

# 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](http://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](http://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

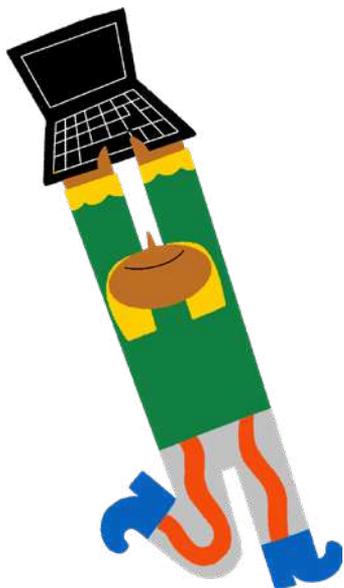
## **Cine clásico**

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

Huelva

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](mailto: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

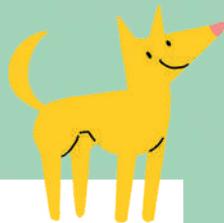
Actividad gratuita

# 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, 42-5º
- 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](http://www.universidadpopular.es)



Colaboran:



Logroño



La Rioja



Fundación "la Caixa"



Museo de  
La Rioja



Fundación  
cajarRioja



FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
UNIVERSIDADES  
POPULARES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENCIA 2010

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