



UNATE
LAREDO · ORIENTE

Curso
2026-2027

conVive,
comparte
y aprende
a tu ritmo

UNATE
LA UNIVERSIDAD PERMANENTE

Este Curso 2026-2027, UNATE te ofrece **24** actividades diferentes –de ellas, 12 nuevas– que se realizarán en **25** grupos. La más amplia y 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 18 de mayo. Renovación de matrícula preferente para socias/os+ curso 2025/26 del 18 de mayo al 19 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 situada en la calle de San Francisco 23 de lunes a viernes de junio y septiembre de 10 a 13 horas**
- Ten en cuenta que todas las personas –hayan participado o no en el curso 2025-2026–, en función de las fechas de matriculación, pueden optar a inscribirse en las actividades marcadas como **(nueva actividad)** o como **(nuevo grupo)**.
- Cada actividad tiene un mínimo de inscripciones para ser viable. En el caso de aquellas con pago trimestral, el mínimo se debe mantener a lo largo de todo el curso.
- Las actividades con opción de pago trimestral tienen un descuento adicional del 5% si se paga todo el curso en una vez.
- Las socias/os desgravan el 80% de su cuota y cuentan con descuentos en todas las actividades UNATE que pueden suponer hasta un 35% de ahorro, actividades exclusivas y un programa de beneficios en comercios y servicios.

MODALIDADES

Para inscribirte en UNATE puedes elegir las siguiente opciones:

- Alumna/o sin condición de socia/o +
- Socia/o +: **52€** el curso (desgravas **41,6€**)
- Socia/o + pareja (matrimonio o pareja de hecho): **50€** por persona (desgravas 40€/persona)
- Socia/o + solidario/a (apoyas el trabajo social de UNATE): **100 €** (desgravas 80€)
- Socia/o + solidario/a pareja: **60 €** por persona (desgravas 48€/persona)
- Socia/o + benefactor/a: a partir de **150** euros (desgravas 120€)

PERÍODOS DE MATRICULACIÓN

Renovación de matrícula preferente para socias/os +: **del 19 de mayo al 19 de junio**

Matrículas nuevas/os alumnas/os: **a partir del 1 de septiembre hasta el 25 de septiembre.**

REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad igual o superior a los 50 años
- DNI original
- Declaración de estado de salud (para actividad física)
- Pago de la cuota

CALENDARIO LECTIVO 2026-2027

Fecha de inicio: **jueves 1 de octubre de 2026**

Fecha de fin: **viernes 18 de junio de 2027**

Vacaciones de Navidad: **del 21 de diciembre al 6 de enero** (ambas incluidas)

Vacaciones de Semana Santa: **del 25 de marzo al 2 de abril** (ambas incluidas)

Días no lectivos:

- Viernes 16 de octubre: Acto de apertura y Día UNATE
- Puente: 8 de diciembre

¡APOYA LA ACCIÓN DE UNATE-PEM!

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

SALUD Y BIENESTAR

PILATES

Con Luisi Indias Rodrigo

GRUPO 1

🕒 Lunes y miércoles | 10-11h.

GRUPO 2

🕒 Lunes y miércoles | 11h-12h.

Socia/o +: **188,10€ / curso** No Socia/o: **269,90€ /curso**
(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 66€ | No socias/os: 94€)

ZUMBA FUSIÓN

Con Luisi Indias Rodrigo

🕒 Lunes y miércoles | 12-13h.

Socia/o +: **86€ /curso** No Socia/o: **164€ /curso**
(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 33€ | No socias/os: 48€)

TAICHI

Con Silvia Pereda Hernández

🕒 Martes y jueves | 10-11h.

Socia/o +: **188,10€ / curso** No Socia/o: **269,90€ /curso**
(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 66€ | No socias/os: 94€)

MINDFULNESS (10 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Alma Fernández Rodrigo

🕒 Martes | 17-18:30h.

COMIENZA: 6 OCTUBRE

**Práctica no recomendada para personas con problemas de salud mental graves*

Socia/o +: **43€/curso** No Socia/o: **57€/curso**

GIMNASIA MENTAL (25 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Gloria Matanza Cantera

🕒 Jueves | 18:30-20h.

COMIENZA: 1 OCTUBRE

Socia/o +: **90€/curso** No Socia/o: **120€/curso**

ESTIMULACIÓN COGNITIVA (25 SESIONES)

Con Gloria Matanza Cantera

🕒 Jueves | 17-18:30h.

COMIENZA: 1 OCTUBRE

Socia/o +: **90€/curso** No Socia/o: **120€/curso**

BAILES LATINOS AVANZADO

Con Dolores Marcos Oyarzábal

🕒 Viernes | 17-18:30h.

Socia/o +: **156,75€** No Socia/o: **213,75€**

(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 55€ | No socias/os: 75€)

BAILES LATINOS INICIAL (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Dolores Marcos Oyarzábal

🕒 Viernes | 18:30-20h.

Socia/o +: **156,75€** No Socia/o: **213,75€**

(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 55€ | No socias/os: 75€)

DINÁMICA DE LA RISA (10 SESIONES)

Con Marc Torrent Alcover

🕒 Martes | 18:30-20h.

COMIENZA EL 19 ENERO

Socia/o +: **Gratuita** No Socia/o: **120€**

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR II (10 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Luisa Ferreiro Carnota

🕒 Martes | 11-12h.

COMIENZA EL 19 ENERO

Socia/o +: **30€/curso** No Socia/o: **88€/curso**

HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

TODO LO QUE HAS QUERIDO SABER SOBRE LA HISTORIA DEL ARTE Y NADIE TE HA EXPLICADO (10 SESIONES) (NUEVO GRUPO)

Con Emma Faraudo Sainz

🕒 Martes | 18:30-20h.

COMIENZA: 6 OCTUBRE (ENCUENTROS QUINCENALES)

Socia/o +: **70€**

No Socia/o: **93€**

150 AÑOS DE ARTE PARA ENTENDER UN MUSEO (7 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Emma Faraudo Sainz

🕒 Martes | 18:30-19:30h.

COMIENZA EL 9 DE MARZO 2027 (ENCUENTROS QUINCENALES)

Socia/o +: **30€**

No Socia/o: **45€**

MUJERES EN LA LITERATURA (10 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Raquel Asenjo Dávila

🕒 Jueves | 17-18:30h.

COMIENZA EL 9 OCTUBRE DE 2026

Socia/o +: **70€**

No Socia/o: **93€**

HISTORIA CONTEMPORÁNEA: EL SIGLO XX (8 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Sergio Martínez Calera

🕒 Jueves | 17-18:30h.

COMIENZA EL 14 ENERO 2027

Socia/o +: **55€**

No Socia/o: **75€**

ARTE Y RECREACIÓN

GUIARRA

Con Alfonso Paradelo Rentería

GRUPO BÁSICO

🕒 Miércoles | 18-19h.

GRUPO AVANZADO

🕒 Miércoles | 19:05-20h.

Socia/o +: **142,50€** No Socia/o: **199,50€**
(Pago en 3 cuotas. Socio/a +: 50€ | No socia/o: 70€)

AJEDREZ INICIACIÓN (NUEVO GRUPO)

Con Ángel Bueno Cosío

🕒 Lunes | 17-18:30h.

Socia/o +: **160,31€** No Socia/o: **228€**
(Pago en 3 cuotas Socia/o +:55 € | No Socia/o: 80€)

AJEDREZ INTERMEDIO

Con Ángel Bueno Cosío

🕒 Lunes | 18:30-20h.

Socia/o +: **160,31€** No Socia/o: **228€**
(Pago en 3 cuotas Socia/o +:55 € | No Socia/o: 80€)

JUEGOS DE MESA PARA ADULTOS (10 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Emilio Cardoso Cuesta

🕒 Miércoles | 17-19h.

COMIENZA EL 7 OCTUBRE DE 2026

Socia/o +: **10€** No Socia/o: **120€**

INICIACIÓN A LA ACUARELA: PINTANDO LA NATURALEZA PASO A PASO (11 SESIONES) (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Sara Rodríguez Mesonero

🕒 Viernes | 10:30-12:30h.

COMIENZA EL 2 OCTUBRE DE 2026

Socia/o +: **75€** No Socia/o: **100 €**

AULA DE IDIOMAS

INGLÉS INTERMEDIO (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Paula Sánchez-Crespo

🕒 Jueves | 11-12h.

Socia/o +: **162€** **No Socia/o: 229€**

(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 54€ | No socias/os: 76€)

INGLÉS DESDE CERO (NUEVA ACTIVIDAD)

Con Paula Sánchez-Crespo

🕒 Jueves | 12-13h.

Socia/o +: **162€** **No Socia/o: 229€**

(Pago en 3 cuotas. Socios/as +: 54€ | No socias/os: 76€)

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

Con Tildy Maty Lombardo (Voluntaria UNATE)

🕒 Viernes | 18:30-20h.

COMIENZA EL 30 DE OCTUBRE (ENCUENTRO MENSUAL)

Inscripción gratuita

CINE EN FRANCÉS

Con Tildy Maty Lombardo (Voluntaria UNATE)

🕒 Viernes | 18:30-20h.

COMIENZA EL 13 DE NOVIEMBRE (ENCUENTRO MENSUAL)

Inscripción gratuita

UNATE

LA UNIVERSIDAD PERMANENTE

Entidad declarada de utilidad pública

Atención a la comunidad:

Teléfonos: 942 22 89 22

682 122 305

laredo@unate.es

www.unate.es/laredo/cursos/

Con el apoyo de:



Ayuntamiento
de Laredo



GOBIERNO
de
CANTABRIA

Consejería de Educación, Formación
Profesional y Universidad
Dirección General de Universidades
y Política Universitaria

Somos parte de:

GRUPO SOCIAL
UNATE

ceoma
Confederación Española de Organizaciones de Mayores