



UNATE
LAREDO - ORIENTE

CURSO

2025 > 2026

Únete a
la gran
comunidad
que aprende
a tu ritmo

UNATE
LA UNIVERSIDAD PERMANENTE

Este Curso 2025-2026, UNATE te ofrece en Laredo 18 actividades diferentes. La más diversa gama de posibilidades con la mejor calidad y flexibilidad para que todas y todos encontremos lo que nos motiva.

RECUERDA

- Las inscripciones comienzan el 16 de junio.
 - Renovación de matrícula preferente para socias/os+ del 16 al 30 de junio
 - Matrículas nuevas/os alumnas/os a partir del 1 de septiembre.
- Te puedes informar e inscribir en el teléfono 682122305
- Las matrículas presenciales y la atención a la comunidad se harán en la sede de UNATE en Laredo situado en la calle de San Francisco 23 de lunes a viernes de junio y septiembre de 10 a 13 horas
- Las socias+ y socios+ tienen descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un 35% de ahorro.

MODALIDADES

- Alumno/a
- Socio/a+: 50€ (Te desgravas 40€) (puedes optar por la cuota solidaria de 90€)
- Socio/a+ matrimonial: 48€ por persona (puedes optar por la cuota solidaria de 60€ por persona)
- Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140€ (te desgravas 112€)

CALENDARIO LECTIVO 2025-2026

Fecha de inicio: miércoles 1 de octubre

Fecha de fin: viernes 19 de junio

Vacaciones de Navidad: del 22 al 7 de enero (ambas incluidas)

Vacaciones de Semana Santa: del 2 al 10 de abril (ambas incluidas)

REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad superior a los 50 años.
 - DNI Original.
 - Firma del documento de responsabilidad y protección de datos.
 - Declaración de salud (para actividad física).
- 

ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR

PILATES

Facilita: Luisi Indias | ANUAL.

- Grupo A 🕒 Lunes y miércoles | 10-11h.
- Grupo B 🕒 Lunes y miércoles | 11:15-12:15h.

Socia/o +: 188,10€ Alumna/o: 269,90€

Pago en 3 cuotas Socios/as +: 66€ Alumna/o: 94€

TAICHI

Facilita: Silvia Pereda

🕒 Martes y jueves | 10-11h. | ANUAL.

Socia/o +: 188,10€ Alumna/o: 269,90€

Pago en 3 cuotas Socios/as +: 66€ Alumna/o: 94€

YOGA EN SILLA **NUEVO**

Facilita: Jael Cabieces

🕒 Martes y jueves | 11:15-12:15h. | ANUAL.

Socia/o +: 188,10€ Alumna/o: 269,90€

Pago en 3 cuotas Socios/as +: 66€ Alumna/o: 94€

ESTIMULACIÓN COGNITIVA (25 SESIONES)

Facilita: Ana María Bartolo

🕒 Jueves | 17-18:30h.

Socio/a +: 90€ Alumna/o: 120€

GESTIÓN EMOCIONAL (10 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Hilde Bigaré

🕒 Viernes | 10-11h. | Comienza: 6 de febrero

Socia/o +: 50€ Alumna/o: 85 €

DANZAS DEL MUNDO BALFOLK (10 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Hilde Bigaré

🕒 Viernes | 11h-12h. | Comienza: 6 de febrero

Socia/o +: 50€ Alumna/o: 85 €

BAILE EN LÍNEA

Facilita: Dolores Marcos

🕒 Viernes | 17h-18:30h.

Socio/o +: 156,75€ Alumna/o: 213,75€

Pago en 3 cuotas Socios/as +: 55€ Alumna/o: 75€

RISOTERAPIA (10 SESIONES)

Facilita: Marc Torrent

🕒 Jueves | 18:30-20h. | Comienza: 2 de octubre

Socio/a +: Gratuita Alumna/o: 120€

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR (10 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Luisa Ferreiro Carnota

🕒 Jueves | 11-12h. | Comienza: 5 febrero de 2026

Socio/a +: 10€ Alumna/o: 120€

HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

TODO LO QUE HAS QUERIDO SABER SOBRE LA HISTORIA DEL ARTE Y NADIE TE HA EXPLICADO (7 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Emma Faraudo Sainz

🕒 Martes | 18:30-19:30h.

Comienza: 7 octubre (encuentros quincenales)

Socio/a +: 25€ Alumna/o: 40€

HISTORIA DE LAS IDEAS ESTÉTICAS (7 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Emma Faraudo Sainz

Martes | 18:30h-19:30h

Comienza: 10 de febrero 2026 (encuentros quincenales)

Socio/a +: 25€ No Socio/a: 40€

LOS TESOROS PREHISTÓRICOS DE LA UNESCO EN CANTABRIA (15 SESIONES) **NUEVO**

Facilita: Laura García del Cerro

🕒 Lunes | 17:30-18:30h. | Comienza: 2 febrero de 2026

Socio/a +: 50€

No Socio/a: 70€

ÁREA DE ARTE Y RECREACIÓN

GUIARRA

Facilita: Alfonso Paradelo

- Básico 🕒 Miércoles | 18-19h.

- Avanzado 🕒 Miércoles | 19:05-20:05h.

Socia/o +: 142,50€

Alumna/o: 199,50€

Pago en 3 cuotas

Socios/as +: 50€

Alumna/o: 70€)

AJEDREZ INICIACIÓN

Facilita: Ángel Bueno

🕒 Viernes | 11-13h.

Socia/o +: 213,75 €

Alumna/o: 285€

Pago en 3 cuotas

Socia/o +: 75 €

Alumna/o: 100€)

TALLER DE ARTES PLÁSTICAS Y MANUALIDADES

Facilita: Aurora Zorrilla

🕒 Martes | 11-13h.

Socia/o +: 213,75€

Alumna/o: 285€

Pago en 3 cuotas

Socios/as +: 75€

Alumna/o: 100€

AULA DE IDIOMAS

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS PARA LA VIDA COTIDIANA. VOUS PARLEZ FRANÇAIS?

Facilita: Tildy Maty Lombardo (Voluntaria UNATE)

🕒 Viernes | 18:30h-20h.

Comienzo: Viernes 24 de octubre (encuentro mensual)

Inscripción gratuita

CINE EN FRANCÉS **NUEVO**

Facilita: Tildy Maty Lombardo (Voluntaria UNATE)

🕒 Viernes | 18:30h-20h.

Comienzo: Viernes 7 de noviembre (encuentro mensual)

Inscripción gratuita

TICS

SILBO! TU AYUDA DIGITAL **NUEVO**

Facilita: Araceli Rodriguez (Voluntaria de UNATE)

🕒 Lunes | 17-18:30h. | Comienzo: Lunes 27 de octubre

Inscripción gratuita

¡APOYA LA ACCIÓN DEL GRUPO SOCIAL UNATE!

UNATE y Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM) trabajan en 35 municipios de Cantabria con personas de 50 o más años en la reconstrucción del tejido comunitario, la participación real de las personas mayores en sus territorios, la prevención del aislamiento social y la soledad no deseada, el acompañamiento a mujeres supervivientes de violencia de género, entre otras acciones.

Apoya nuestra tarea con donaciones que se benefician de la Ley de Mecenazgo.

Recuerda:

80%

De los primeros 250€
que dones te desgravas 200€

40%

A partir de los 250 euros

Contáctanos al 942 22 89 22 o haz una transferencia indicando la palabra "Donación" a la cuenta IBAN:

ES30 2100 1271 0202 0060 6497



UNATE
LAREDO - ORIENTE

Con la colaboración de:



Ayuntamiento
de Laredo

GRUPO SOCIAL
UNATE

UNATE LAREDO-ORIENTE
Calle San Francisco 23
TEL. 682 122 305 y 942 228 922
laredo@unate.es