

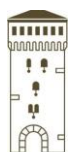


Actividades
para todas las edades

curso 2025/2026

Centro Social Corpus

C. Juan Bravo, 2
40001 Segovia



FUNDACIÓN
TORREÓN DE LOZOYA
CENTRO SOCIAL CORPUS

La **Fundación Torreón de Lozoya** ofrece un amplio abanico de posibilidades para el disfrute del ocio y del tiempo libre, mantener el cuerpo y la mente en forma, favoreciendo el dinamismo, la diversidad y las relaciones interpersonales con propuestas de cursos y talleres para todas las edades que potencien hábitos de vida activa y saludable en los diferentes ámbitos de la salud (física, psíquica y social) que abarcan actividades formativas, creativas, de educación para la salud, terapias del bienestar, informática y nuevas tecnologías. Actividades enmarcadas en los **programas** **Vida Saludable “participa y mantente activo”** y **Si@ - Acceso a Internet y Nuevas Tecnologías**.

Desarrollo_29 septiembre 2025 – 22 junio 2026

**las clases se impartirán siguiendo el calendario escolar para vacaciones y fiestas.*

**Inscripciones primer trimestre: 11 agosto a 16 septiembre 2025*

Renovación de cuotas por periodos:

29 septiembre a 22 diciembre 2025

7 enero a 27 marzo 2026

6 abril a 19 junio 2026

Festivos:

13 y 27 octubre 2025

8 diciembre 2025

2 y 3 abril 2026 – Semana Santa

1 mayo 2026

Información e inscripciones:

Centro Social Corpus

C. Juan Bravo, 2

921 46 63 98

gvelasco@fundaciontorreondelozoya.es

INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Los datos personales, aportados al cumplimentar la ficha de alta, se integran en un fichero automático de acuerdo con la normativa sobre protección de datos de carácter personal cuya finalidad es el posible envío de información.
- La inscripción quedará formalizada con la **entrega del justificante del pago de la cuota**.
- Es **necesario un número mínimo de participantes** para la realización de las actividades.
- La Fundación se reserva el derecho de suspender o modificar las fechas y horarios de actividades, dependiendo del número de inscritos, en cuyo caso se comunicará a los interesados.
- **Iniciada la actividad NO se devuelve la cuota.**
- **Los días festivos no se recuperan.**
- Las cuotas pueden ser actualizadas durante el desarrollo del curso.

✶ **SALUD, BIENESTAR y ENRIQUECIMIENTO PERSONAL.** Cuídate y disfruta de una vida sana y plena. Enriquece tu vida para lograr disfrutar con plenitud

* **Sesiones de actividad física 50 minutos y de Aquagym 45 minutos**

Aquagym: Ejercicios de gimnasia de mantenimiento realizados en la **piscina climatizada, "José Carlos Casado"**.

Cuota trimestral ____ 60€/1 día (110€/2 días)

Lunes 11h y 11:45h

Miércoles 11h y 11:45h

Martes 11h

Jueves 11:15h

Baile en línea: estilo de baile en el que las personas que participan se colocan en línea o en filas, para realizar una coreografía conjunta y sincronizada de forma grupal. [Verónica]

Cuota trimestral ____ 50€/1 día (90€/2 días)

Miércoles 17h

Viernes 12:15h

Viernes 17:15h

Body full: ejercicios de cardio, fuerza y tonificación [Verónica]

Cuota trimestral ____ 50€/1 día (90€/2 días)

Martes 19:15 h

Viernes 10:15 h

¡Capoeira en familia! Ven a disfrutar de una actividad única donde padres e hijos pueden moverse, aprender y divertirse juntos. [Flavio]

Cuota por participante: 70€/trimestre (25 €/mes)

Cuota familias, a partir de 3 miembros participantes: 200€/trimestre (70€/mes)

Martes 18 a 19h

***inicio el 23 septiembre**

Entrenamiento Funcional. Cada día se trabajarán diferentes grupos musculares con entrenamiento de fuerza combinado con ejercicios dinámicos para la estimulación cardiovascular. Se calienta antes del entrenamiento y se estira al finalizarlo. [Ana Gómez]

Cuota trimestral ____ 60€/1 día (110€/2 días)

*grupo 8 a 12

Miércoles 9:00h - viernes 9:00h

Estírate. Sesiones de Estiramiento Profundo y Relajación Integral. Programa corporal para el bienestar físico y la prevención de tensiones. Tanto físicas como emocionales. [Débora]

Cuota trimestral: 90€/1 día (110€/2 días)

Lunes 9:45h

Martes 16:45h

Viernes 9:45h

GAP: reafirma y endurece glúteos, abdominales y piernas. Terminando con estiramientos y respiración para relajar y fortalecer los músculos.

Cuota trimestral ____ 50€/1 día (90€/2 días)

Martes 20:15h

Jueves 20:15h

Gimnasia de mantenimiento. Movimiento articular, coordinación y equilibrio

Cuota trimestral ____ 80€/2 días (45€/1 día)

Lunes, martes, miércoles, jueves 10:00 h

Lunes 17:00h

Pilates: *entrenamiento corporal que combina ejercicios de fuerza, equilibrio, concentración y respiración.*

Cuota trimestral ____ 80€/2 días (45€/1 día)

Martes, jueves 9:00h

Lunes, martes, miércoles, jueves 11:00h

Martes y jueves 12:00h

Lunes, miércoles 18:00 y 19:00h

Jueves 20:15h

Viernes 11:15h

Fit-Pilates [Verónica]. Combinación de Pilates suelo y entrenamiento Funcional.

Cuota trimestral ____ 80€/2 días (45€/1 día)

Lunes, miércoles 20:00h

Pilates – espalda sana. Especial atención a la higiene postural y al suelo pélvico. [Verónica]

Cuota mensual __ 25€ (sesión suelta 10€)

*grupo 6 a 10

Viernes 18:15h

Reeducación Postural Global. *Si lo que buscas es mejorar o frenar la evolución de cualquier patología o dolor (dolores musculares, hernias discales, osteoporosis, trocanteritis, patologías de menisco, fascitis plantar, tendinitis, un largo etc..., Es casi Mágica. [Ana Toledo]*

Cuota ____ 120€/trimestre, 45€/mes, 15€/sesión suelta

Martes 18 a 19h

Martes 19 a 20h

Yoguilates [Ana Gómez]. Combinación de ambas disciplinas (yoga+pilates): calma, equilibrio, flexibilidad + fuerza, movilidad, tonificación. *Ejercicios para la mejorar problemas de las diferentes partes del cuerpo ocasionados por hábitos/posturas inadecuadas. Trabajaremos diferentes zonas/áreas corporales:*

- Lumbar, dorsal y cervical
- Articulaciones
- Fuerza / musculación
- Flexibilidad

Cuota trimestral ____ 50€/1 día (80€/2días)

Lunes 9:00h

Miércoles 12:00h

Yoga. *Varias disciplinas de yoga físico combinadas con diferentes técnicas de respiración y relajación nos ayudarán a liberar tensiones y poder controlar la **ansiedad y el estrés. Trabajo de coordinación, flexibilidad, fuerza, equilibrio físico y mental.** [Ana Gómez]*

Cuota trimestral ____ 60€/1 día (110€/2 días)

Lunes 19:30 h - jueves 19:15h

Yoga Terapia. [Mónica]. De la mano de una **fisioterapeuta** especializada. Tu **salud física, mental y emocional en equilibrio.** Mejora y previene dolencias, regula el estrés, disminuye la ansiedad y activa todos tus sistemas para recuperar tu energía vital, a través del **movimiento consciente, la respiración, la relajación, la atención plena y mucho más.**

Cuota ____ 90€/trimestre, 35€/mes, 15€/sesión suelta

Miércoles 9:30h

Jueves 9:30 h

Bienestar Emocional y Desarrollo Personal. [Mónica]. *Espacio terapéutico y didáctico donde fomentar el **Autoconocimiento, la Inteligencia Emocional, aumentar la autoestima, disminuir el sufrimiento, etc., para que tengas una vida plena, feliz, saludable y consciente, mejorando tus relaciones contigo mismo y con los demás.***

Cuota ____ 90€/trimestre, 35€/mes, 15€/sesión suelta

Lunes 17:00 a 18:15 h

Biodanza. [Gelen]. Sistema de desarrollo personal y social, enfocado a conectar con la alegría de la vida en movimiento, con la libre expresión de nuestras emociones y con la capacidad de vivir con más plenitud y amor en nuestro cotidiano. La danza, la música y el grupo serán nuestras herramientas para conseguirlo.

Cuota: 120€/trimestre, 50€/mes, 12€/sesión suelta, 5€/clase de prueba

Lunes 12:00 a 13:30h

Mindfulness - Atención Plena es una forma aparentemente fácil de relacionarse con toda experiencia que puede reducir el sufrimiento y preparar el terreno para una transformación personal positiva. [Jowita Sitek]

Cuota___ 90€/trimestre, 40€/mes

Iniciación - lunes 17:00 a 18:20h

Profundización - lunes 18:30 a 19:50h

Talleres del Bienestar para todas las edades (mensuales) [Ana Gómez]

Cuota mensual __ 25€ (sesión suelta 10€)

Viernes 17:30h

Estimulación cognitiva - Gimnasia mental [Gelen Serrano] *Lo mejor para **mantener en óptimas condiciones la memoria** es **entrenarla y ejercitarla**.*

Cuota trimestral_____60€

Miércoles 12:00h

Musicoterapia [Jesús Garcimartín]. *El uso consciente del sonido y la música nos ayuda a mejorar las funciones motoras y sensorreceptivas. Mejora el sentido del ritmo, agiliza la memoria, estimula la atención y promueve el aprendizaje*

Cuota trimestral _____60€

Viernes 11:00h

Viernes 12:00h

FORMACIÓN, CREATIVIDAD Y ARTESANÍA. Aprende técnicas útiles y entretenidas

Aula de fotografía. Aprende las claves de la fotografía digital y mejora tus instantáneas y proyectos fotográficos.
[Javier Puertas - 616887138 – cursofotosegovia@gmail.com)

Cuota trimestral ____ 75€/grupo

Básica – jueves 18 a 19h / **Avanzada** – jueves 19 a 20h / **Creativa**- jueves 20 a 21h

**Inicio: jueves 9 de octubre*

Dibujo y Técnicas Mixtas (adultos). Aprende a dibujar y pintar con las indicaciones de María Albarrán. Taller de dibujo y pintura adaptado a las necesidades y preferencias técnicas de cada alumno.

Cuota trimestral ____ 80€

Jueves 18:00 a 19:30h

Pintura a la Acuarela taller dirigido por José Orcajo para disfrutar del color

Cuota trimestral ____ 80€

Jueves 17:30 a 19:00h

Curso de Dibujo con las indicaciones de Francisco Orcajo. Pasos básicos, carboncillo y color

Cuota trimestral ____ 80€

Jueves 17:30 a 19:00h

Dibujo y Pintura [Ángela Salinero]. Nuestra metodología te ayudará a avanzar paso a paso, aprendiendo a observar tu entorno, comprenderlo y expresarlo a través de la pintura. [más información]

Jóvenes y adultos.

**organización de grupos por niveles*

Cuota trimestral ____ 80€

**grupo mínimo:5*

Viernes 10:15 a 11:45h

Proyectos Ilustrados: lápices, tinta y acuarela [Ángela Salinero]. En nuestras clases de ilustración, exploramos las bases fundamentales del dibujo y el diseño de personajes. Trabajamos con el lápiz como herramienta principal e iremos incorporamos técnicas de color con acuarela.

Adolescentes, jóvenes y adultos.

Cuota trimestral ____ 80€

**grupo mínimo:5*

Miércoles 18:30 a 20:00h

Taller Libre: Expresa tu Arte. [Ángela Salinero]. Espacio abierto para que desarrolles tus propias obras con total libertad, acompañado/a por una profesora que te guiará según tus intereses, ritmo y nivel.

Adolescentes, jóvenes y adultos

Cuota trimestral ____ 80€

**grupo mínimo:5*

Martes 18:30 a 20:00h

SUMI-E. Pintura de tinta china análisis e interpretación de la naturaleza dibujo creativo, expresión libre. [Patricia Azcárate]

Cuota trimestral: ____ 136€

Miércoles 12:00 a 13:30h

Ilustración y Dibujo para niños y jóvenes [María Albarrán]. *Curso para aprender a dibujar, experimentando y jugando con ideas y técnicas. Trabajar las aptitudes hacia el dibujo de los niños y motivar su expresión y creatividad plástica.*

Niños/as a partir de 5 años.

Cuota trimestral ____ 80€

Miércoles **16:45** a 18:00h / **17:15** a 18:30h y **18:10** a 19:25 h (a partir de 7 años)

Jueves 16:45 a 17:50 h (5 años)

Diseño de Personajes [Angela Salinero]. *Con este taller vas a aprender a dibujar personajes y animales de una forma dinámica y lúdica. Para ello vamos a comprender las estructuras básicas del dibujo, que es un encaje y empezaremos a aprender psicología del color.*

Niños/as desde 7 años

Cuota trimestral ____ 80€

Miércoles 17:00 a 18:20h

Inglés

Cuota trimestral ____ 75€

Iniciación – jueves 10:30 h

Básico - martes 11:30 h

Básico II - martes 12:30 h

Intermedio (conversación) – martes 10:30 h

Avanzado (conversación) – martes 9:30 h / jueves 9:30h

Francés

Cuota trimestral ____ 75€

Avanzado-conversación – lunes 17 a 18:30h

(Beatriz Auber)

Nivel básico e intermedio – martes 17 a 18h

(Flor Gozalo)

Grupos: 6 a 10

Hablemos de Arte: presencial y Online. *Ciclos de conferencias, en las que se realiza un recorrido por la obra del artista vinculándolos en todo momento a los acontecimientos históricos que se producen en su entorno, pues serán determinantes en la evolución de su creación artística.*

[María José Martín del Río]

**Inicio el 8 octubre 2025*

Cuota trimestral ____ 80€

- *Presencial:* miércoles 17:00h
miércoles 18:15h

- *Online:* todos los viernes se enviará a los alumnos inscritos, un enlace al video de la conferencia de esa semana.

Curso de Historia del Cine: "Tardes de Cine en el Torreón". *A partir de las cuatro emociones básicas —alegría, tristeza, miedo e ira—, en este curso se plantean cuatro grandes grupos genéricos para construir un gran mapa del cine en el que conectar, como constelaciones, los grandes títulos y directores de la Historia del Cine. Sesión continua de cine con Alfonso Santos Gargallo en la que disfrutaremos de las mejores escenas de las mejores películas de la historia del cine.*

Jueves de 17:30 a 18:50h

Cuota: 10€ sesión suelta (100€/trimestre)

Lugar de desarrollo: Torreón de Lozoya – Sala de Tapices

Acceso por Pza. San Martín, 5. 40001 Segovia

Numerología [Ana Piñera]. *Conocimiento del alma a través de los números.*

Cuota trimestral ____ 30€

Básico - martes alternos 17 a 18:30h

Charlas de crecimiento personal a través de la Numerología:

- martes alternos 17 a 18:30h
- domingo mensual 11:00 a 13:00h

🍷 **OTRAS ACTIVIDADES.** *Disponemos de salas para que los grupos y/o asociaciones puedan realizar actividades (consultar disponibilidad y condiciones).*

Astrología. Estudiaremos nuestra carta natal para entender mejor quienes somos.

Cuota trimestral ____ 75,00 €

Lunes 18:30 a 17:30h

Prácticas de Plena Consciencia. Mindfulness [Antonio Girón]. *De pie, sentada, en movimiento...*

Cuota ____ 30€/mes

Martes 10:50 a 12:15h

Jueves quincenal, 1º y 3º de mes, 17:30 a 19:10h

Cultura del Encaje. *Diversas las técnicas de todo lo que se puede englobar dentro del encaje: bolillos, aguja, deshilados, macramé, vainicas...*

[Asociación de Encajeras de Segovia]

Jueves 10:30 h

Parafina: Círculo del Bienestar. Alivio y belleza para unas manos de seda.

[Gardenia Alvarado]

Martes quincenal (1º y 3º de mes) de 17 a 18h

Cuota: 12€/sesión (20€/mes)

Salud, Belleza y Bienestar. Sesiones para mejorar el agotamiento mental y físico

[Paz Francisco]

Lunes último de mes - 18:30 a 17:30h

Cuota: 5€/sesión

Taller de ganchillo y punto. Descubre el arte de tejer como una herramienta de bienestar.

[María Serrano]

Clases de 1 hora y media a la semana

Horarios: martes 18:30h / miércoles 18h

Grupos: 6 a 10 personas

Cuota: 35€ /mes (90€/trimestre)

🍷 **ZONA DE EXPOSICIONES.** *Espacio a disposición de todos los que queráis compartir vuestras obras de arte para que todos podamos disfrutarlas*

**consultar disponibilidad y condiciones*

❖ **CURSOS Y TALLERES DE INFORMÁTICA.** *Actividades formativas dirigidas a todos los que deseen iniciarse, afianzar y aumentar sus conocimientos en Informática y Nuevas Tecnologías.*

Cuota 70€/curso

15 horas de formación por período

*10 sesiones de 1,5 horas

Informática Básica

Jueves 11:30h

- Familiarizarte con el ordenador: Windows y sus aplicaciones. Ventanas, Archivos, Carpetas. Explorador de archivos, Fotos, música, vídeos y otros elementos necesarios.
- Ofimática básica. Editar y guardar documentos. Moverse por el documento. Modificar el texto. Redacción de documentos de textos con tablas, imágenes... Imprimir
- Aprender a navegar, Búsqueda de información (todo sobre GOOGLE). Guardar información. Exploración de sitios web. Creación de una cuenta de correo y aprendizaje del mismo. Seguridad en la red

Informática General

Lunes 11:30h

Miércoles 11:30 h

- *Mantener nuestro ordenador a punto*
- *Aprende a moverte por Internet*
- *Correo electrónico. Seguridad en la red*
- *Las Aplicaciones más utilizadas*
- *Funciones avanzadas de Windows*
- *Internet avanzado*
- *Word, Excel y Power Point*

Avanzamos

Miércoles 10:00 h

- *Repasar en los conceptos generales de Windows, carpetas y archivos*
- *Búsquedas en internet, repaso al correo electrónico*
- *Un poco de Word, Excel y Power Point*
- *Aplicaciones Integradas en Windows*
- *Mantener nuestro equipo a punto*
- *Seguridad en nuestro equipo e Internet*
- *Pasar fotos del móvil al ordenador*

Móvil I (Android). *Si como usuario de teléfono móvil te surgen dificultades, te enseñamos a descubrir las funciones más útiles que te permitan defenderte en diferentes situaciones.*

Lunes 10:00h

- *Funciones básicas: agenda, notas, recordatorios y alarmas.*
- *Galería: fotos, videos y utilización de la cámara.*
- *Internet: Conexión a wifi y datos móviles*
- *WhatsApp: mandar ubicación, videollamadas, y muchos más.*
- *Código QR y Lens*
- *Aplicaciones del día a día: búsqueda, descarga e instalación*
- *Seguridad: Advertencias y cuidados en el uso de dispositivos móviles.*

Móvil II (Android). Si eres de esas personas que tienen smartphone y quieren darle un mayor uso y explotar mucho más su usabilidad.

Jueves 10:00h

- Repaso: estructura, aplicaciones, utilidades y ajustes
- Copias de seguridad en la nube para no perder nada: documentos, fotos, citas (Drive, fotos, calendario)
- Gestionar eficazmente cuentas de correo en Gmail.
- Google Lens (una herramienta para no perderte nada)
- Seguridad: Advertencias y cuidados en el uso de dispositivos móviles.

Móvil y Tablet (Android). Si como usuario de teléfono móvil te surgen dificultades, te enseñamos a descubrir las funciones más útiles que te permitan defenderte en diferentes situaciones, darle un mayor uso y explotar mucho más su usabilidad.

**Organizaremos el grupo por niveles y contenidos específicos*

Miércoles 17:00h

**Los temarios son orientativos, quedan abiertos a propuestas que pueda hacer el grupo.*

⚙️ **TUTORÍAS PERSONALIZADAS.** Espacio para que puedas resolver tus dudas.

Cuota – 15€/sesión

Miércoles 18:45 a 20h

**inscripción previa*

⚙️ **OTRAS ACTIVIDADES.** Disponemos de salas para que los grupos y/o asociaciones puedan realizar actividades (consultar disponibilidad y condicione.).

Informática para mayores

[Cáritas Diocesana de Segovia]

Martes 10:30 a 12:00h