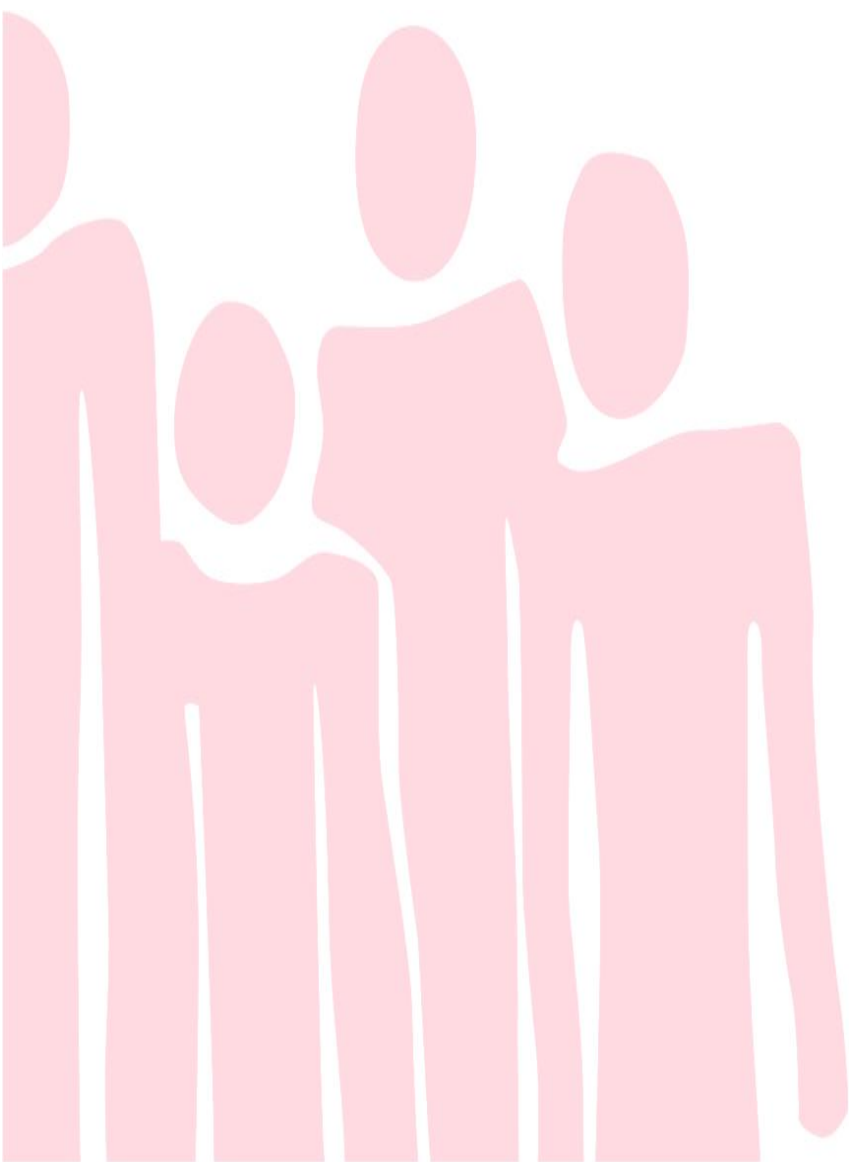




Actividades
para todas las edades

Curso 2026/2027

Centro Social Corpus

C. Juan Bravo, 2
40001 Segovia

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 del curso 2026/27: 28 septiembre 2026 – 23 junio 2027

**las clases se impartirán tomando de referencia el calendario escolar para vacaciones y fiestas. Puede haber excepciones según grupos o talleres*

Inscripciones: Centro Social Corpus - C. Juan Bravo, 2 - 921 46 63 98 - gvelasco@fundaciontorreondelozya.es

- Antiguos alumnos - del 20 a 31 julio (aquellos que hayan participado en talleres del curso 25/26)
- Nuevas inscripciones – 3 al 20 de agosto

Renovación de cuotas por periodos de desarrollo

- 28 septiembre a 22 diciembre 2026
- 8 enero a 31 marzo 2027
- 1 abril a 18 ó 23 junio 2027

Festivos:

12 y 26 octubre 2026
2 noviembre 2026
7 y 8 diciembre 2026
25 y 26 marzo 2027 – Semana Santa
23 abril 2027

Más información: www.fundaciontorreondelozya.es

Centro Social Corpus - C. Juan Bravo, 2 - 921 46 63 98 - gvelasco@fundaciontorreondelozya.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 García]

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

Miércoles 17h

NUEVO Jueves 17h

Viernes 12:15h

Viernes 17:15h

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

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

Martes 19:15 h

NUEVO Jueves 18h

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 Oliveira]

***grupo mínimo: 8**

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

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

Martes 18 a 19h

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 García]

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. [Verónica García]

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

Martes 20:15h

Jueves 20:15h

Gimnasia de mantenimiento. *Movimiento articular, coordinación y equilibrio. [Ana Gómez]*

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.*

[Ana Gómez y Verónica García]

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

*** NUEVO:** lunes 12:00h

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

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 García]*

Cuota mensual __ 25€ (sesión suelta 10€)

**grupo 6 a 10*

Viernes 18:15h

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 19:15 h / jueves 19:15h

***NUEVO:** Lunes 20:15h (Yoga + Relajación)

Yoguilates. *[Ana Gómez]. Combinación de ambas disciplinas (yoga+pilates): calma, equilibrio, flexibilidad + fuerza, movilidad, tonificación. Ejercicios para la mejora de 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 (90€/2 días)

Lunes 9:00h / miércoles 12:00h

YogaTerapia. *[Mónica de Andrés]. 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 de Andrés]. 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 Serrano]. 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

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

Cuota trimestral____ 60€

Miércoles 11:00h

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 8 de octubre*

Tributos fotográficos. Los maestros de la fotografía como fuente de inspiración. Taller que propone conocer y aprender de las grandes figuras de la fotografía, y prácticas fotográficas inspiradas en instantáneas icónicas

[Javier Puertas - 616887138 – cursofotosegovia@gmail.com]

Cuota trimestral ____ 75€

Martes 18:30 a 19:30h (tres primeros martes de cada mes)

**presentación martes 6 octubre a las 18:30h*

Curso de Historia del Cine: “Tardes de Cine en el Torreón. En este curso se plantean cuatro grandes grupos genéricos para construir un gran mapa del cine en el que conectar, 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: 100€/trimestre (10€ sesión suelta)

Lugar de desarrollo: Torreón de Lozoya – Sala de Tapices

**Acceso por Pza. San Martín, 5. 40001 Segovia*

Inscripciones: Centro Social Corpus (C. Juan Bravo, 2) – gvelasco@fundaciontorreondelozya.es - 921466897

Hablemos de Arte: “Diálogos con el 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 - <https://dialogosconelarte.es/>]

** 8 ó 9 conferencias por trimestre*

Cuota trimestral ____ 80€

- **Presencial:** miércoles 17:00h y miércoles 18:15h
- **Online:** todos los viernes se enviará a los alumnos inscritos, un enlace al video de la conferencia de esa semana.

IDIOMAS:

Inglés - Cuota trimestral ____ 75€

[Alejandro López]

- Iniciación – jueves 10:30h y jueves 11:30h (nivel “0”)
- Básico - martes 11:30 h
- Básico II - martes 12:30 h
- *Conversation* (nivel B1 el Marco Europeo)– martes 9:30 h y 10:30 h / jueves 9:30h

Francés - Cuota trimestral ____ 75€

- *Cours de Français*: expression orale (nivel B1 del Marco Europeo) – lunes 17 a 18:30h

[.....]

- Nivel básico e intermedio – martes 17 a 18h

[Flor Gozalo]

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 y las aguadas.*

Cuota trimestral ____ 80€

Jueves 17:30 a 19:00h

Dibujo, carboncillo y color *con las indicaciones de Francisco Orcajo*

Cuota trimestral ____ 80€

Jueves 17:30 a 19:00h

Dibujo Libre y Acuarela. [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€

Martes 17 h / martes 18:30 a 20:00h

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.*

Jóvenes y adultos.

Cuota trimestral ____ 80€

Viernes 10:15 a 11:45h

Proyectos Ilustrados: lápices, tinta y más [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€

Miércoles 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: ____ 135€

Lunes 12 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

Jueves 16:45 a 17:50 h

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

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

Cuota trimestral ____ 30€

Básica - martes alternos 17 a 18:30h

Charlas de crecimiento personal a través de la Numerología:

- martes alternos 17 a 18:30h
- domingo mensual 11 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 19:30h

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

Cuota ____ 30€/mes

Martes 10:15h y martes 11:30h

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]

*plazas limitadas

Jueves 10:30 h

Taller de Ganchillo y Punto. Descubre el arte de tejer como una herramienta de bienestar.

[María Serrano]

*Grupos: 6 a 10 personas

*Clases de 1 hora y media a la semana

Martes 17h / martes 18:30h / miércoles 17h

Cuota: 90€/trimestre (35€/mes)

Parafina: Círculo del Bienestar. Alivio y belleza para unas manos de seda. [Gardenia Alvarado]

Martes quincenal de 18:15h

Cuota: 12€/sesión (20€/mes)

Aromaterapia y Cosmética natural. Talleres prácticos en los que aprender, crear y conectarte "contigo" a través del poder de la naturaleza. [Paz Francisco]

Sesiones grupales. lunes mensual - 18:30 a 17:30h

*máximo 6 personas

Cuota: 10€/sesión

Sesión relajante individual (30 minutos). lunes a partir de las 17h

Cuota: 10€/sesión

*cita previa – 636856067 Paz Francisco

✿ **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.*

¿Por qué elegir nuestros cursos?

- **Paciencia y empatía:** explicamos las cosas las veces que haga falta. Aquí no hay preguntas tontas.
- **Grupos reducidos:** para garantizar que nadie se quede atrás y recibir una atención personalizada.
- **Diferentes horarios**
- **Da el paso hoy mismo y descubre todo lo que eres capaz de lograr.** ¡Te espero en clase!

Cuota 70€/curso

15 horas de formación por período

**10 sesiones de 1,5 horas*

Hemos diseñado un programa formativo flexible que se adapta perfectamente al ritmo y la experiencia de cada alumno.

Mención Especial: *Introducción a la Inteligencia Artificial (IA)*. En todos los cursos se va a dar Inteligencia Artificial

¿Escuchas hablar de la IA en las noticias y te suena a ciencia ficción? ¡Es mucho más fácil de lo que crees y está al alcance de tu mano!

- **Sin tecnicismos raros:** Aprenderemos de forma 100% práctica y con un lenguaje sencillo.
- **¿Para qué te servirá?** Descubrirás cómo usar herramientas gratuitas de IA para que redacten textos por ti, te ayuden a planificar un viaje, resuelvan dudas al instante o te asistan en tus tareas diarias. Crear imágenes: felicitaciones personalizadas en segundos. Editar y mejorar tus propias fotos.
- **El objetivo:** Que dejes de ver la IA como algo lejano y aprendas a usarla como tu asistente personal.

Informática Básica

Jueves 11:30h

¿Para quién es? Para personas con poca experiencia previa o que se sienten inseguras con la tecnología.

¿Qué aprenderán? Perder el miedo, navegar de forma segura por Internet, gestionar el correo electrónico y realizar trámites cotidianos online.

Informática General

Lunes 11:30h

Miércoles 11:30 h

¿Para quién es? Para quienes ya dominan lo básico, pero quieren sacar más partido a sus herramientas.

¿Qué aprenderán? Uso intermedio de programas de ofimática, organización de archivos en la nube y trucos para hacer el trabajo diario mucho más rápido y eficiente.

Avanzamos

Miércoles 10:00 h

¿Para quién va destinado?

Aquellas personas que necesitan dar el salto definitivo para dominar la tecnología en su día a día, ya sea por trabajo, por crecimiento personal o simplemente para no depender de nadie.

¿Qué aprenderán?

- **Organización Inteligente:** Aprende a ordenar tus archivos, fotos y documentos en el ordenador y en la nube (Google Drive/OneDrive) para encontrar todo en un segundo.
- **Seguridad Digital:** compras online o gestiones administrativas (Certificado Digital, firma electrónica) de forma 100% segura.
- **Herramientas de Trabajo:** Domina los trucos esenciales de procesadores de texto y hojas de cálculo que te ahorrarán horas de trabajo.
- **Resolución de Problemas:** Aprende a solucionar esos pequeños imprevistos diarios (cuando el wifi falla, el ordenador va lento o un archivo no se abre).

Móvil I (Android)

Lunes 10:00h

¿Para quién va destinado? Este curso es perfecto para principiantes, o cualquiera que sienta que el móvil le habla en otro idioma y solo lo usa para lo más básico (llamar y ver la hora).

¿Qué aprenderás?

- **Funciones básicas:** agenda, notas, recordatorios y alarmas.
- **Galería:** sácale partido organizando tus fotos
- **Internet:** conexión segura
- **WhatsApp:** mandar ubicación, videollamadas, y muchos más.
- **Lens:** Escanear códigos QR, traducir (un cartel, una carta...), buscar información sobre algo que estás viendo o tienes guardado.
- **Aplicaciones del día a día:** búsqueda, descarga e instalación
- **Seguridad:** Advertencias y cuidados en el uso de dispositivos móviles.

Móvil II (Android)

Jueves 10:00h

¿A quién va dirigido?

Dirigido a **usuarios que ya usan el móvil a diario** para lo básico, pero que quieren exprimir todas sus herramientas, automatizar tareas y resolver problemas cotidianos por sí mismos.

¿Qué vamos a ver?

- **Gestión de almacenamiento:** Trucos para que el móvil no se quede sin espacio.
- **Fotografía y edición:** Organizarlas y editarlas con aplicaciones sencillas.
- **Trámites y vida diaria:** Uso de aplicaciones, compras online seguras, y el uso del GPS/mapas para no perderte nunca.
- **Lens** (para no perderte nada)
 - *Copias de seguridad en la nube para no perder nada: documentos, fotos, citas (Drive, fotos, calendario)*
- **Seguridad** en el manejo

Móvil y Tablet (Android). Si como usuario de teléfono móvil o Tablet 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.

Miércoles 17:00h

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

Lunes 9:00 a 10:00h

Miércoles 18:45 a 20h

Cuota – 15€/sesión

*inscripción previa en Centro Social Corpus o por mail gvelasco@fundaciontorreondelozoya.es

✚ **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