grupos de conversación: 195 €
Tertulias: 190 €

INGLÉS

Inglés. Primer nivel (A1 primera parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Inglés. Primer nivel. Mañana

Horario lunes y miércoles de 12.10
a 13.40 h

Inglés. Primer nivel. Tarde

Horario: martes y jueves de 17 a
18.30 h

Inglés. Segundo nivel (A1 segunda parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Inglés. Segundo nivel. Mañana

Horario: lunes y miércoles de 10.35 h
a 12.05 h

Inglés. Segundo nivel. Tarde

Horario: lunes y miércoles de 18.35
a 20.05 h

Inglés. Tercer nivel (A1 tercera parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Inglés. Tercer nivel. Mañana

Horario: martes y jueves de 9.30 a
11 h

Inglés. Tercer nivel. Tarde

Horario: lunes y miércoles de 17 a
18.30 h

**Inglés. Cuarto nivel
(A1 cuarta parte)**

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Inglés. Cuarto nivel. Mañana

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

Inglés. Cuarto nivel. Tarde

Horario: lunes y miércoles de 20.10 a 21.40 h

**Inglés. Quinto bis. Nivel
(A2 segunda parte)**

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde
Lugar: Sede UPL

Inglés. Quinto bis. Nivel. Mañana

Horario: martes y jueves de 11.05 a 12.35 h

Inglés. Quinto bis. Nivel. Tarde A

Horario: martes y jueves de 18.35 a 20.05 h

Inglés. Quinto bis. Nivel. Tarde B

Horario: martes y jueves de 20.10 a 21.40 h

Inglés. Sexto (B1)

Imparte: Victoria Pastor

Inglés. Sexto. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Inglés. Sexto. Tarde

Lugar: por determinar
Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h

Conversación en inglés

Conversación en inglés. Mañana A

Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Conversación en inglés.

Mañana B (B1)

Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

Conversación en inglés.

Mañana C (B1)

Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

Conversación en inglés.

Mañana D (B2)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

Conversación en inglés.

Mañana E (B1)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

Conversación en inglés. Mañana F

Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Conversación en inglés. Tarde A

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: lunes y miércoles de 19.30
a 20.30 h

Conversación en inglés. Tarde B

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 18.45
a 19.45 h

Conversación en inglés. Tarde C

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 19.45
a 20.45 h

Tertulias en inglés (B2)

Tertulias en inglés. Mañana

Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 11.45 a 13.15 h

Tertulias en inglés. Tarde A

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Tertulias en inglés. Tarde B

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 17 a 18.30 h

NOVEDAD

Sonidos del inglés y fonética

Duración: de octubre a diciembre
Imparte: Victoria Pastor
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 10.30
a 11.45 h
Precio: 105 €

NOVEDAD

Inglés para viajar

Duración: de octubre a diciembre
Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 12.30
a 13.30 h
Precio: 105 €

FRANCÉS

Francés. Primer nivel (A1)

Mañana

Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes y miércoles de 11 a
12.30 h

Tarde

Imparte: Marine Filhol
Lugar: Por determinar
Horario: lunes y miércoles de 17 a
18.30 h

Francés. Segundo nivel (A2)

Mañana

Imparte: Marine Filhol
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9.30
a 11 h

Tarde

Imparte: Marine Filhol
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 17 a
18.30 h

Francés. Tercer nivel (A2/B1)

Imparte: Marine Filhol
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Francés. Cuarto nivel (A2/B1)

Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Francés. Sexto nivel (B1)

Mañana

Imparte: Etienne López
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

Tarde

Imparte: Marine Filhol
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Conversación en francés (B1)

Imparte: Etienne López

Mañana

Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Tarde

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

Tertulias en francés (B2)

Imparte: Etienne López
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ALEMÁN

Alemán. Primer nivel

Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

Alemán. Tercer nivel

Imparte: Julia de Blas Sánchez
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa
Lugar: CCS Casco Antiguo

Italiano. Primer nivel (A1)

Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19.15 h

Italiano. Segundo nivel (A2)

Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.45 h

Italiano. Tercer nivel (A2/B1)

Horario: martes y jueves de 17.45
a 19.15 h

Taller de italiano (a partir de A2)

Horario: lunes y miércoles de 19.15
a 20.45 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso
Lugar: por determinar

Euskera. Primer nivel (A1 Inicial)

Horario: lunes y miércoles de 19.30
a 21 h

Taller Euskera. Segundo nivel (A1 medio-A2)

Horario: martes y jueves de 19.30
a 21 h

SALUD CORPORAL, CRECIMIENTO PERSONAL Y MASAJE



CUERPO SALUDABLE

Relajación para personas mayores

Relajación para personas mayores. Grupo A

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

Precio: 130 €

Relajación para personas mayores. Grupo B

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

Precio: 130 €

Relajación y dinámicas corporales

Relajación y dinámicas corporales.

Mañana A

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Gran Casino

Horario: martes y jueves de 9.30 a 10:45 h

Precio: 205 €

Relajación y dinámicas corporales.

Mañana B

Imparte: Ana Belén Francia

Martínez

Lugar: Gran Casino

Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.20 h

Precio: 185 €

Relajación y dinámicas corporales.

Mañana C

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.30 a 12 h

Precio: 170 €

Relajación y dinámicas corporales.

Tarde A

Imparte: Ana Belén Francia
Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 18.45
a 20 h
Precio: 205 €

Relajación y dinámicas corporales.

Tarde B

Imparte: Ana Belén Francia
Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: jueves de 17 a 18.30 h
Precio: 165 €

Columna vertebral y bienestar. Mañana

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 9 a
10 h
Precio: 180 €

Columna vertebral y bienestar. Tarde

Imparte: Miriam Flores Íñiguez
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 20.35
a 21.45 h
Precio: 185 €

Gimnasia de mantenimiento suave

Imparte: Valeria Martínez Díaz
Lugar: La Chimenea del Ebro

Gimnasia de mantenimiento suave. Iniciación

Horario: martes y jueves de 10.45
a 11.45 h
Precio: 180 h

Gimnasia de mantenimiento suave. Avanzado

Horario: martes y jueves de 11.45
a 12.45 h
Precio: 180 h

Logra bienestar

Imparte: Cristina Martínez
Ballesteros
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: viernes 9.45 a 11.45 h
Precio: 190 €

Reeducación postural global (RPG)

Imparte: Rocío Frías Barbero
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: jueves de 11.35 a 13 h
Precio: 170 €

Prácticas de medicina china y occidental para la salud física y emocional

Imparte: Rosa Flores Buisson
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 170 €

Mañana

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Tarde

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FIN DE SEMANA

Medicina tradicional china y yin yoga estacional

Imparten: Raquel Cárcamo Castro y Rosa Flores Buisson

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 € cada módulo/150 € ciclo completo

Módulo 1. Taller de otoño

Fecha: 19 de octubre

Módulo 2. Taller de invierno

Fecha: 14 de diciembre

Módulo 3. Taller de primavera

Fecha: 22 de marzo

Módulo 4. Taller de verano

Fecha: 24 de mayo

BREVE. FIN DE SEMANA

Seitai, movimiento vital

Fecha: 30 de noviembre

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: Sala Envero

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 40 €

BREVE. FIN DE SEMANA

Salud perineal: la importancia del suelo pélvico

Imparte: Diana Ubis García

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 55 €

Iniciación. Grupo 1

Duración: 18 y 25 de enero

Iniciación. Grupo 2

Duración: 15 y 22 de febrero

Profundización

Duración: 29 de marzo y 5 de abril

Ejercita la memoria

Precio: 170 €

Ejercita la memoria. Mañana

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Ejercita la memoria. Tarde

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Ejercita la memoria. Personas mayores

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

TAICHÍ/CHI-KUNG

Taichí/chi-kung. Primer nivel.

Mañana

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes y viernes de 9.35 a 10.45 h

Precio: 195 €

Taichí/chi-kung. Primer nivel.

Tarde A

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 18.55
a 20.10 h
Precio: 205 €

Taichí/chi-kung. Primer nivel.

Tarde B

Imparte: Ana Belén Francia
Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h
Precio: 170 €

Taichí/chi-kung. Segundo nivel.

Mañana

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles de 10.35 a
12.05 h
Precio: 170 €

Taichí/chi-kung. Segundo nivel.

Tarde

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y jueves de 16.55
a 18.05 h
Precio: 195 €

Taller de taichí/chi-kung. Mañana

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: martes y viernes de 10.55
a 12.05 h
Precio: 195 €

Taller de taichí/chi-kung. Tarde

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 17.30
a 18.45 h
Precio: 205 €

YOGA

NOVEDAD

Yoga oncológico y dolor crónico

Imparte: Laura Nanclares Carrera
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y viernes de 12.15 a
13.30 h
Precio: 205 €

NOVEDAD

Yoga en silla

(para personas con movilidad
reducida o en silla de ruedas)
Imparte: Laura Nanclares Carrera
Lugar: Gran Casino
Horario: viernes de 11 a 12.15 h
Precio: 160 €

NOVEDAD

Yoga y astrología intuitiva

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 12.15 a 13.45 h
Precio: 170 €

Yoga patanjali

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h
Precio: 205 €

Hatha yoga

Imparte: Miriam Flores Íñiguez
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.30 h
Precio: 205 €

NOVEDAD

Yoga somático 1

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 10.30 a 11.45 h
Precio: 160 €

NOVEDAD

Yoga somático 2

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 10.40 a 12.10 h
Precio: 170 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Talleres intensivos de movimiento somático y yoga

Fechas: 26 de octubre, 16 de noviembre, 18 de enero y 14 de diciembre
Imparte: Herminia Sainz González

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábados de 10 a 14 h
Precio curso completo: 160 €
Precio por sesión: 45 €

Yoga integral

Imparte: Patricia Roche González

Yoga integral. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 7.45 a 8.55 h
Precio: 195 €

Yoga integral. Tarde

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 20.30 a 22 h
Precio: 170 €

Yoga dulce

Yoga dulce. Grupo A

Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: lunes y miércoles de 9.05 a 10.20 h
Precio: 195 €

Yoga dulce. Grupo B

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles y viernes de 12.15 a 13.15 h
Precio: 190 €

Yin yoga

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yin yoga. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 10.40 a 12.10 h
Precio: 225 €

Yin yoga. Tarde A

Lugar: Gran Casino
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h
Precio: 170 €

Yin yoga. Tarde B

Lugar: Gran Casino
Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h
Precio: 170 €

Yoga dinámico

Yoga dinámico. Grupo A

Imparte: Milagros Sáenz Burgos
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 17.50 a 19.05 h
Precio: 205 €

Yoga dinámico. Grupo B

Imparte: Ana Belén Francia Martínez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h
Precio: 170 €

FIN DE SEMANA

Yoga dinámico y somático. El poder de la sensibilidad

Fechas: 29 y 30 de marzo
Imparte: José Luis Cabezas Muñoz
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16.30 a 19.30 h. Domingo de 10 a 14 h
Precio: 110 €

Yoga esencial

Imparte: Herminia Sainz González

Yoga esencial. Mañana A

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 225 €

Yoga esencial. Mañana B

Horario: lunes y miércoles de 12.10 a 13.25 h
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 205 €

Yoga esencial. Mañana C

Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h
Lugar: Sede UPL
Precio: 225 €

Yoga esencial. Tarde A

Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h
Lugar: Gran Casino
Precio: 225 €

Yoga esencial. Tarde B

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h
Lugar: Círculo La Amistad
Precio: 170 €

Yoga para la vida cotidiana

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yoga para la vida cotidiana.

Mañana A

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h
Precio: 225 €

Yoga para la vida cotidiana.

Mañana B

Lugar: Círculo La Amistad y Sede UPL

Horario: miércoles y viernes de 9 a 10.30 h

Precio: 225 €

Yoga para la vida cotidiana.

Mañana C

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 10.35 a 12.05 h

Precio: 170 €

Yoga para la vida cotidiana.

Tarde A

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Precio: 225 €

Yoga para la vida cotidiana.

Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 18.40 a 20.10 h

Precio: 225 €

Yoga para la vida cotidiana.

Tarde C

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

Precio: 225 €

Yin yoga esencial. Online

Imparte: Herminia Sainz González

Fechas: 16 sesiones, disponibles desde septiembre de 2024 a junio de 2025

Precio: 115 €

PILATES

Pilates

Precio: 255 €

Pilates. Mañana A

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 9.55 a 10.55 h

Pilates. Mañana B

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 11.40 a 12.40 h

Pilates. Mañana C

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

Pilates. Mañana D

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Pilates. Mañana E

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 12.50 a 13.50 h

Pilates. Mañana F

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

Pilates. Mañana G

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes y jueves de 10.20 a 11.20 h

Pilates. Mañana H

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 10.10 a 11.10 h

Pilates. Mañana I

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes y jueves de 11.25 a 12.25 h

Pilates. Tarde A

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

Pilates. Tarde B

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde C

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 19.20 a 20.20 h

Pilates. Tarde D

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

Pilates. Tarde E

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Pilates. Tarde F

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 18.10 a 19.10 h

Pilates. Tarde G

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 19.20 a 20.20 h

Pilates y suelo pélvico

Precio: 255 €

Pilates y suelo pélvico. Grupo A

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 8.45 a 9.45 h

Pilates y suelo pélvico. Grupo B

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

Pilates suave

Precio: 235 €

Lugar: Sala Envero

Pilates Suave. Mañana

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela

Horario: lunes y miércoles de 11.05 a 12.05 h

Pilates. Suave. Tarde

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Horario: lunes y miércoles de 18.10 a 19.10 h

Fit pilates

Precio: 160 €

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: viernes de 9.30 a 10.30 h

HABILIDADES PERSONALES, AUTOCONOCIMIENTO Y MEDITACIÓN

BREVE

Neurociencia del bienestar. Iniciación

Duración: de octubre a enero

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja
Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 105 €

NOVEDAD. BREVE

Neurociencia del bienestar. Profundización

Duración: de febrero a mayo

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja
Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 105 €

NOVEDAD. BREVE

Dolor crónico y aprendizaje

Duración: de octubre a diciembre

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja
Gran Vía

Horario: jueves de 19:30 a 21 h

Precio: 100 €

NOVEDAD

Personas altamente sensibles (PAS): la sensibilidad como fortaleza

Imparte: María Luisa Arenzana

Magaña

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: viernes de 18 a 19:30 h

Precio: 170 €

FIN DE SEMANA

Laboratorio de sexualidad

Fechas: 22 y 23 de febrero

Imparte: Edurne Errea Nuño

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado de 10 a 14 y de
16.30 a 19.30 h. Domingo de 10 a
14 h

Precio: 105 €

Recursos de desarrollo personal y comunicación con inteligencia emocional

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 170 €

Coaching y PNL para el día a día

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 16.45 a 18:15 h
Precio: 170 €

Coaching y PNL. Online. Profundización

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Horario: lunes alternos de 19.30 a 21 h, quincenal
Precio: 120 €

NOVEDAD. BREVE

Talleres dinámicos de desarrollo personal. Online

Fechas: 25 de noviembre, 17 de febrero y 26 de mayo
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Horario: un lunes trimestral de 19 a 21 h
Precio: 60 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Comunicación no violenta y Teoría U. Online

Fecha: 12 de abril
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 40 €

FIN DE SEMANA

Inteligencia emocional con PNL

Fecha: 8 de febrero
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 45 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Taller dinámico de desarrollo personal

Fecha: 17 de mayo
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 45 €

Autoconocimiento

Imparte: Eloy Hernández Jiménez
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10 a 11.30 h
Precio: 170 €

Flores de Bach.

Autoconocimiento y gestión emocional

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 20.30 a 22 h
Precio: 170 €

NOVEDAD. BREVE

Meditación y psicología transpersonal

Fechas: 11 y 25 de octubre. 8 y 22 de noviembre

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17.30 a 20.30 h

Precio: 85 €

NOVEDAD

Yoga y meditación: tejiendo conciencia

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 11.20 a 12.50 h

Precio: 170 €

Meditación

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 170 €

Meditación. Mañana

Horario: viernes de 8 a 9.25 h

Meditación. Tarde

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

Práctica meditativa. Online

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Horario: online a través de la plataforma Whatsapp: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h. Online a través de la plataforma Zoom: dos martes al mes de 20.30 a 21.30 h y

dos viernes, 13 de diciembre y 7 de marzo, de 17 a 20 h.

Precio: 195 €

BREVE

Mindfulness y compasión: la compasión como herramienta para cuidarnos

Fechas: 21 de febrero, 7, 14 y 28 de marzo y 11 de abril

Imparten: Ana María de las Heras
Yanguas

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: viernes de 18 a 20 h

Precio: 70 €

BREVE

Mindfulness y equilibrio emocional

Duración: de octubre a enero

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo

Horario: martes de 18.15 a 19.45 h.

Sábado 1 de febrero de 10 a 14 h

Precio: 140 €

BREVE

Crecimiento interior: el arte de conocerse

Duración: de febrero a mayo

Imparte: Ana María de las Heras
Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes de 18.15 a 19.45 h
Precio: 110 €

FIN DE SEMANA

Retiro de meditación y silencio

Fechas: 5 y 6 de abril
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)
Horario: sábado desde las 10 h hasta el domingo después de la comida
Precio: 165 € (incluye alojamiento y comidas)

FIN DE SEMANA

Eneagrama: una herramienta para el autodescubrimiento

Fechas: 9 y 10 de mayo
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17.30 a 20.30 h
Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h
Precio: 95 €

FIN DE SEMANA

Retiro urbano

Duración: del 19 de octubre al 24 de mayo
Coordina: Ana María de las Heras Yanguas
Lugar: Salas Zarcillo

Horario: 1 sábado al mes de 10 a 13.30 h
Precio: 20 € cada sábado

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Las diosas en cada mujer y en cada hombre

Fechas: 29 y 30 de noviembre
Imparte: Miguel Ibáñez Ramos
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 20.30 h
Sábado de 10 a 14 h
Precio: 90 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Autoconocimiento filosófico

Fechas: 28 de febrero y 1 de marzo
Imparten: Teresa Gaztelu González-Camino
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17 a 21 h
Sábado de 10 a 14 h
Precio: 90 €

FIN DE SEMANA

Crecimiento interior a través de la ecología profunda: reconexión con la naturaleza

Fecha: 17 de mayo
Imparte: Laura Juarros Marín
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 75 €

FIN DE SEMANA

Clown: la ternura payasa

Fechas: 5 y 6 de abril

Imparte: Begoña González Hidalgo

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 h. Domingo de 10 a 14 h

Precio: 105 €

FIN DE SEMANA

Laboratorio creativo de clown para la clausura del Foro de Espiritualidad 2025

Fechas: 16 y 17 de noviembre y 14 y 15 de diciembre

Imparte: Begoña González Hidalgo

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h. Domingo de 10 a 14 h

Precio: 105 €

MASAJE

Masaje

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Centro Social Fontanillas

Precio 170 €

Masaje. Iniciación

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

Masaje. Profundización

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

Masaje. Avanzado. Grupo A

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

Masaje. Avanzado. Grupo B

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Masaje. Avanzado. Grupo C

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

COCINA Y ALIMENTACIÓN

Todos los talleres de cocina incluyen los ingredientes en el precio

Alimentación y cocina saludable

Taller teórico-práctico

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sala Zarcillo y Sede UPL

Horarios: jueves de 19.30 a 21.30 h de octubre a diciembre (teórico)

jueves de 20 a 22 h de enero a mayo (práctico)

Precio: 230 €

CURSOS BREVES

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 €

Cocina rica, sana y económica

Duración: del 7 de octubre al 25 de noviembre

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: lunes de 20 a 22 h

Cocina básica

Duración: del 8 de octubre al 26 de noviembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Arroz sin secretos

Duración: del 8 octubre al 26 de noviembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 20 a 22 h

Cocina de otoño, claves para triunfar

Duración: del 9 de octubre al 27 de noviembre

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Cocina tradicional

Duración: del 9 de octubre al 27 de noviembre

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Cocina de temporada km 0

Duración: del 10 de octubre al 28 de noviembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Cocina para los días de fiesta

Duración: del 2 de diciembre al 10 de febrero

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Cocina para sorprender a tus invitados

Duración: del 2 de diciembre al 10 de febrero

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: lunes de 20 a 22 h

Cocina de cuchara

Duración: del 4 de diciembre al 5 de febrero

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Cocina gourmet de bocado

Duración: del 3 de diciembre al 4 de febrero

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Pastelería exprés

Duración: del 5 de diciembre a 6 de febrero

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Fogones del mundo

Duración: del 4 de diciembre al 5 de febrero

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 20 h a 22 h

Batch cooking. Cocina sencilla para personas con poco tiempo

Duración: del 12 de febrero al 2 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Cocina italiana

Duración: del 12 de febrero al 2 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Cocina en familia con una despensa básica

Duración: del 13 de febrero al 27 de marzo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 €

Seguimos cocinando

Duración: del 17 de febrero al 7 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 €

¿Qué te gustaría cocinar?

Duración: del 17 de febrero al 7 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: lunes de 20 a 22 h

Precio: 120 €

Cocina canaria

Duración: del 11 de febrero al 25 de marzo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 120 €

Cocina de primavera

Duración: del 28 de abril al 26 de mayo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 90 €

Cocina mediterránea

Duración: del 28 abril al 26 mayo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: lunes de 20:00 a 22.00 h

Precio: 90 €

La cocina del Camino francés

Duración: del 1 de abril al 27 de mayo

Imparte: Jorge Martínez de Rey

Horario: martes de 17:30 a 19:30 h

Precio: 135 €

Paseos por las cocinas del país

Duración: del 1 de abril al 27 de mayo

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 135 €

Recetas fáciles para singles

Duración: del 9 de abril al 28 de mayo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 €

Ensaladas y cremas

Duración: del 9 de abril al 28 de mayo

Imparte: Merche Domingo

Zaldívar

Horario: miércoles de 20 a 22 h.

Precio: 120 €

Cocina francesa en francés

Duración: del 10 de enero al 30 de mayo

Imparte: Étienne López

Horario: viernes de 12 a 14 h

Precio: 210 €

NOVEDAD

Descubre el arte del ramen

Duración: del 10 de octubre al 12 de diciembre

Imparte: Eduardo Aguirre Casas

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 180 €

COCINA VEGANA Y VEGETARIANA

Imparte: Begoña Sáinz de Murrieta

Cocina vegetariana

Duración: del 7 de octubre al 25 de noviembre

Horario: lunes 17.30 a 19.30 h

Precio: 135 €

Cocina vegana de las estaciones (otoño-invierno)

Duración: del 3 de diciembre al 4 de febrero

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 135 €

Cocina vegana de la Europa mediterránea

Duración: del 11 de febrero al 25 de marzo

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 135 €

Cocina vegana de las estaciones (primavera-verano)

Duración: del 3 de abril al 29 de mayo

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Precio: 135 €

CURSOS DE FIN SEMANA

Hamburguesas salsas y guarniciones

Fecha: 15 de febrero

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 €

Sanwiches, untables y patés veganos

Fecha: 22 de febrero

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 €

Proteínas vegetales

Fecha: 15 de marzo

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 €

Repostería vegana

Fecha: 29 de marzo

horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 €

NOVEDAD

Cooking lessons

Imparte: Óscar Balda Pellejero

Precio: 65 €

Horario: viernes de 17 a 20 h y sábado de 10 a 14 h

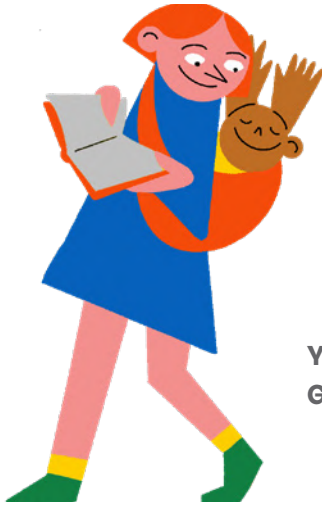
Cooking lessons. Grupo 1

Fechas: 25 y 26 de octubre

Cooking lessons. Grupo 2

Fechas: 29 y 30 de noviembre

PEDAGOGÍA Y FAMILIA



CRIANZA

Yoga para embarazadas

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Martina Pérez Oliván
Precio: 165 €

Yoga para embarazadas. Mañana

Lugar: Sala Envero
Horario: jueves de 10 a 11.30 h

Yoga para embarazadas. Tarde

Lugar: Círculo La Amistad
Horario: miércoles 17 a 18.25 h

Yoga posnatal y crianza

Puedes traer a tu bebé si tiene en octubre menos de 6 meses
Imparte: Martina Pérez Oliván
Precio: 165 €

Yoga posnatal y crianza. Mañana.

Grupo 1

Duración: octubre a mayo
Lugar: Sala Envero
Horario: jueves de 11.40 a 13.15 h

Yoga posnatal y crianza. Grupo 2

Duración: octubre a mayo
Lugar: Sala Envero
Horario: martes de 9.45 a 11.15 h

Pilates en el embarazo

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: viernes de 10.40 a 11.40 h
Precio: 145 €

NOVEDAD

Pilates posparto

Imparte: Idoya Granell García
Lugar: Sala Envero
Horario: viernes de 11.45 a 12.45 h
Precio: 145 €

Masajes para bebés

Bebés menores de 9 meses
Imparte: María Berbés Parra
Lugar: Sede UPL
Horario: martes 11.45 a 13 h
Precio: 100 €

Grupo 1:

del 15 de octubre al 10 de diciembre

Grupo 2:

del 14 de enero al 11 de marzo

Grupo 3:

del 25 de marzo al 27 de mayo

NOVEDAD

Encuentros de crianza

Puedes traer a tu bebé si tiene en octubre menos de 6 meses
Imparte: Amaia Ugarte Prieto
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 170 €

FIN DE SEMANA

Baby led weaning (alimentación autorregulada por el bebé)

Imparte: Paula Fernández Jiménez
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 40 €

Grupo 1

Fecha: 26 de octubre

Grupo 2

Fecha: 8 de marzo

Porteo ergonómico

Fechas: 1 y 8 de febrero
Imparte: Diana Ubis y Lara Gómez de Segura
Lugar: Sede UPL
Horario: sábados de 10 a 12.30 h
Precio: 50 €

FAMILIA

NOVEDAD

Estimulación y juegos (6 a 12 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez
Lugar: Aula del Camino
Horario: lunes de 11.30 a 12.40 h
Precio: 160 € (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

Estimulación y juegos (12 a 24 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes de 17 a 18.10 h
Precio: 160 € (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

NOVEDAD

Estimulación y juegos (24 a 36 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez
Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 17 a 18.10 h
Precio: 160 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor)

Musicoterapia infantil

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Salas Zarcillo
Precio: 160 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor)

Grupo A (1 a 2 años)

Horario: viernes de 16.30 a 17.15 h

Grupo B (2 a 3 años)

Horario: viernes de 17.30 a 18.15 h

Grupo C (3 y 4 años)

Horario: viernes de 18.30 a 19.15 h

NOVEDAD

Cuéntame cuentos

Imparte: Alicia Ozaeta Loyo
Lugar: CSS Casco antiguo
Horario: jueves de 17 a 18.30 h
Precio: 160 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor de 3 a 5 años)

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Cantar y bailar en familia

Imparte: Cielo Arissa
Lugar: Sede UPL
Horario: un sábado al mes de 11 a
13 h
Precio: 120 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor)

NOVEDAD

Biodanza en familia

Imparte: Ana Ezquerro Antón
Lugar: Salas Zarcillo

Horario: miércoles de 17 a 18 h
Precio: 170 € (dos personas
1 adulta y 1 menor de 8 a 11 años)

FIN DE SEMANA

Barro en familia

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Aula del Camino
Horario: un sábado al mes de 11 a
13 h
Precio: 150 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor a partir de 4
años)

Yoga en familia

Imparte: Patricia Roche
Lugar: Sala Envero

Yoga en familia. Grupo 1

Horario: dos viernes al mes de 17
a 18 h
Precio: 185 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor de 3 a 6 años)

Yoga en familia. Grupo 2

Horario: dos viernes al mes de
18.15 a 19.15 h
Precio: 185 € (dos personas,
1 adulta y 1 menor de 7 a 9 años)

Yoga y emociones para preadolescentes

De 9 a 13 años
Duración: de octubre a mayo
Imparte: Patricia Roche González
Lugar: Sala Envero
Horario: dos viernes al mes de
19.30 a 20.30 h
Precio: 95 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Artesanía textil en familia

Imparte: Déborah Gil Sáenz
Lugar: Aula del Camino
Horario: 11 a 13 h un sábado al mes
Precio: 120 € (dos personas: 1 adulta y 1 menor mayor de 5 años)

FIN DE SEMANA

Paseos en familia

Coordina: Lis Nicolás Ramos
Precio: 115 € (por familia)
Horario: un domingo al mes de 10 a 13 h (o 14 h, según destino)

Grupo A

Dirigido a familias con menores de 0 a 5 años

Grupo B

Dirigido a familias con menores de 6 a 12 años

FIN DE SEMANA

Teatro en familia

Imparte: Elena Jadraque Visus
Lugar: La Chimenea del Ebro
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h
Precio: 120 € (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

FIN DE SEMANA

Creatividad con la perrita

Laika

Actividad para niñas y niños de 6 a 10 años

Imparte: Nerea Sáenz Francia
Lugar: Sala Envero
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h
Precio: 120 €

FIN DE SEMANA

Huerta en familia

Actividad para persona adulta y mayor de 6 años
Duración: de enero a mayo
Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Villa Juanita
Horario: dos sábados al mes de 11 a 13 h
Precio: 160 €

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

Orientación pedagógica

Imparte: Martina Pérez Oliván
Precio: 165 €

Orientación pedagógica.

Iniciación

Horario: lunes de 17 a 18.15 h
Lugar: Aula del Camino

Orientación pedagógica.

Profundización

Horario: lunes de 18.30 a 19.45 h
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced

Tertulias pedagógicas

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: un lunes cada dos semanas de 19.45 a 21 h
Precio: 120 €

Tertulias pedagógicas. Preparando la adolescencia

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: un miércoles cada tres semanas de 18.30 a 20.30 h
Precio: 120 €

Tertulias pedagógicas para una paternidad activa

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced
Horario: un lunes cada 2 semanas de 19.45 a 21 h
Precio: 120 €

NOVEDAD

Emocionalidad en el embarazo y posparto

Imparte: Marta García Pineda
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 18.30 a 21 h
Precio: 60 €

Grupo 1:

6, 13, 20 de noviembre

Grupo 2:

12, 19, 26 de febrero

Hombres en transición a la paternidad

Fechas: 12 y 19 de marzo
Imparte: Marta García Pineda
Lugar: Aula del Camino
Horario: miércoles de 18.30 a 21 h
Precio: 45 €

FIN DE SEMANA

Duelo gestacional y perinatal

Fecha: 15 de febrero
Imparte: Marta García Pineda
Lugar Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 12 h
Precio: 40 €

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

Enseñanza activa en el entorno educativo. Online

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 40 €

EDUCACIÓN CANINA

FIN DE SEMANA. BREVE

¿Qué comida es mejor para tu perro?

Taller teórico

Fecha: 26 de octubre

Imparte: Carlos de las Heras

Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

Precio: 40 €

FIN DE SEMANA

Comprende mejor a tu perro

Taller teórico-práctico

Duración: del 9 de noviembre al 14 de diciembre.

Imparte: Carlos de las Heras

Yanguas

Lugar: Villa Juanita

Horario: 4 sábados de 10 a 12 h

Precio: 75 €

NATURALEZA Y SOSTENIBILIDAD



FLORA, FAUNA, MICOLOGÍA Y GEOGRAFÍA

Conoce las hierbas y flores silvestres de la ciudad.

Nivel 1

Duración: de octubre a abril
Imparten: María Barco Antoñanzas
Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced
Horario: martes de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

NOVEDAD

Aula de hierbas y flores silvestres de la ciudad.

Nivel 2

Duración: de octubre a mayo
Imparten: María Barco Antoñanzas
Lugar: actividad fuera de aula

Horario: un miércoles al mes de
19.30 a 21 h
Precio: 105 €

Plantas medicinales y remedios naturales

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Fundación Caja Rioja
Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 170 €

Geografía física y medioambiente de La Rioja

Imparte: Gabriel Latorre Díaz
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: un viernes al mes de 18.30
a 20.30 h y el sábado excursión de
9 a 15 h
Precio: 170 € (incluye 7
excursiones)

Setas, un universo oculto

Imparte: Héctor Pascual Cuevas
Lugar: Fundación Caja Rioja La
Merced

Horario: 7 viernes durante el curso de 18 a 19.30 h y el sábado excursión.

Precio: 195 €

Aves de La Rioja. Avanzado

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 165 €

AGRICULTURA Y JARDINERÍA

BREVE

Vamos a la huerta

Duración: de octubre a septiembre

Imparte: Ángel Jesús Pérez Oliván

Lugar: Villa Juanita/Salas Zarcillo

Horario: un domingo al mes de 9 a 13 h

Precio: 205 €

Jardinería

Duración: de octubre a mayo

Imparte: Rubén Llorente Marín

Lugar: Villa Juanita/Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 185 €

PRÁCTICAS SOSTENIBLES

BREVE

Naturaleza en bicicleta

Imparte: Isabel Calleja Ramírez

Lugar: calle San Millán 23

Horario: de lunes a viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 60 €

Grupo 1: del 21 al 25 de octubre

Grupo 2: del 7 al 11 de abril

NOVEDAD

Iniciación al bricolaje

Imparte: Marcos García Díez

Lugar: IES Batalla de Clavijo

Horario: martes de 19 a 21 h

Precio: 225 € (material fungible incluido)

BIOHABITABILIDAD

FIN DE SEMANA. BREVES

Bioconstrucción

Ciclo 1

Precio ciclo completo: 270 €

Precio taller de fin de semana: 105 €

Introducción a la bioconstrucción. Técnicas, materiales, diseño y permisos

Fechas: 19 y 20 de octubre

Imparte: Myrian Gutiérrez Gil de Muro

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Cimientos y sobrecimientos sin cemento

Fechas: 16 y 17 de noviembre
Imparten: Agustín Martínez y Rikki Nitzkin
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Carpintería estructural

Fechas: 14 y 15 de diciembre
Imparte: Unai Torregrasa Armendáriz
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Ciclo 2

Precio ciclo completo: 270 €
Precio taller de fin de semana: 105 €

Muros de paja

Fechas: 18 y 19 de enero
Imparte: Rikki Nitzkin
Lugar: Ribafrecha
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Muros de tierra

Fechas: 15 y 16 de febrero
Imparte: Agustín Martínez Renedo
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Tejados e instalaciones

Fechas: 15 y 16 de marzo
Imparten: Agustín Martínez y Víctor Crespo
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Ciclo 3

Precio ciclo completo: 180 €
Precio taller de fin de semana: 105 €

Acabados naturales 1: la arcilla

Fechas: 12 y 13 de abril
Imparte: Rikki Nitzkin
Lugar: Ribafrecha
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

Acabados naturales 2: la cal

Fechas: 17 y 18 de mayo
Imparte: Agustín Martínez Renedo
Lugar: Alberite
Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h

ACTIVIDADES CULTURALES

La Universidad Popular de Logroño te ofrece un conjunto de actividades para la ciudadanía como complemento a la programación. Conferencias, viajes, paseos, charlas, celebraciones y exposiciones conforman un espacio abierto y social donde continuar aprendiendo. Este año nos vestiremos de gala para celebrar nuestro 30 aniversario.

Nuestra página web y el boletín ¡aupa! te proporcionarán la información completa de todas las actividades mes a mes.

Inauguración oficial del curso

Una cita para celebrar un año de educación y cultura con toda la ciudadanía en el Auditorio del Ayuntamiento de Logroño. Será el miércoles 30 de octubre a las 20 h.

Naturaleza

Programa que combina el ejercicio físico con la sensibilización ambiental. Recorridos por la naturaleza con diversos grados de dificultad. Te proponemos dos:

Senderismo de pequeño recorrido

Recorridos poco exigentes con poco grado de dificultad, entre 10 y 12 km y sin apenas desnivel. Te ofrecemos hermosos paisajes y buen ejercicio.

Senderismo

Nuestro programa más exigente. Recorridos de 12 a 15 km por senderos de montaña. Requieren una planificación cuidadosa y una buena condición física.

Descubrimos lugares

Propuesta de viajes que te permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Aprovecharemos las citas que los grandes museos nos ofrecen para visitar las mejores exposiciones del momento y sacar todo el partido posible a los pueblos y ciudades que los albergan. En el mes de octubre visitaremos la ciudad de Ávila. Recorreremos sus calles y su emblemática muralla del siglo XI. Conoceremos sus curiosidades y

leyendas. Y para finalizar visitaremos el monasterio de Santo Tomás, una joya del gótico español.

Exposiciones

La sede de la UPL acoge exposiciones temporales sobre diversos temas, de realización propia o producidas por diferentes entidades.

Programa Abierto

Durante el mes de marzo, desarrollaremos un programa intensivo de conferencias, debates, paseos, viajes y una exposición en torno a un tema relacionado con las ideas y principios de la UPL. Este año pondremos el punto de mira en la celebración de nuestro 30 aniversario.

Sesión Bebé

Cine matinal, pensado para que madres y padres puedan ver películas actuales acompañados de sus bebés menores de un año, abierta al público en general. Esta iniciativa ofrece la oportunidad de acudir mensualmente a la proyección de una película recién estrenada, en versión original subtitulada en español, a precio de día del espectador.

Día de la Mujer, 8 de marzo

Las Universidades Populares juegan un papel decisivo en el

cambio hacia esta sociedad más justa, igualitaria y democrática, siendo fundamental desarrollar un modelo de educación no sexista y coeducativa. Por tanto, es nuestro deber, como UPL, continuar con las reivindicaciones de este día. Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca.

Día del Libro

Desde el año 1988 y promovida por la UNESCO, la comunidad internacional celebra el día del Libro. En la UPL nos unimos a esa fiesta para destacar la importancia de los libros en nuestra vida. Libros llenos de vida, historias y memoria que nos enriquecen en su lectura.

Día de los Museos

El Día Internacional de los Museos es un evento coordinado por el Consejo Internacional de los Museos que tiene lugar cada año alrededor del 18 de mayo. Una celebración a la que nos unimos para poner de relieve la necesidad de que el arte ocupe un lugar relevante en nuestras vidas. Sin arte no hay vida. Cada año se elige un tema que marce el contenido de las actividades.

Día de la Danza

Establecido por la Unesco en 1982, se eligió el 29 de abril

por ser la fecha de nacimiento de Jean-Georges Noverre, innovador y estudioso de este arte. Esta celebración se esfuerza en fomentar la participación y la educación de la danza a través de una convocatoria pública para bailar en una plaza o un parque.

Grupo de Teatro 'La TroUPE'

Fruto del trabajo de los talleres de teatro de la UPL, este grupo de amantes del arte escénico se lanza a la aventura de crear un grupo propio de teatro aficionado. Queremos hacer un teatro que refleje el carácter heterogéneo y abierto de la UPL, que base sus valores en la convivencia y la cooperación, que sea integrador, popular, dinámico, poético.
Director: Bruno Calzada Centeno.

Repara y Reconecta

La Universidad Popular, en colaboración con REAS (Red de Economía Alternativa y Solidaria) y Moda Sostenible La Rioja, ha puesto en marcha un nuevo proyecto en torno a la sostenibilidad, las reparaciones y la participación social.

Te proponemos que traigas ese objeto o aparato roto y busquemos la forma de repararlo. Si no tienes nada que reparar, también puedes venir a tomar una taza de café, charlar o ayudar a otros con su reparación.

El acceso es libre, sin cita previa y gratuito, sólo tendrá el coste de las piezas y los materiales que necesites usar. Pondremos a disposición de las personas asistentes las herramientas y el apoyo técnico por parte de voluntariado de diferentes especialidades y destrezas.

Próximo evento: 14 de septiembre
reparayreconecta@universidadpopular.es

Asociación Universidad Popular de Logroño

La UPL está sustentada por la Asociación Universidad Popular, que fue impulsada por un grupo de personas que han permanecido en el anonimato y a quienes reconocemos el importante papel que desempeñaron en esta iniciativa cultural.

Su misión es el desarrollo y la promoción ciudadana a través de la educación a lo largo de toda la vida y la cultura, sustentada en los principios de libertad de enseñanza, participación, igualdad, integración, solidaridad, capacitación, convivencia, creatividad, salud comunitaria, mejora del patrimonio cultural y desarrollo sostenible.

¡Únete a la UPL! ¡Asóciate!

ESPIRITUALIDAD

XIII Foro de Espiritualidad 'Descansar en lo que somos'

Ofrecemos un espacio en el que compartir nuestro ser más profundo y apostar por los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.

Fechas: 25 y 26 de enero

Coordina: Ana María de las Heras Yanguas

Inscripción: a partir del martes 26 de noviembre

Death Café

Un espacio de debate sobre la muerte. Sin un guion cerrado y con el propósito de fomentar la conciencia social de la muerte para valorar la vida y romper el tabú que supone hablar de todo lo relacionado con ella. No es una ayuda al duelo ni un lugar de apoyo a experiencias personales.

El modelo *Death Café* fue desarrollado por Jon Underwood y Sue Barsky, basado en las ideas de Bernad Crettaz.

Actividad gratuita, previa inscripción en la UPL.

Coordinado por Raquel Cárcamo, Francesca Dellachiesa, Ana María de las Heras, Milagros Sáenz y Herminia Sainz.

Fechas: un viernes de noviembre, enero, marzo y mayo

Encuentros mensuales de meditación y silencio

El silencio es indispensable para ser libres. Es el espacio de la creatividad, el de ser verdaderamente lo que somos. Para llegar a este espacio hemos de conectar con nuestra intimidad profunda. Silenciarse es distanciarse, ser consciente de que nadie puede ser lo que somos; hacer silencio es conectarse con 'Yo soy'.

Hemos diseñado un espacio de encuentro donde podrás disfrutar y aprender de esta forma de estar.

Meditaciones y silencio

Segundo y cuarto viernes de cada mes

Coordinan: UPL y varias asociaciones logroñesas relacionadas con la salud integral y el crecimiento personal

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: viernes de 19.45 a 20.50 h

Actividad gratuita

El silencio une

Sábado 26 de abril

Coordinan: UPL y varias asociaciones logroñesas relacionadas con la salud integral y el crecimiento personal

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: sábado de 10 a 14 h y de 17 a 21 h

Actividad gratuita

Jornada de duelo y Navidad

Miércoles 11 de diciembre

Coordinan: Ana María de Las Heras y Teléfono de la Esperanza

Lugar: Salón de usos múltiples del Ayuntamiento de Logroño

Horario: 19.30 h

Actividad gratuita

ESPACIOS

Espacios en los que se imparten los talleres

La Universidad Popular de Logroño extiende su actividad por toda la ciudad. Esto no sería posible sin la estimable colaboración de estas instituciones y entidades:

- Aula del Camino**
C/Barriocepo 13
- Biblioteca de La Rioja**
C/La Merced 1
- Biblioteca Rafael Azcona**
C/Alcalde Emilio Francés 34
- Centro Cívico Lobete.**
C/Obispo Blanco Nájera 2
- Centro de Participación Activa Lobete**
C/Obispo Rubio Montiel 2
- Centro de Recursos Juveniles Gota de Leche**
C/Once de junio 2
- Centro Social de Yagüe**
C/Salamanca 23
- Centro Social Fontanillas**
C/Poniente 14
- CEIP Vuelo Madrid Manila**
Avda República Argentina 54
- Círculo La Amistad**
C/Portales 45
- CSS Casco Antiguo**
C/Mayor 17- 19
- Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía**
C/Gran Vía 2
- Centro Fundación Caja Rioja La Merced**
C/Mayor 109
- Edespacio**
C/Carnicerías 13
- La Corrala**
Avda. de Burgos 100- 102 Plaza Bajo 5 (Barrio de Yagüe)
- Parroquia Nuestra Señora del Carmen (Carmelitas)**
Avda de la Solidaridad 3
- Sala Envero**
C/Portales 53
- Salas Zarcillo**
C/Vara de Rey, 41-5º
- Sede UPL**
C/Mayor 46
- Sociedad Recreativa Gran Casino**
C/Gran Vía 18
- Taller de plástica UPL**
C/Mayor 7-9 bajo
- Villa Juanita**
Camino Lapuebla de Labarca



universidad popular DE LOGROÑO

C/ Mayor 46, 26001 Logroño (La Rioja)
Teléfono 941 232 994

www.universidadpopular.es



Colaboran:
 Logroño
 **Fundación
cajaRioja**

La Rioja

Fundación "la Caixa"

**Museo de
La Rioja**

**FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES
POPULARES**

**GOBIERNO
DE ESPAÑA**
**MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENCIA 3030**

Depósito Legal: LR 244-2010
ISSN: 3016-5911