

# CURSO 2023-2024

# PROGRAMA UNATE LAREDO

Iniciamos curso y eso significa que tienes ante ti un montón de posibilidades de aprender, compartir y sentirte bien en la sede de UNATE, La Universidad Permanente, en Laredo.  
**¡INFÓRMATE E INSCRÍBETE!**

## MODALIDADES

- **Socio/a+: 45 €**  
(puedes optar por la cuota solidaria de 90 €)
- **Socio/a+ matrimonial: 80 €**  
(puedes optar por la cuota solidaria de 60 € por persona)
- **Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140 €**

## CALENDARIO ESCOLAR 2023-2024

Inicio de curso: lunes 16 de octubre de 2023.

Final de curso: viernes 21 de junio de 2024.

Semanas no lectivas:

- del 4 al 8 de diciembre

- del 29 de abril al 3 de mayo

Vacaciones de Navidad: del 25 de dic. al 5 de enero.  
Vacaciones de Semana Santa: del 25 al 29 de marzo.

## REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad superior a los 50 años
- DNI Original
- Firma del documento de responsabilidad y protección de datos.
- Te puedes inscribir en el teléfono 942 22 89 22 o en el 601 070 323. También a través del correo electrónico: [laredo@unate.es](mailto:laredo@unate.es)
- Atención a la comunidad de manera presencial: Lunes 10 a 13 horas y jueves de 17 a 19 horas.

## HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

### GEOGRAFÍA PARA CONOCER EL MUNDO (10 HORAS LECTIVAS).

Facilita: *Elena Becerra*

Jueves de 17:30 a 18:30h. | Comienzo: 19 de octubre

El objetivo de estas sesiones será adquirir una mirada geográfica, desde los principales temas que estudia la Geografía, las relaciones entre la sociedad y el medio físico, diferencias o desequilibrios territoriales, y tipos de paisajes.

**Socia/o+: 40 €      Alumna/o: 50 €**

### PATRIMONIO DE CANTABRIA: LAS JOYAS ROMÁNICAS DE CANTABRIA (10 HORAS LECTIVAS)

Facilita: *Laura García*

Lunes de 17:30 a 18:30h. | Comienzo el 16 de octubre.

Cantabria es una enciclopedia abierta de arte. Recorriendo sus comarcas palmo a palmo, nos podemos encontrar joyas artísticas de muy diversa naturaleza y de amplia cronología. **Socia/o+: 40 €      Alumna/o: 50 €**

### TALLER DE MÚSICA CORAL (6 HORAS LECTIVAS) (4 SESIONES)

Facilita: *Samara Oruña*

🕒 **Lunes y viernes de 16 a 17:30h.** | Comienzo: 3 de noviembre

A lo largo de las sesiones trabajaremos en un taller de musicoterapia a través de la música coral, desde la popular o tradicional a la culta. Cómo a través del instrumento que la naturaleza nos ha dado, que es la voz, podemos alcanzar momentos de autocontrol y gestión emocional además de trabajar la respiración y la proyección vocal sana. Todo ello, con un componente lúdico que es cantar.

**Socia/o+: 25 €      Alumna/o: 35 €**

## ÁREA DE SALUD Y MANTENIMIENTO

### PILATES

Facilita: *Natalia García López*

Buscamos transmitir y practicar la correcta alineación del cuerpo y aprender desde dónde se inicia correctamente cada movimiento. A medida que la persona progresa, desarrolla la conciencia y corrección de posturas.

**Básico** | 🕒 **Martes y jueves de 11 a 12h.**

**Avanzado** | 🕒 **Lunes y miércoles de 10 a 11h.**

**Socia/o+: 66 €/trimestre   Alumna/o: 94 €/trimestre**  
**Pago único: Socia/o+: 198€   Pago único: Alumna/o: 282€**

## TAICHI

Facilita: *Natalia García López*

🕒 **Martes y jueves de 10 a 11h**

El taichi es un arte marcial chino de defensa con movimientos coordinados y armónicos. El chikung es un movimiento terapéutico de origen chino basado en la medicina tradicional. Se conoce como meditación en movimiento. Haremos una serie de lentos ejercicios que refuerzan la postura y el equilibrio, adecuando la respiración a cada uno de ellos. Realizando distintas series de pasos encadenados se consigue reducir la ansiedad y el estrés.

**Socia/o+: 66 €/trimestre Alumna/o: 94 €/trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 198€ Pago único: Alumna/o: 282€**

## ZUMBA

Facilita: *Natalia García López*

🕒 **Martes de 12 a 13h.**

Clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música con la finalidad de trabajar y fortalecer nuestro cuerpo de forma divertida y mejorar nuestro estado de ánimo. Supone un entrenamiento moderado, aunque es un deporte cardiovascular no tiene impacto en los tobillos o rodillas. Fusionamos movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías. Se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo de cardio

**Socia/o+: 40 €/trimestre Alumna/o: 58 €/trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 120€ Pago único: Alumna/o: 174€**

## YOGA

Facilita: *Mabel Lus González*

🕒 **Viernes de 10 a 11h.**

El yoga es una disciplina en la que se trabaja con el cuerpo pero también con la mente. De tradición oriental, se basa en la práctica de las llamadas asanas: diferentes posturas armonizadas con la respiración y la meditación. Estas conllevan una serie de ejercicios de estiramiento o equilibrio y técnicas de relajación.

**Socia/o+: 40 €/trimestre Alumna/o: 58 €/trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 120€ Pago único: Alumna/o: 174€**

## BAILE

Facilita: *Pendiente de confirmar*

🕒 **Viernes de 17 a 18h.**

Las clases serán de baile individual y se trabajarán pequeñas coreografías "en línea" inspiradas en diversos bailes o músicas de carácter social, todas ellas con un origen común: la cultura afroamericana. Por ejemplo, el swing, el rock n roll, el twist o el mambo, el chachachá, la bossa-nova, etcétera.

**Socia/o+: 40 €/trimestre Alumna/o: 58 €/trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 120€ Pago único: Alumna/o: 174€**

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA (14 SESIONES)

Facilita: *Rebeca Martínez*

🕒 **Jueves 17:30 a 19h. | Comienzo: 5 de octubre**

A través del cual se estimulará y se mantendrán las capacidades cognitivas superiores, como la memoria, la atención o la percepción, entre otras, mediante la realización de ejercicios y actividades prácticas, con el fin de mantener una buena calidad de vida.

**Actividad gratuita. Este taller se realizará en el Centro Social Las Rederas de Laredo. Inscripciones por orden.**

## ÁREA ARTE Y RECREACIÓN

### TEATRO Y ARTES ESCÉNICAS

Facilita: *Alicia Romero*

Para toda persona aficionada al mundo del teatro y la interpretación. Crearemos un grupo de trabajo colaborativo con participaciones en pequeñas creaciones teatrales colectivas.

**Grupo I | 🕒 Martes de 16 a 18h**

**Grupo II | 🕒 Martes de 18 a 20h**

**Socia/o+: 77 €/trimestre Alumna/o: 102€/trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 231€ Pago único: Alumna/o: 306€**

### INICIACIÓN A LA GUITARRA

Facilita: *Fonso Paradelo*

🕒 **Jueves de 19 a 20h**

Para iniciarse en el mundo de la guitarra en UNATE no es necesario tener conocimientos previos de música. Aprendemos a través de canciones y danzas populares.

**Socia/o+: 40€/trimestre Alumna/o: 51€/trimestre**

**Pago único: Socia/o+:115€ Pago único: Alumna/o: 153**

### TALLER DE PERCUSIÓN

Facilita: *Marta Gómez*

🕒 **Miércoles de 17 a 18:30h**

A lo largo de las sesiones haremos un viaje musical por el mundo a través de la percusión. Aprender a crear ritmos, técnicas básicas para tocar instrumentos, sonidos del mundo y percusión corporal.

**Socia/o+: 70€/trimestre Alumna/o: 90€/trimestre**

**Pago único: Socia/o+:210€ Pago único: Alumna/o: 270**

## TICS

### SILBO! TU AYUDA DIGITAL.

Asesoramiento personalizado en internet, móviles, ordenadores

Facilita: *Voluntarios de Silbo*

🕒 **Lunes de 16 a 17h**

De manera personalizada resolveremos tus dudas e inquietudes en el manejo básico de tu teléfono móvil y resto de terminales digitales. **Con cita previa 601 0703 23**