

# Universidad Popular de Logroño

PROGRAMACIÓN 2023/2024



«Creer saber envejece y querer saber rejuvenece».  
Howard Gardner

## UN PROYECTO SOSTENIBLE

Aún no del todo recuperados de la reciente pandemia y sus negativas consecuencias sociales y económicas, nos parece oportuno pararnos a reflexionar sobre el presente y el futuro de nuestro proyecto educativo.

La sostenibilidad de nuestra Universidad Popular lleva treinta años asentada sobre estos cimientos: somos una Asociación Cultural de utilidad pública, de la que formamos parte más de quinientas personas y abierta a quienes quieran pertenecer a ella. Una asociación que no busca beneficio económico, no acumula plusvalías y cuya Junta Directiva, elegida por la Asamblea General de socios, no cobra sueldos ni es remunerada de ningún otro modo.

El cien por cien del dinero que obtenemos de las matrículas y de las subvenciones públicas y privadas lo empleamos en contratar

y remunerar al profesorado; en mantener una pequeña, pero suficiente, estructura administrativa; en el alquiler de alguno de los espacios en los que impartimos los talleres y cursos; y en apoyar cuatro proyectos educativos en países de América Latina y África.

Si este año hemos decidido una subida en el precio de los cursos —de manera razonable y siempre muy por debajo de los precios «de mercado»— lo hemos hecho para poder actualizar los sueldos del profesorado y enjugar el déficit económico causado por la pandemia.

Con todo ello, lo único que pretendemos es seguir haciendo sostenible un proyecto que es de todos y que nos ayuda a seguir creciendo como personas responsables y solidarias.

# ÍNDICE

---

## **Cómo matricularse, 5**

## **Artes plásticas, artesanía y fotografía, 9**

Dibujo, Pintura y Caligrafía artística. Cerámica, Cestería, Madera, Escultura y Cuero. Costura, Almazuelas, Ganchillo y Bolillos. Fotografía.

## **Artes escénicas, música y cine, 16**

Música. Teatro. Danza. Cine.

## **Humanidades y tecnologías, 23**

Saberes esenciales. Economía, Derecho y Ajedrez. Historia. Literatura y Creación literaria. Informática y Tecnología.

## **Idiomas, 30**

Inglés. Francés. Alemán, Italiano y Euskera

## **Salud corporal, crecimiento personal y masaje, 34**

Habilidades personales, Autoconocimiento y Meditación. Cuerpo saludable. Taichí, Chi-kung. Yoga. Pilates. Masaje.

## **Cocina y alimentación, 48**

## **Naturaleza y sostenibilidad, 52**

Flora, Fauna, Micología y Geografía. Agricultura y Jardinería. Biohabitabilidad. Bicicleta. Transición energética.

## **Pedagogía y familia, 57**

Crianza. Familia. Orientación pedagógica. Educación canina.

## **Actividades Culturales, 63**

## **Espacios en los que se imparten los talleres, 65**

## **Junta directiva y Organización, 67**

## CÓMO MATRICULARSE

Lee detenidamente el folleto del Programa de talleres 2023/2024 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades. También puedes verlo en nuestra web [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es)

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

Existe la posibilidad de apuntarse en lista de espera en aquellos talleres con plazas completas.

Estudiaremos la posibilidad de duplicar dichos talleres.

La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.

El plazo de matrícula se abrirá a partir de las siguientes fechas:

- Viernes 1 de septiembre. Áreas de Cocina y Alimentación, Naturaleza y Sostenibilidad y Pedagogía y Familia
- Lunes 4 de septiembre. Áreas de Humanidades y Tecnologías e Idiomas

- Miércoles 6 de septiembre. Áreas de Artes plásticas, Artesanía y Fotografía, Artes escénicas, Música y Cine.
- Viernes 8 de septiembre. Áreas de Habilidades personales, autoconocimiento y meditación, Tai-chí, chi-kung y Yoga
- Lunes 11 de septiembre. Áreas de Cuerpo saludable, Pilates y Masaje

La matrícula se realizará a través de [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) a partir de las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuaria y contraseña. Si accedes por primera vez, deberás crear una cuenta.

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46), en horario de 8 a 15 h y de 17 a 19 h. Si necesitas ayuda para formalizar la matrícula, contacta con la oficina a través del teléfono 941 232 994.

Si renuncias a una matrícula, por causa ajena a la Universidad Popular, se devolverá el 50% del importe de la misma. En bajas comunicadas con posterioridad al 23 de octubre, no se tendrá derecho a esta devolución salvo si se trata de cursos que aún no han comenzado.

La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a las clases la persona inscrita, salvo en los cursos de bebés en los que se podrán alternar familiares.

Podrás formalizar la matrícula en cuantos talleres desees.

Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.

Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica de la persona interesada no permita el pago de la cuota.

La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.

# ARTES PLÁSTICAS, ARTESANÍA Y FOTOGRAFÍA

## Dibujo, pintura y caligrafía artística

### Pintura

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
Lugar: Taller de Plástica  
Precio: 195 e.

#### Pintura. Mañana A

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.45 h

#### Pintura. Mañana B

Horario: martes y jueves de 10.45 a 12.15 h

#### Pintura. Mañana C

Horario: viernes de 9.45 a 11.45 h  
Precio 145 e.

#### Pintura. Tarde A

Horario: martes y jueves 16.45 a 18.15 h

#### Pintura. Tarde B

Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h

#### Pintura. Tarde C

Horario: martes de 20 a 21.15 y jueves de 20 a 21.45 h

#### Aula de pintura

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h  
Precio: 125 e.

### Dibujo

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h  
Precio: 165 e.

### Retrato

Imparte: Marta Burgui Marín  
Lugar: Fundación Caja Rioja Escuelas Pías  
Horario: lunes de 17 a 19 h  
Precio: 175 e.

### Figura humana y entorno

Imparte: Marta Burgui Marín  
Lugar: Fundación Caja Rioja Escuelas Pías  
Horario: martes de 19.10 a 21.10 h  
Precio: 175 e.

## Álbum ilustrado

Imparte: Marta Burgui Marín  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: lunes de 19.10 a 21.10 h  
Precio: 175 e.

NOVEDAD

## Técnicas Mixtas y más

Imparte: Marta Burgui Marín  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: martes de 17 a 19 h  
Precio: 175 e.

## Pintura Sumi-e

Imparte: Libertad Pertierra Lozano  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
Precio: 165 e.

## Arteterapia y Creatividad

Imparte: Libertad Pertierra Lozano  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: lunes de 18.15 a 19.45 h  
Precio: 165 e.

FIN DE SEMANA. BREVE. NOVEDAD

## Dibujo urbano para no dibujantes

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga  
Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h  
Precio: 150 e.

### Dibujo urbano para no dibujantes. Iniciación

Fechas: 10 octubre, 4 noviembre, 2 diciembre, 13 enero, 3 febrero, 2 marzo, 6 abril, 4 mayo

### Dibujo urbano para no dibujantes. Profundización

Fechas: 14 octubre, 11 noviembre, 16 diciembre, 20 enero, 10 febrero, 9 marzo, 13 abril, 11 mayo

FIN DE SEMANA. BREVE. NOVEDAD

## Monográficos. Dibujo urbano

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arriaga  
Lugar: Sede UPL  
Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

### Perspectiva para dibujantes urbanos

Fecha: sábado 21 de octubre  
Precio: 45 e.

### Técnicas de color para dibujantes urbanos

Fechas: sábado 18 de noviembre y 17 de febrero  
Precio: 80 e.

### Composiciones creativas para dibujantes urbanos

Fechas: sábado 16 de marzo y 20 de abril  
Precio: 80 e.

FIN DE SEMANA. BREVE

## Acuarela

Duración: 4, 11, 18, 25 de noviembre y 2 de diciembre  
Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
Horario: sábados de 10 a 12 h  
Lugar: Sala Zarcillo  
Precio: 80 e.

## Caligrafía artística

Imparte: Valle Camacho Matute  
Lugar: Aula del camino  
Precio: 155 e.

### Caligrafía y cocina romana y medieval

Horario: viernes 17 a 18.30 h

### Caligrafía y cómic medieval

Horario: viernes 18.30 a 20 h

## Cerámica, cestería, madera, escultura y cuero

NOVEDAD

## Steampunk y Cosplay

Imparte: Honorio Colina Blanco  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: viernes de 19 a 21 h  
Precio: 200 e.

NOVEDAD

## Cuero

Imparte: Honorio Colina Blanco  
Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 17 a 19 h  
Precio: 200 e.

## Cerámica

Imparte: Gene Palacios Cuesta  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 200 e.

### Cerámica. Iniciación Tarde A

Horario: lunes de 19.30 a 21.30 h

### Cerámica. Iniciación Tarde B

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

### Cerámica. Iniciación Tarde C

Horario: miércoles de 17 a 19 h

### Cerámica. Taller Mañana

Horario: miércoles de 10 a 12 h

### Cerámica. Taller Tarde A

Horario: lunes de 17.15 a 19.15 h

### Cerámica. Taller Tarde B

Horario: martes de 17 a 19 h

### Cerámica. Taller Tarde C

Horario: miércoles de 19.15 a 21.15 h

## Joyería cerámica

Imparte: Gene Palacios Cuesta  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 200 e.

### Joyería cerámica. Iniciación

Horario: jueves de 17 a 19 h

### Joyería cerámica. Taller

Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h

NOVEDAD

## Escultura

Imparte: Mireia Ferrer Ventura  
Lugar: Espacio Corrala  
Horario: lunes de 17 a 19 h  
Precio: 200 e.

## Labra de madera

Imparte: Daniel Latorre Díaz  
Lugar: Espacio Corrala  
Precio: 270 e.

### Labra. Iniciación A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

### Labra. Iniciación B

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

### Labra. Avanzado

Horario: miércoles de 19 a 21 h

NOVEDAD

## Restauración

Imparte: Mireia Ferrer Ventura  
Lugar: Espacio Corrala  
Horario: martes de 10 a 12 h  
Precio: 200 e.

## Cestería

Imparte: Gema Pérez González  
Lugar: Espacio Corrala  
Precio: 200 e.

### Cestería. Iniciación mañana

Horario: miércoles de 10 a 12 h

### Cestería. Iniciación tarde

Horario: martes de 19.30 a 21.30 h

### Cestería. Avanzado mañana

Horario: jueves de 10 a 12 h

### Cestería. Avanzado tarde

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

## Artesanía de esparto

Imparte: Gema Pérez González  
Lugar: Espacio Corrala  
Horario: jueves de 17.15 a 19.15 h  
Precio: 200 e.

## Costura, almazuelas, ganchillo y bolillos

NOVEDAD

### Artesanía Textil: Bordados y telares creativos

Imparte: Déborah Gil Sáenz  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: jueves de 19 a 20.30 h  
Precio: 165 e.

### Retales y almazuelas

Imparte: Margo Martínez Gómez  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 210 e. mañana. Grupo B y C 165 e.

#### Retales y Almazuelas.

##### Mañana

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

#### Retales y Almazuelas.

##### Tarde A

Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h

#### Retales y Almazuelas.

##### Tarde B

Horario: martes de 17.30 a 19 h

#### Retales y Almazuelas.

##### Tarde C

Horario: jueves de 17.30 a 19 h

BREVE

### Iniciación a la máquina de coser

Imparte: Isabel San Pedro Burgos  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h  
Precio: 45 e.

#### Grupo A

14 de octubre

#### Grupo B

21 de octubre

#### Grupo C

4 de noviembre

#### Grupo D

11 de noviembre

#### Grupo E

18 de noviembre

## Costura

Duración: octubre a junio  
Imparte: Isabel San Pedro  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 185 e.

### Costura. Iniciación.

#### Mañana A

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

### Costura. Iniciación.

#### Mañana B

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

### Costura. Iniciación. Tarde A

Horario: lunes de 16.45 a 18.30 h

### Costura. Iniciación. Tarde B

Horario: miércoles de 16.45 a 18.30 h

### Costura. Taller. Mañana A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

### Costura. Taller. Mañana B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

### Costura. Taller. Tarde A

Horario: lunes de 18.30 a 20.15 h

### Costura. Taller. Tarde B

Horario: miércoles de 18.30 a 20.15 h

FIN DE SEMANA. BREVE

### Patronaje. Iniciación

Fechas: 13 y 27 de enero, 10 y 24 de febrero, 9 y 23 de marzo  
Imparte: Isabel San Pedro Burgos  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: sábados alternos de 9.30 a 13.30 h  
Precio: 120 euros

## Ganchillo

Imparte: Yolanda Francia Martínez  
Lugar: Fundación Caja Rioja Escuelas Pías  
Precio: 185 e.

### Ganchillo. Iniciación

Horario: miércoles de 17 a 18.45 h

### Ganchillo y más

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

## Encaje de bolillos

Duración: octubre a diciembre  
Imparte: Carmen San Martín Saseta  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Precio: Taller 80 e. Aula 45 e.

### **Encaje de bolillos. Grupo A**

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

### **Encaje de bolillos. Grupo B**

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

### **Encaje de bolillos. Aula**

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 o de 19.30 a 21 h

## **Fotografía**

### **Fotografía**

#### **Introducción a la**

#### **fotografía. Mañana A**

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

Precio: 160 e.

#### **Introducción a la**

#### **fotografía. Mañana B**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Precio: 160 e.

#### **Introducción a la**

#### **fotografía. Tarde A**

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 160 e.

#### **Introducción a la**

#### **fotografía. Tarde B**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 160 e.

### **Fotografía Profundización. Mañana**

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Precio: 160 e.

### **Fotografía Profundización. Tarde A**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 160 e.

### **Fotografía Profundización. Tarde B**

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 160 e.

### **NOVEDAD**

### **Fotografía creativa**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 160 e.

### **BREVE**

### **Tratamiento digital, iniciación (online)**

Duración: diciembre a febrero

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: On line

Horario: lunes de 11.30 a 13 h

Precio: 105 e.

### **BREVE**

### **Fotografía analógica en blanco y negro**

Duración: marzo a mayo

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: ESDIR

Horario: lunes de 18 a 20 h

Precio: 150 e. (incluye película y líquidos para el revelado)

### **¿Y tú qué miras? Un reto cada mes sobre historia de la fotografía**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h

Precio: 90 e.

### **Sal y fotografía**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Duración: 5 salidas

Horario: sábado por la mañana

Precio: 110 e. (incluye bus salidas)

### **NOVEDAD. BREVE**

### **Lenguaje fotográfico**

Duración: noviembre

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: sábados de 12 a 13.30 h

Precio: 55 e.

### **BREVE**

### **Fotografía con tu móvil**

Duración: noviembre y diciembre

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 e.

### **NOVEDAD. BREVE**

### **Fotografía emocional**

Duración: abril y mayo

Imparte: María Fález Lecha

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 e.



# ARTES ESCÉNICAS, MÚSICA Y CINE

## Música

### Coro

Imparte: Raúl Jiménez Del río  
Lugar: Parroquia Carmelitas  
Precio: 130 e.

### Coro. Grupo A

Horario: martes de 18 a 19.30 h

### Coro. Grupo B

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

### FIN DE SEMANA

## Canciones circulares

Fechas: 18 y 19 de noviembre  
Imparte: Tata Quintana  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 13 y de 16 a 19 y domingo de 10 a 14 h  
Precio: 90 e.

## Guitarra rítmico-melódica

Imparte: Fausto Rodríguez Calayud  
Lugar: Círculo La Amistad  
Precio: 150 e.

### Iniciación

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

### Intermedio

Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h

### Avanzado

Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h

## Guitarra de acompañamiento

Imparte: José Luis Omedes Celma

### Nivel 1

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 17.45 a 18.45 h  
Precio: 150 e.

### Nivel 2

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 19 a 20 h  
Precio: 150 e.

### Nivel 3

Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: viernes de 18.30 a 20 h  
Precio: 165 e.

### Nivel 4

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 20.15 a 21.45 h  
Precio: 165 e.

## Ukelele

Imparte: Fausto Rodríguez Calayud  
Lugar: Círculo La Amistad  
Precio: 150 e.

### Iniciación

Horario: martes de 18 a 19 h

### Intermedio

Horario: martes de 19 a 20 h

### Avanzado

Horario: martes de 20 a 21 h

## Percusión africana

Imparte: Eliecer Carasa Martínez  
Lugar: Centro Cívico Lobete  
Horario: viernes de 19 a 20.30 h  
Precio: 160 e.

## Percusión tradicional

Imparte: Eliecer Carasa Martínez  
Lugar: Centro Cívico Lobete  
Horario: viernes de 17.30 a 19 h  
Precio: 160 e.

### BREVE. FIN DE SEMANA

## TaKeTiNa

Imparten: Claudia Gabrielli y Lucía Meyer  
Lugar: Sede UPL  
Fechas: 3 y 4 de noviembre  
Horario: viernes de 18 a 21 y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
Precio: 90 e.

## Vermú musical

Imparte: Elena Aranoa Mauffret  
Lugar: Círculo La Amistad  
Duración: de octubre a abril  
Precio: 155 e.

### Vermú musical A

Horario: jueves de 12 a 13.15 h

### Vermú musical B

Horario: viernes de 12 a 13.15 h

## Vermú musical C

Horario: miércoles de 12 a 13.15 h

### NOVEDAD. BREVE

## Los orígenes del Rock: la música de los años 50

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar  
Lugar: Sede UPL  
Duración: febrero a mayo  
Horario: martes de 20 a 21.30 h  
Precio: 90 e.

### NOVEDAD

## Blues y Soul: Un viaje por la música negra

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h  
Precio: 155 e.

### NOVEDAD

## Mundos sinfónicos/ Sinfonías con historia

Imparte: José Andrés Dulce San Miguel  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes de 18.30 a 20 h  
Precio: 155 e.

## Teatro

### Teatro

Duración: octubre a junio  
Imparte: Bruno Calzada Centeno  
Precio: 185 e.

### Iniciación

Lugar: CSS Yagüe  
Horario: viernes de 17.30 a 19.25 h

### Taller

Lugar: CSS Yagüe  
Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h

### La TroUpe. "Estudio 1"

Lugar: Espacio Corrala  
Horario: lunes de 20 a 22 h

### La TroUpe. "Estudio 2"

Lugar: Espacio Corrala  
Horario: miércoles de 20 a 22 h

### La TroUpe. "Estudio 3"

Lugar: Espacio Corrala  
Horario: martes de 20 a 22 h

### La TroUpe. "Estudio 4"

Lugar: Espacio Corrala  
Horario: jueves de 20 a 22 h

### NOVEDAD

### Teatro Lambe Lambe

Imparte: Raquel Gonzalo y Yolanda Francia  
Lugar: Espacio Corrala  
Horario: lunes de 19 a 21 h  
Precio: 210 e.

## Danza

### Danza libre (método Malkovsky)

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martin  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 160 e.

### Danza libre. Mañana

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

### Danza libre. Tarde

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

### Danzas meditativas y del mundo

Imparte: Alba Farrás Balsells  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h  
Precio: 160 e.

### Danza oriental

Imparte: Elisa Solana Jiménez  
Lugar: CPA Lobete  
Horario: martes de 18.40 a 20.10 h  
Precio: 160 e.

### Danza tribal americana

Imparte: Valeria Martínez Díaz  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: miércoles de 19 a 20.15 h  
Precio: 155 e.

### Fitness oriental

Imparte: Valeria Martínez Díaz  
Precio: 170 e.

### Fitness oriental. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

### Fitness oriental. Tarde

Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

### Danza contemporánea

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: jueves de 19 a 20.30 h  
Precio: 160 e.

### Iniciación a la danza clásica para adultos

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h  
Precio: 160 e.

### NOVEDAD. FIN DE SEMANA

### Danza clásica con piano en directo para adultos

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Piano: Germán Barrio García  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: un sábado al mes de 11 a 12.30 h  
Precio: 120 e.

### Bailes Latinos

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Precio: 165 e.

### Bailes Latinos Nivel 1. Mañana

Horario: miércoles de 11.45 a 13.15 h

### Bailes Latinos Nivel 1. Tarde

Horario: martes de 20.35 a 22 h

### Bailes Latinos Nivel 2. Mañana

Horario: lunes de 11.45 a 13.15 h

### Bailes Latinos Nivel 2. Tarde

Horario: martes de 19 a 20.30 h

### Bailes Latinos Nivel 3

Horario: lunes de 20.35 a 22 h

Lugar: Círculo de La Amistad

### Bailes Latinos Nivel 4

Horario: jueves de 20.35 a 22 h

### Zumba

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Precio: 170 e.

### Zumba suave

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

### Zumba. Mañana A

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

### Zumba. Mañana B

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

### Zumba. Tarde

Horario: martes y jueves de 17.55 a 18.55 h

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Danza Contact Improvisación

Imparte: Ioritz Goizueta Royo  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h y de 16 a 19 h y domingo de 10.30 a 13.30 h  
Precio: 70 e.

## Introducción a la danza Contact Improvisación

Fechas: 21 y 22 de octubre

## Fluidez en la danza Contact Improvisación

Fechas: 23 y 24 de marzo

## Jam de danza Contact Improvisación

Horario: un viernes al mes de 18.30 a 20.30 h  
Precio: 3 e.

## Bailes de Salón. Sistema Internacional

Imparte: Yolanda del Valle Domínguez  
Lugar: Centro Cívico Lobete  
Precio: 160 e.

### Bailes de salón. Nivel 1

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

### Bailes de salón. Nivel 2

Horario: martes de 20 a 21.30 h

### Bailes de salón. Nivel 3

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

### Bailes de salón. Nivel 4

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

## Lindy Hop

Imparten: Leticia Sagredo y David Martínez  
Lugar: Colegio Vuelo Madrid Manila  
Precio: 160 e.

### Lindy Hop. Nivel Iniciación

Horario: martes de 17.15 a 18.15 h

### Lindy Hop. Nivel Intermedio

Horario: martes de 19.25 a 20.25 h

### Lindy Hop. Nivel Avanzado

Horario: martes de 20.30 a 21.30 h

## Jazz Steps

Imparte: David Martínez Pérez  
Lugar: Colegio Vuelo Madrid Manila  
Horario: martes de 18.20 a 19.20 h  
Precio: 150 e.

## Country Line Dance

Imparte: Mayte Crespo Grande  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: miércoles de 20.20 a 21.35 h  
Precio: 160 e.

## Danza africana

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: lunes de 19 a 20.25 h  
Contaremos con percusión en directo una vez al mes  
Precio: 190 e.

## Baile flamenco

Imparten: Begoña G. Mancha y Estela Santamaría  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Precio: 160 e.

### Baile Flamenco. Primer Nivel

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

### Baile Flamenco. Segundo Nivel

Horario: miércoles de 20 a 21.30

## Sevillanas

Imparten: Begoña G. Mancha y Estela Santamaría  
Lugar: La Chimenea del Ebro

### Sevillanas. Primer Nivel

Horario: lunes de 17.45 a 18.45 h  
Precio: 150 e.

### Sevillanas. Segundo Nivel

Horario: lunes de 18.55 a 19.55 h  
Precio: 150 e.

### Sevillanas. Tercer Nivel

Horario: lunes de 20 a 21.15 h  
Precio: 160 e.

NOVEDAD

## Danza española

Imparte: Begoña García Mancha  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: miércoles de 17 a 18.25 h  
Precio: 160 e.

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Capoeira

Fechas: 9, 10 y 16, 17 de marzo  
Imparten: Ioritz Goizueta y Cícero Lopes  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado y domingo de 10:30 a 13:30 h  
Precio: 90 e.

## Cine

NOVEDAD

## Mujeres cineastas

Imparte: Patricia Andrés Ruiz  
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía  
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
Precio: 160 e.

## Vamos al cine

Imparte: José María Lander Fernández  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 220 e.  
(incluye entradas de cine)

### Vamos al cine. Grupo A

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

### Vamos al cine. Grupo B

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

BREVE

## La ciudad y el cine

Duración: abril y mayo  
Imparte: Bernardo Sánchez Salas  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: lunes de 19 a 20.30 h  
Precio: 80 e.

NOVEDAD

## Escribe tu guion

Imparte: Diego Pérez González  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: jueves de 19.30 a 21 h  
Precio: 160 e.

NOVEDAD

## Edición de vídeo con Davinci Resolve

Imparte: José María Eguren  
Uribarri  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes de 19.15 a 20.45 h  
Precio: 160 e.

# ÁREA DE HUMANIDADES Y TECNOLOGÍAS

## Saberes esenciales

### Cultura para el mundo de hoy

Imparte: José María Lander  
Fernández  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: martes y jueves  
de 10 a 11.30 h  
Precio: 150 e.

### Desayunos culturales

Imparte: José María Lander  
Fernández  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: un miércoles al mes de  
10 a 11.30 h  
Precio: 90 e.

### Apoyo a la lectura y escritura

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 16  
a 17.15 h  
Precio: 95 e.

### Ponte al día en ortografía

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves  
de 17 a 18.30 h  
Precio: 150 e.

### Los miércoles, cultura

Imparte: José María Lander  
Fernández  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
Precio: 140 e.

## Economía, derecho y ajedrez

BREVE

### Economía de la que se habla

Imparte: Augusto Miralles Zapata  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: martes de 11 a 12.30 h  
Precio: 85 e. cuatrimestre / 160 e. completo

## **Economía doméstica**

Duración: octubre a enero

## **Economía hoy por hoy**

Duración: febrero a mayo

## **Derecho**

Imparte: Jorge Cenzano Centeno

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 145 e.

## **Derecho I**

Horario: martes de 19.30 a 21 h

## **NOVEDAD**

## **Derecho II**

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

## **Ajedrez**

Imparte: Miguel de la Cruz

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 150 e.

## **Ajedrez Iniciación**

Horario: lunes de 19 a 20.15 h

## **NOVEDAD**

## **Ajedrez Intermedio**

Horario: lunes 17.30 a 18.45 h

## **Historia**

## **La Rioja existe, pero no es**

Imparte: José María Lander

Fernández

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 145 e.

## **Historia Medieval de La Rioja**

Imparte: Manuel Montoya Sáenz

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 145 e.

## **Arqueología y civilizaciones del mundo. Algunos de los yacimientos que formaron su Historia**

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Precio: 180 e.

## **Grupo A**

Horario: lunes de 20 a 21 h

(excursiones en fin de semana)

## **Grupo B**

Horario: martes de 20 a 21 h

(excursiones en fin de semana)

## **Arqueología de los Castillos de La Rioja**

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: salidas domingos por la mañana

mañana

Precio: 150 e.

## **El arte de la construcción y la arquitectura como conformadora de espacios**

Imparte: Manuel Barreras Gómez

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 145 e.

## **NOVEDAD**

## **Arte universal en el patrimonio artístico riojano contemporáneo.**

Imparte: Javier Garrido Romanos

Lugar: Fundación Caja Rioja

Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 145 e.

## **NOVEDAD**

## **Ciudades: entre las dos mitades del medio ambiente**

Imparte: Manuel Barreras Gómez

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: lunes de 11.30 a 13 h

Precio: 145 e.

## **NOVEDAD**

## **De la cueva al cielo: Eremitorios y ermitaños en La Rioja**

Imparte: Jesús Martínez Cañas

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: miércoles 11.30 a 13 h

Precio: 75 e. cada cuatrimestre

## **De la cueva al cielo: Eremitorios y ermitaños en La Rioja I**

Duración: octubre a enero

## **De la cueva al cielo: Eremitorios y ermitaños en La Rioja II**

Duración: febrero a mayo

## **NOVEDAD**

## **Historia tardoantigua de la Península Ibérica: final del imperio romano y reino visigodo**

Imparte: Manuel Montoya Sáenz

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 145 e.

NOVEDAD

## **Historia del Arte V: de los maestros flamencos al Renacimiento Español (s. XV-XVI)**

Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD

## **Patrimonio artístico riojano parte II, del gótico a Navarrete el Mudo**

Imparte: Javier Garrido Romanos  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: jueves de 11 a 12.30 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD

## **Arte Moderno**

Imparte: Paloma Sáenz de  
Cabezón San Martín  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD FIN DE SEMANA

## **Relevancia de las mujeres y del feminismo en la historia del arte**

Imparte: Alba López Davalillo  
Lugar: Sede UPL  
Fechas: sábados 9, 16 y 23 de  
marzo de 11 a 12.30 h  
Precio: 30 e.

## **Literatura y creación literaria**

### **Técnica creativa y literaria**

Imparte: José María Lander  
Fernández  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: lunes de 19 a 21 h  
Precio: 160 e.

### **Memoria y escritura**

Imparte: Virginia Ruiz Fernández  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: jueves de 10 a 11.30 h  
Precio: 145 e.

### **Relato breve profundización**

Imparte: Virginia Ruiz Fernández  
Lugar: Fundación Caja Rioja

Escuelas Pías  
Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h  
Precio: 160 e.

### **¡Poesía!**

Imparte: Adriana Bañares  
Camacho  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
Precio: 145 e.

### **Historia de la Literatura**

Imparte: José María Lander  
Fernández  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h  
Precio: 145 e.

### **Club de lectura**

Imparte: Eneko Ezquerro de  
Saracibar  
Precio: 85 e.

#### **Club de lectura. Mañana. Quincenal**

Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: lunes de 11 a 12.30 h

#### **Club de lectura. Tarde. Quincenal**

Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

NOVEDAD

## **Escritura creativa, iniciación**

Imparte: Virginia Ruiz Fernández  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: viernes de 10 a 11.30 h  
Precio: 145 e.

## **Habitar Logroño. Así vivían, así vivimos**

Imparte: Ana Belén Rivas e Isabel  
Muñoz  
Horario: tercer viernes de cada  
mes de 10.30 a 12.30 h  
Precio: 105 e.

NOVEDAD

## **Aproximación a la sociología**

Imparte: Miguel Ángel Martín  
Nuñez  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: lunes de 18 a 19.30 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD

## **Logroño con ojos clásicos**

Imparte: Luis Delgado Escolar  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: martes 11.30 a 13 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD

## ¿Qué nos está pasando?

### Una visión filosófica de la realidad actual

Imparte: Luis Iglesias Huelga  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: martes 19.30 a 21 h  
Precio: 145 e.

## Informática y tecnología

### Informática

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Precio: 165 e.

#### Informática en tu portátil. Iniciación. Mañana

Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 11 a 12.30 h

#### Informática en tu portátil. Iniciación. Tarde

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

#### Informática en tu portátil. Profundización

Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes 12.30 a 14 h

#### Informática en tu portátil. Avanzado

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: jueves de 17.30 a 19 h

### Informática Iniciación. Office e internet

Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: martes de 19 a 20.30 h

### Informática Profundización. Office e internet

Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

### Internet para la vida cotidiana

Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Precio: 165 e.

#### Internet para la vida cotidiana. Grupo A

Horario: martes de 17.30 a 19 h

#### Internet para la vida cotidiana. Grupo B

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

### Aprende a manejar tu móvil

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 165 e.

#### Aprende a manejar tu móvil. Grupo A

Horario: lunes de 12.30 a 14 h

#### Aprende a manejar tu móvil. Grupo B

Horario: miércoles 12.30 a 14 h

NOVEDAD

#### Aprende a manejar tu móvil. Profundización

Horario: jueves 12.30 a 14 h

### Aprende a manejar tu tablet

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 11 a 12.30 h  
Precio: 165 e.

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

### Taller básico de GPS de montaña

Fechas: 11, 12 y 18, 19 de mayo  
Imparte: José María Rey García  
Lugar: sábados, Sede UPL.  
Domingo, Aire libre  
Horario: sábado y domingo de 10 a 14 h  
Precio: 115 e.

# ÁREA DE IDIOMAS

Precio de los talleres: 205 e.  
(Conversación, Tertulias y  
Euskera, 185 e.)

## Inglés

### Inglés. Primer nivel (A1)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde  
Lugar: Sede UPL

#### Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 11 a  
12.30 h

#### Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de  
18.30 a 20 h

### Inglés. Segundo Nivel (A1 segunda parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde  
Lugar: Sede UPL

#### Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 9.30  
a 11 h

#### Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de 17 a  
18.30 h

### Inglés. Tercer Nivel (A1 cuarta parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde  
Lugar: Sede UPL

#### Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles  
de 9.30 a 11 h

### Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de  
20.15 a 21.45 h

### Inglés. Quinto Nivel (A2)

Imparte: Luisa Fuidio  
Lugar: Sede UPL

#### Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 11 a  
12.30 h

#### Grupo de Tarde A

Horario: martes y jueves de 18.30  
a 20 h

#### Grupo de Tarde B

Horario: martes y jueves de 20.15  
a 21.45 h

### Inglés. Quinto BIS (A2 B1 primera parte)

#### Grupo de Mañana

Imparte: Victoria Pastor Clavijo  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: lunes y miércoles de  
10.30 a 12 h

#### Grupo de Tarde

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 17 a  
18.30 h

### Inglés Sexto (B1 B2 segunda parte)

#### Grupo de Mañana

Imparte: Victoria Pastor Clavijo

Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: lunes y miércoles de 9 a  
10.30 h

### Grupo de Tarde

Imparte: Victoria Pastor Clavijo  
Lugar: IES Sagasta  
Horario: lunes y miércoles de  
18.40 a 20.10 h

### Conversación en Inglés

#### Grupo de Mañana A

Imparte: Julia de Blas Sánchez  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 10.30 a 11.30 h

#### Grupo de Mañana B

Imparte: Victoria Pastor Clavijo  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: martes y jueves  
de 9.30 a 10.30 h

#### Grupo de Mañana C

Imparte: Victoria Pastor Clavijo  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: lunes y miércoles  
de 12.15 a 13.15 h

#### Grupo de Mañana D (B2)

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles  
de 9.15 a 10.15 h

#### Grupo de Mañana E (B1)

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles  
de 10.15 a 11.15 h

### Grupo de Mañana F

Imparte: Julia de Blas Sánchez  
Lugar: Sala Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 11.30 a 12.30 h

### Grupo de Tarde A

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: lunes y miércoles  
de 19.30 a 20.30 h

### Grupo de Tarde B

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: IES Sagasta.  
Horario: martes y jueves  
de 18.45 a 19.45 h

### Grupo de Tarde C

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: IES Sagasta.  
Horario: martes y jueves  
de 19.45 a 20.45 h

### Tertulias en Inglés (B2)

#### Grupo Mañana

Imparte: Victoria Pastor Clavijo  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Escuelas Pías  
Horario: jueves de 11.45 a 13.15 h

#### Grupo Tarde A

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: lunes de 18 a 19.30 h

#### Grupo Tarde B

Imparte: Nathan Crocker  
Lugar: IES Sagasta  
Horario: jueves de 17 a 18.30 h



## Francés

### Francés. Primer Nivel (A1)

Imparte: Marine Filhol

#### Grupo mañana

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles  
de 9.30 a 11 h

#### Grupo tarde

Lugar: IES Sagasta

Horario: martes y jueves  
de 17 a 18.30 h

### Francés. Segundo Nivel (A2)

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles  
de 11 a 12.30 h

### Francés. Tercer Nivel (A2/B1)

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: lunes y miércoles  
de 10 a 11.30 h

### Francés. Quinto Nivel (B1)

#### Grupo Mañana

Imparte: Etienne López

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves  
de 10 a 11.30 h

#### Grupo Tarde

Imparte: Marine Filhol

Lugar: IES Sagasta

Horario: martes y jueves  
de 18.30 a 20 h

## Conversación en Francés (B1)

Imparte: Etienne López

### Grupo de Mañana A

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves  
de 11.30 a 12.30 h

### Grupo de Tarde

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: martes y jueves  
de 18.30 a 19.30 h

## Tertulias en Francés (B2)

Imparte: Etienne López

Lugar: Fundación Caja Rioja

La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

## Alemán

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: IES Sagasta

### Alemán. Primer nivel

Horario: lunes y miércoles  
de 19.45 a 21.15 h

### Alemán. Segundo nivel

Horario: lunes y miércoles  
de 16.45 a 18.15 h

### Alemán. Tercer nivel

Horario: lunes y miércoles  
de 18.15 a 19.45 h

## Italiano

Imparte: Francesca Dellachiesa y

Francesca Mura

Lugar: IES Sagasta

### Italiano. Primer nivel (A1)

Horario: martes y jueves  
de 19.15 a 20.45 h

### Italiano Segundo nivel (A2)

Horario: martes y jueves  
de 17.45 a 19.15 h

### Italiano Tercer nivel (A2/B1)

Horario: lunes y miércoles  
de 17.45 a 19.15 h

### Taller de Italiano (A partir de A2)

Horario: lunes y miércoles  
de 19.15 a 20.45 h

## Euskera

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: IES Sagasta

### Euskera. Primer nivel (A1 Inicial)

Horario: lunes y miércoles  
de 20.30 a 21.30 h

### Euskera. Segundo nivel (A1 medio)

Horario: martes y jueves  
de 20 a 21 h

### Euskera. Tercer nivel (A1 alto)

Horario: lunes y miércoles  
de 19.30 a 20.30 h

# SALUD CORPORAL, CRECIMIENTO PERSONAL Y MASAJE

## Habilidades personales, autoconocimiento y meditación

BREVE

### La interculturalidad, una respuesta a rumores y prejuicios

Duración: de 10 de octubre a 7 de noviembre  
Imparte: Logroño Intercultural  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes de 11.30 a 13 h  
Precio: formación gratuita previa inscripción en la UPL

NOVEDAD. BREVE

### Cuidándome para cuidar a personas mayores dependientes

Duración: de octubre a enero  
Imparte: Ana Prior Rodríguez  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: martes de 16.30 a 18 h  
Precio: 75 e.

NOVEDAD. BREVE

### Neurociencia del bienestar

Duración: de octubre a enero  
Imparte: Sergio Herguedas Andrieu  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: martes de 19.30 a 21 h  
Precio: 75 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

### Neurofisiología del dolor. Aprendizaje y dolor crónico

Fechas: 11 y 24 de noviembre  
Imparte: Sergio Herguedas Andrieu  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábados de 10 a 13.30 h  
Precio: 60 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

### Laboratorio de sexualidad

Fechas: 3 y 24 de febrero  
Imparte: Edurne Errea Nuño  
Lugar: La Chimenea del Ebro y Salas Zarcillo

Horario: sábados de 10 a 14 y de 16.30 a 19.30 h  
Precio: 110 e.

### Recursos de desarrollo personal y comunicación con Inteligencia Emocional

Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 16.45 a 18.15 h  
Precio: 160 e.

### Coaching y PNL para el día a día

Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h  
Precio: 160 e.

### Desarrolla tu Inteligencia Emocional

Imparte: Cristina Martínez Ballestero  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: viernes de 12 a 13 h  
Precio: 135 e.

### Conócete y conecta ONLINE

Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Horario: lunes alternos

de 19.30 a 21 h  
Precio: 105 e.

### Coaching y PNL ONLINE

#### Profundización

Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Horario: lunes alternos de 19.30 a 21 h  
Precio: 105 e.

FIN DE SEMANA

### Inteligencia Emocional con PNL

Fecha: 10 de febrero  
Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 40 e.

FIN DE SEMANA

### Habilidades de comunicación

Fecha: 28 de febrero  
Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 40 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

### Habilidades de acompañamiento y facilitación a personas y grupos

Fecha: 13 de abril  
Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 40 e.

## Autoconocimiento

Imparte: Eloy Hernández Jiménez  
Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 10 a 11.30 h  
Precio: 160 e.

## Flores de Bach. Autoconocimiento y espiritualidad

Imparte: Ángel Pérez Oliván  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes 20.15 a 21.45 h  
Precio: 145 e.

NOVEDAD

## Yoga mental. Silenciosa-mente

Imparte: Milagros Sáenz Burgos  
Lugar: Sala Envero  
Horario: martes de 11.15 a 12.45 h  
Precio: 150 e.

## Meditación

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Precio: 155 e.

### Meditación. Mañana

Horario: viernes de 8 a 9.25 h

### Meditación. Tarde

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

## Práctica meditativa ONLINE

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h (WhatsApp), dos jueves al mes Online de 20.30 a 21.30 h y dos viernes de 17 a 20 h  
Precio: 180 e.

BREVE

## Mindfulness y compasión: la disposición a estar con lo que es difícil en la vida

Fechas: 6, 20 y 27 de octubre, 3, 10, 11, 17 y 24 de noviembre, 1 de diciembre  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced y Salas Zarcillo  
Horario: viernes de 18 a 21 h.  
Retiro sábado 11 de noviembre, de 10 a 14 h  
Precio: 180 e.

NOVEDAD. BREVE

## El poder de la gratitud

Fechas: 8 y 22 de marzo, 12 de abril y 30 de mayo  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: viernes de 18.30 a 20.30 h  
Precio: 65 e.

BREVE

## Mindfulness y equilibrio emocional

Duración: de octubre a enero  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo  
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h y sábado 3 de febrero, de 10 a 14 h  
Precio: 115 e.

BREVE

## Crecimiento interior: el arte de conocerse

Duración: febrero a mayo  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: martes de 18.15 a 19.45 h  
Precio: 105 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Escritura y propósito: cómo escribir nos ayuda a definir nuestra misión en la vida

Fechas: 15 y 16 de marzo  
Imparten: Francesc Miralles y Silvia Kohan

Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 13.30 h  
Precio: 85 e.

FIN DE SEMANA

## Retiro de meditación y silencio

Duración: 2 y 3 de marzo  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)  
Horario: sábado desde las 10 horas hasta domingo después de la comida  
Precio: 150 e. (incluye alojamiento y comidas)

FIN DE SEMANA

## Eneagrama: una herramienta de autoconocimiento

Fechas: 9, 10, 23 y 24 de febrero  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 18 a 20.30 h y sábado de 10 a 14 h  
Precio: 120 e.

FIN DE SEMANA

## Retiro urbano

Duración: del 21 de octubre al 18 de mayo

Coordina: Ana María de las Heras  
Yanguas  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: Un sábado al mes  
de 10 a 13.30 h  
Precio: 15 e. cada sábado

## Death Café

Duración: un viernes cada  
dos meses.  
Coordinan: Francesca Dellachiesa,  
Raquel Cárcamo, Herminia Sainz,  
Mila Sáenz y Ana María de  
Las Heras  
Lugar: Circulo La Amistad  
Horario: viernes de 17 a 18.30 h  
Precio: actividad gratuita previa  
inscripción en la UPL

NOVEDAD

## El silencio une. Únete al silencio

Duración: segundo y cuarto  
viernes de cada mes.  
Coordinan: varias asociaciones  
Lugar: Biblioteca Rafael Azcona  
Horario: viernes de 19.45  
a 20.45 h  
Precio: actividad gratuita

## El silencio une. Únete al silencio

Fecha: sábado 20 de abril  
Coordinan: varias asociaciones  
Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: sábado de 10 a 14 h y  
de 17 a 21 h  
Precio: actividad gratuita

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Introducción a la práctica zen

Fechas: 24 y 25 de noviembre  
Imparte: Miguel Ibáñez Ramos  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: viernes de 17.30 a 20.30  
h y sábado de 10 a 13 y de 15 a 18 h  
Precio: 90 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Counselling. Actitudes y habilidades de relación de ayuda para el acompañamiento en duelo

Fechas: 2 y 3 de diciembre y 13 y  
14 de enero  
Imparte: Centro de Humanización  
de la Salud  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábados de 10 a 14 h y de  
16 a 20 h. Domingos de 10 a 14 h  
Precio: 240 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Crecimiento interior a través de la

## ecología profunda: reconexión con la naturaleza

Fecha: 18 de mayo  
Imparte: Laura Juarros Marín  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16  
a 20 h  
Precio: 70 e.

FIN DE SEMANA

## El clown. Tras el corazón rojo

Imparte: Begoña González  
Hidalgo  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16  
a 19 h. Domingo de 10 a 14 h  
Precio: 90 e.

FIN DE SEMANA

## El clown. Tras el corazón rojo

Fechas: 14 y 15 de octubre

FIN DE SEMANA

## El clown. Tras el corazón rojo. Parte 2

Fechas: 24 y 25 de febrero

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Laboratorio creativo de clown para la clausura del Foro de Espiritualidad 2024

Fechas: 16 y 17 de diciembre  
Imparte: Begoña González  
Hidalgo

Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16  
a 20 h. Domingo de 10 a 14 h  
Precio: 55 e.

## Cuerpo saludable

## Relajación para personas mayores

### Relajación para personas mayores. Grupo A

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles  
de 12 a 13 h  
Precio: 120 e.

### Relajación para personas mayores. Grupo B

Imparte: Raquel Cárcamo Castro  
Lugar: Gran Casino  
Horario: lunes y miércoles  
de 11 a 12 h  
Precio: 120 e.

## Relajación y dinámicas Corporales

### Relajación y dinámicas corporales. Mañana A

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Gran Casino  
Horario: martes y jueves  
de 9.45 a 11 h  
Precio: 190 e.

## **Relajación y dinámicas corporales. Mañana B**

Imparte: Ana Belén Francia Martínez  
Lugar: Gran Casino  
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h  
Precio: 160 e.

## **Relajación y dinámicas corporales. Mañana C**

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h  
Precio: 150 e.

## **Relajación y dinámicas corporales. Tarde A**

Imparte: Ana Belén Francia Martínez  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h  
Precio: 185 e.

## **Relajación y dinámicas corporales. Tarde B**

Imparte: Ana Belén Francia Martínez  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: jueves de 17 a 18.30 h  
Precio: 140 e.

## **Columna vertebral y bienestar**

### **Grupo de mañana**

Imparte: Idoya Granell García  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h  
Precio: 170 e.

## **Grupo de tarde**

Imparte: Miriam Flores Iñiguez  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes de 20.30 a 22 h  
Precio: 140 e.

NOVEDAD

## **Gimnasia de mantenimiento suave**

Imparte: Valeria Martínez Díaz  
Lugar: Chimenea del Ebro  
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h  
Precio: 160 h

## **Logra Bienestar**

Imparte: Cristina Martínez Ballester  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: viernes 9.45 a 11.45 h  
Precio: 180 e.

## **Reeducación postural global: RPG**

Imparte: Rocío Frías Barbero  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: jueves de 11.35 a 13 h  
Precio: 150 e.

NOVEDAD

## **Seitai, movimiento vital**

Imparte: Rocío Frías Barbero  
Lugar: Sala Envero  
Horario: viernes de 11.45 a 13.15 h  
Precio: 150 e.

## **Bienestar físico y emocional desde la medicina oriental**

Imparte: Rosa Flores Buisson  
Lugar: Círculo La Amistad  
Precio: 150 e.

### **Grupo de mañana**

Horario: jueves de 10 a 11.30 h

### **Grupo de tarde**

Horario: miércoles de 19.45 a 21.15 h

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## **Medicina tradicional china y Yin Yoga estacional**

Imparten: Raquel Cárcamo y Rosa Flores  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 35 e. cada módulo / 120 e. el ciclo completo

### **Módulo 1: Otoño**

Fecha: 25 noviembre

### **Módulo 2: Invierno**

Fecha: 20 enero

### **Módulo 3: Primavera**

Fecha: 23 marzo

### **Módulo 4: Verano**

Fecha: 25 mayo

BREVE. FIN DE SEMANA

## **Método Feldenkrais**

Imparte: Samuel Letellier  
Lugar: Salas Zarcillo

## **Feldenkrais, bienestar**

Horario: domingo de 10 a 14 h más 1 h y media de material de apoyo online  
Precio: 50 e. cada módulo / 160 e. el ciclo completo

### **Módulo 1:**

#### **Cuidemos nuestras nuca**

Fecha: 15 de octubre

#### **Módulo 2: Espalda baja**

Fecha: 12 de noviembre

#### **Módulo 3: Mandíbula y suelo pélvico**

Fecha: 3 de diciembre

#### **Módulo 4: La mano**

Fecha: 14 de enero

## **Feldenkrais, avanzado**

Horario: sábado de 16 a 20 h más 1 h y media de material de apoyo online  
Precio: 50 e. cada módulo / 160 e. el ciclo completo

### **Módulo 1:**

#### **Las caderas a bailar**

Fecha: 14 de octubre

#### **Módulo 2: Mandíbula y voz**

Fecha: 11 de noviembre

#### **Módulo 3: Flexibilidad de la caja torácica**

Fecha: 2 de diciembre

#### **Módulo 4: Trabajo en silla**

Fecha: 13 de enero

BREVE. FIN DE SEMANA

## Salud perineal: La importancia del suelo pélvico

Imparte: Diana Ubis García  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 13 h  
Precio: 50 e.

## Salud perineal: La importancia del suelo pélvico. Grupo 1

Fechas: 17 y 24 de febrero

## Salud perineal: La importancia del suelo pélvico. Grupo 2

Fechas: 13 y 27 de abril

## Ejercita la memoria

Precio: 150 e.

## Ejercita la Memoria. Mañana

Imparte: Laura Juarros Marín  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: miércoles de 10 a 11.25 h

## Ejercita la Memoria. Tarde

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

## Ejercita la Memoria.

### Personas mayores

Imparte: Laura Juarros Moreno  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: miércoles de 11.35 a 13 h

## Taichí/Chi-Kung

### Taichí/Chi-Kung. Primer Nivel Mañana

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: miércoles de 10.30 a 12 h  
Precio: 150 e.

### Taichí/Chi-Kung. Primer Nivel Tarde A

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: martes y jueves de 16.55 a 18.05 h  
Precio: 190 e.

### Taichí/Chi-Kung. Primer Nivel Tarde B

Imparte: Ana Belén Francia Martínez  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h  
Precio: 150 e.

### Taichí/Chi-Kung. Segundo Nivel Mañana

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: martes y viernes de 9.35 a 10.45 h  
Precio: 190 e.

### Taichí/Chi-Kung. Segundo Nivel Tarde

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.15 h  
Precio: 190 e.

### Taichí/Chi-Kung. Tercer Nivel Mañana

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: martes y viernes de 10.55 a 12.05 h  
Precio: 190 e.

### Taichí/Chi-Kung. Tercer Nivel Tarde

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 18.45 h  
Precio: 190 e.

## Yoga

NOVEDAD

## Yoga oncológico y dolor crónico

Imparte: Laura Nanclares Carreras  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: viernes de 12 a 13.30 h  
Precio: 150 e.

## Yoga somático

Imparte: Herminia Sainz González  
Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h  
Precio: 150 e.

## Yoga Integral

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: lunes de 20.30 a 22h  
Precio: 150 e.

## Yoga Patanjali

Imparte: Milagros Sáenz Burgos  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h  
Precio: 190 e.

## Yoga dulce

### Yoga Dulce A

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes y miércoles de 9.05 a 10.20 h  
Precio: 190 e.

## Yoga Dulce B

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: miércoles y viernes  
de 12.15 a 13.30 h  
Precio: 190 e.

## Yin Yoga

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

### Yin Yoga. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 11.10 a 12.40 h  
Precio: 200 e.

### Yin Yoga. Tarde A

Lugar: Gran Casino  
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h  
Precio: 150 e.

### Yin Yoga. Tarde B

Lugar: Gran Casino  
Horario: miércoles  
de 18.45 a 20.15 h  
Precio: 150 e.

## NOVEDAD

## Yoga dinámico

### Yoga dinámico A

Imparte: Milagros Sáenz Burgos  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves  
de 17.50 a 19 h  
Precio: 190 e.

### Yoga dinámico B

Imparte: Ana Belén Francia  
Martínez  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: miércoles  
de 20.15 a 21.45 h  
Precio: 150 e.

## FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Yoga dinámico. El poder de la sensibilidad

Fechas: 2 y 3 de marzo  
Imparte: José Luis Cabezas Muñoz  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: sábado de 10 a 14 y de  
16.30 a 19.30 h.  
Domingo de 10 a 14 h  
Precio: 100 e.

## Yoga Esencial

Imparte: Herminia Sainz  
González

### Yoga Esencial. Iniciación. Mañana A

Horario: lunes y miércoles  
de 10.30 a 12 h  
Precio: 190 e.

### Yoga Esencial. Iniciación. Mañana B

Horario: lunes y miércoles  
de 12.15 a 13.30 h  
Lugar: Salas Zarcillo  
Precio: 190 e.

### Yoga Esencial. Iniciación Tarde

Horario: martes y jueves  
de 18.20 a 19.50 h  
Lugar: Gran Casino  
Precio: 190 e.

### Yoga Esencial. Profundización Mañana

Horario: martes y jueves  
de 9.30 a 11 h  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 190 e.

## Yoga Esencial. Profundización Tarde

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h  
Lugar: Círculo La Amistad  
Precio: 150 e.

## Yoga para la vida cotidiana

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

### Yoga para la vida cotidiana.

### Iniciación Mañana A

Lugar: Círculo La Amistad y  
Sede UPL  
Horario: miércoles y viernes de 9  
a 10.30 h  
Precio: 200 e.

### Yoga para la vida cotidiana.

### Iniciación Mañana B

Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 10.45 a 12.15 h  
Precio: 150 e.

### Yoga para la vida cotidiana.

### Iniciación Tarde

Lugar: Gran Casino  
Horario: lunes y miércoles  
de 17 a 18.30 h  
Precio: 200 e.

### Yoga para la vida cotidiana.

### Profundización Mañana

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 9.30 a 11 h  
Precio: 200 e.

## Yoga para la vida cotidiana.

### Profundización Tarde A

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 18.45 a 20.15 h  
Precio: 200 e.

### Yoga para la vida cotidiana.

### Profundización Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 20.30 a 22 h  
Precio: 200 e.

## NOVEDAD

## Hatha Yoga

### Hatha Yoga. Mañana A

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: lunes y miércoles  
de 7.45 a 8.55 h  
Precio: 190 e.

### Hatha Yoga. Mañana B

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: martes y jueves  
de 7.45 a 8.55 h  
Precio: 190 e.

### Hatha Yoga. Tarde

Imparte: Miriam Flores Iñiguez  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves  
de 19.10 a 20.30 h  
Precio: 190 e.

## **Yin Yoga Esencial ONLINE**

Imparte: Herminia Sainz  
González

Fechas: 16 sesiones, disponibles  
desde septiembre de 2023 a agosto  
de 2024

Precio: 105 e.

## **Pilates**

### **Pilates**

Precio: 250 e./ 270 e.  
(octubre a junio)

#### **Pilates. Mañana A**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles  
de 9.55 a 10.55 h

#### **Pilates. Mañana B**

Duración: octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Castro  
Lugar: Gota de Leche  
Horario: lunes y jueves  
de 11.40 a 12.40 h

#### **Pilates. Mañana C**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles  
de 12.15 a 13.15 h

#### **Pilates. Mañana D**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Castro  
Lugar: Gota de Leche  
Horario: lunes y jueves  
de 10.30 a 11.30 h

#### **Pilates. Mañana E**

Duración: de octubre a junio

Imparte: Araceli Centelles Sabater  
Lugar: Gota de Leche  
Horario: lunes y jueves  
de 12.50 a 13.50 h

#### **Pilates. Mañana F**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Sabater  
Lugar: Gota de Leche  
Horario: martes y viernes  
de 9 a 10 h

#### **Pilates. Mañana G**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: martes y jueves  
de 10.20 a 11.20 h

#### **Pilates. Mañana H**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Sabater  
Lugar: Gota de Leche  
Horario: martes y viernes  
de 10.10 a 11.10 h

#### **Pilates. Mañana I**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: martes y jueves  
de 11.25 a 12.25 h

#### **Pilates. Tarde A**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Sabater  
Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles  
de 17.00 a 18.00 h

#### **Pilates. Tarde B**

Imparte: Rocío Frías Barbero  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: lunes y miércoles  
de 19 a 20 h

#### **Pilates. Tarde C**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles sabater  
Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles  
de 19.20 a 20.20 h

#### **Pilates. Tarde D**

Imparte: Rocío Frías Barbero  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: lunes y miércoles  
de 20 a 21 h

#### **Pilates. Tarde E**

Imparte: Idoya Granell García  
Lugar: Sala Envero  
Horario: martes y jueves  
de 17 a 18 h

#### **Pilates. Tarde F**

Imparte: Idoya Granell García  
Lugar: Sala Envero  
Horario: martes y jueves  
de 18.10 a 19.10 h

#### **Pilates. Tarde G**

Imparte: Idoya Granell García  
Lugar: Sala Envero  
Horario: martes y jueves  
de 19.20 a 20.20 h

## **Pilates y suelo pélvico**

### **Pilates y suelo pélvico. Grupo A**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: Sala Envero  
Horario: lunes y miércoles  
de 8.45 a 9.45 h

### **Pilates y suelo pélvico. Grupo B**

Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: martes y jueves  
de 9.15 a 10.15 h

## **Pilates suave**

Lugar: Sala Envero  
**Pilates Suave. Mañana**  
Imparte: Lidia Arriola Uruñuela  
Horario: lunes y miércoles  
de 11.05 a 12.05 h  
Precio: 230 e.

### **Pilates. Suave. Tarde**

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Araceli Centelles Barbero  
Horario: lunes y miércoles  
de 18.10 a 19.10 h

### **NOVEDAD**

## **Fitpilates**

Imparte: Idoya Granell García  
Lugar: Sala Envero  
Horario: viernes de 9.30 a 10.30 h  
Precio: 150 e.

## **Masaje**

### **Masaje**

Lugar: Centro Social Fontanillas  
Imparte: Paqui Pinel Blanco  
Precio 150 e.



## Masaje Iniciación

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

## Masaje Profundización. Grupo A

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

## Masaje Profundización. Grupo B

Horario: miércoles de 18.45  
a 20.15 h

## Masaje Avanzado. Grupo A

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

## Masaje Avanzado. Grupo B

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Masaje y técnica craneosacral

Fechas: 4 y 18 de noviembre, 2 y  
16 de diciembre, 13 y 27 de enero

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Sala Envero

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 150 e.

## Cocina y alimentación

NOVEDAD

## Alimentación y cocina saludable

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Salas Zarcillos y Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 21.30 h,  
de octubre a diciembre (teórico)

jueves de 20 a 22 h, de enero a

mayo (práctico)

Precio: 200 e.

BREVES

Precio: 125 e.

Lugar: Sede UPL

## Cocina para principiantes

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 3 octubre al  
21 de noviembre

Horario: martes de 20 a 22 h

## Cocina básica

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Duración: del 28 de noviembre  
al 30 de enero

Horario: martes de 20 a 22 h

## Cocina mediterránea

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 3 octubre al  
21 de noviembre

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

## Cocina italiana

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Duración: del 4 de octubre al  
29 de noviembre

Horario: miércoles de 17.30 a  
19.30 h

## Cocina del camino

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Duración: del 4 de octubre al  
29 de noviembre

Horario: miércoles de 20 a 22h

## Ensaladas y cremas

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 5 de octubre al 30  
de noviembre

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

NOVEDAD

## Portugal en la mesa

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 5 de octubre al 30  
de noviembre

Horario: jueves de 20 a 22 h

## Cocina de cuchara

Imparte: Jorge Martínez de Rey

Duración: del 28 de noviembre al  
30 de enero

Horario: martes de 17.30 a 19.30h

## Cocina para los días de fiesta

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 13 de diciembre al  
14 de febrero

Horario: miércoles de 17.30  
a 19.30 h

NOVEDAD

## Cocina europea

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 13 de diciembre al  
14 de febrero

Horario: miércoles de 20 a 22 h

## Fogones del mundo

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Duración: del 6 de febrero al  
26 de marzo

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

NOVEDAD

## Seguimos cocinando

Imparte: Jorge Martínez de Rey

Duración: del 6 de febrero al  
26 marzo

Horario: martes de 20 a 22 h

## Cocina con tradición

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 21 de febrero al  
10 de abril

Horario: miércoles de 17.30 a  
19.30 h

## Tapas y delicias en miniatura

Imparte: Merche Domingo

Zaldivar

Duración: del 21 de febrero al  
10 de abril

Horario: miércoles de 20 a 22 h

## **Paseo por las cocinas del país**

Imparte: Jorge Martínez de Rey  
Duración: del 9 de abril al 28 de mayo  
Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

## **Batch cooking: cocina sana y sencilla para personas con poco tiempo**

Imparte: Jorge Martínez del Rey  
Duración: del 9 de abril al 28 de mayo  
Horario: martes de 20 a 22 h

## **Arroz sin secretos**

Imparte: Jorge Martínez de Rey  
Duración: del 17 de abril al 29 de mayo  
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h  
Precio: 100 e.

NOVEDAD

## **Cocina de temporada y Km 0**

Duración: del 17 de abril al 29 de mayo  
Imparte: Jorge Martínez de Rey  
Horario: miércoles de 20 a 22 h  
Precio: 100 e.

## **Pastelería creativa**

Duración: del 4 de diciembre al 5 de febrero  
Imparte: Merche Domingo Zaldivar  
Horario: lunes de 18 a 20 h

## **Cocina vegana del mundo**

Duración: del 9 de octubre al 27 de noviembre  
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arrieta  
Horario: lunes de 19.30 a 21.30h

## **Cocina vegana de las estaciones (otoño-invierno)**

Duración: del 14 de diciembre al 22 de febrero  
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arrieta  
Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h  
Precio: 125 e.

## **Cocina vegana de las estaciones (primavera-verano)**

Duración: del 4 marzo a 6 mayo  
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arrieta  
Horario: lunes de 19.30 a 21.30 h

## **Cocina vegetariana**

Duración: del 7 de marzo a 16 de mayo  
Imparte: Begoña Sáinz de Murieta Arrieta  
Horario: jueves 17.30 a 19.30 h  
Precio: 130 e.

NUEVO

## **Cocina francesa en francés**

Duración: de noviembre a marzo  
Imparte: Étienne López  
Horario: viernes de 12 a 14 h  
Precio: 200 e.

NUEVO

## **Introducción a la elaboración de cerveza artesanal**

Imparte: José María Eguren Uribarri  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Duración: de octubre a febrero  
Horario: jueves alternos de 18 a 22 h  
Precio: 150 e.

# ÁREA DE NATURALEZA Y SOSTENIBILIDAD

## Flora, fauna, micología y geografía

### Bosques de La Rioja

Imparte: Amparo Castrillo Puerta  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 155 e., aula 85 e.

### Bosques de La Rioja. Mañana

Horario: lunes de 11 a 12.30 h

### Bosques de La Rioja. Tarde

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

### Aula de Bosques de La Rioja

Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía

(Para aquellas personas que  
hayan cursado Bosques de la Rioja  
en años anteriores)

Horario: Un martes al mes de  
17.45 a 19.15 h

## Conoce las plantas, hierbas y flores silvestres.

### Crea un herbario

Duración: de octubre a abril  
Imparte: María Barco Antoñanzas  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: martes de 19.30 a 21 h y

salidas en sábado de 9 a 13 h  
Precio: 150 e.

## Plantas medicinales y remedios naturales

Imparte: Ángel Pérez Oliván  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
Gran Vía  
Horario: lunes de 19.30 a 21 h  
Precio: 155 e.

## Geografía física y medioambiente de La Rioja

Imparte: Gabriel Latorre Díez  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: Un viernes al mes,  
de 18.30 a 20.30 h y el sábado  
siguiente excursión de 9 a 15 h  
Precio: 150 e.  
(incluye 7 excursiones)

## Setas, un universo oculto

Imparte: Héctor Pascual Cuevas  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: lunes de 18 a 19.30 h  
Precio: 190 e.

## Aves de La Rioja I. Iniciación

Imparte: David Mazuelas Benito  
Lugar: Fundación Caja Rioja  
La Merced  
Horario: martes de 18 a 19.30 h  
Precio: 145 e.

## Agricultura y jardinería

### Vamos a la huerta

Duración: de octubre a septiembre  
Imparte: Ángel Pérez Oliván  
Lugar: Villa Juanita/Salas Zarcillo  
Horario: un domingo al mes de  
9 a 13 h  
Precio: 190 e.

### Jardinería

Duración: de octubre a junio  
Imparte: Rubén Llorente Marín  
Lugar: Villa Juanita/Sede UPL  
Horario: un sábado al mes de 10  
a 14 h  
Precio: 165 e.

## Floricultura regenerativa. Granja de flores

Un itinerario formativo para el  
desarrollo personal y profesional  
de mujeres, financiado por el  
Instituto de las Mujeres a través  
del programa SARA.

Imparten: Amaya Menchaca y  
Begoña González  
Fechas: del 4 de septiembre al 15  
de diciembre (curso y prácticas en  
empresas).  
Lugar: Sede UPL - Villa Juanita -  
Aula del Camino  
Horario: de lunes a viernes de 9,30  
a 13,30 h. y tres sábados.  
Precio: Curso gratuito

## Biohabitabilidad

FIN DE SEMANA

### Bioconstrucción

#### Ciclo 1. Muros

Precio ciclo completo: 320 e.  
Precio taller de fin de semana: 95 e.

## Introducción a la bioconstrucción. Técnicas, materiales, biogeología y radiestesia

Imparten: Myrian Gutiérrez y  
Rikki Nitzkin  
Fechas: 21 y 22 de octubre  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de  
16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## Muros de paja y arcilla

Imparten: Agustín Martínez y  
Myrian Gutiérrez

Fechas: 18 y 19 de noviembre  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Muros de Balas de paja. Introducción y muros de carga**

Imparten: Agustín Martínez y Myrian Gutiérrez  
Fechas: 16 y 17 de diciembre  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Muros de Balas de paja. Técnicas de relleno**

Imparten: Myrian Gutiérrez Gil de Muro  
Fechas: 20 y 21 de enero  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Ciclo 2. Acabados**

Precio ciclo completo: 320 e.  
Precio taller de fin de semana: 95 e.

## **Acabados naturales. La arcilla y su preparación. Puentes de unión, capa de agarre y**

## **preparación de superficies**

Imparten: Myrian Gutiérrez Gil de Muro  
Fechas: 17 y 18 de febrero  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Acabados naturales. La arcilla. Revocar: capa de cuerpo con y sin áridos, capa base con y sin fibra.**

Imparten: Myrian Gutiérrez Gil de Muro  
Fechas: 16 y 17 de marzo  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Acabados naturales. La cal: dosificación de morteros, jabelga y revocos de cal.**

Imparte: Agustín Martínez Renedo  
Fechas: 20 y 21 de abril  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **Acabados naturales. Técnicas decorativas: estanterías empotradas, esculturas en relieve, trencadisc y esgrafiados.**

Imparten: Agustín Martínez y Myrian Rikki  
Fechas: 18 y 19 de mayo  
Lugar: Alberite  
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 16 a 19 h, domingo de 9,30 a 14 h

## **BREVE. NOVEDAD Naturaleza en bicicleta**

Imparte: Isabel Calleja Ramírez  
Lugar: Calle San Millán 23  
Horario: de lunes a viernes de 17 a 18,30 h  
Grupo 1: del 23 al 27 de octubre  
Grupo 2: del 8 al 12 de abril  
Precio: 50 e.

## **Escuela de transición energética Hémera**

Escuela online al servicio de la transición energética y la sostenibilidad, dirigida a todas las personas que quieran aprender

sobre el cambio climático, el sistema y la transición energética. Hémera está promovida por la Federación Española de Universidades Populares y Redeia.

## **Curso crea tu propia energía. Introducción a las energías renovables.**

### **MICROCURSOS**

## **Cambio climático, ODS y energías limpias, Cuando las personas que consumen energía se convierten en productoras (prosumidoras), El Plan Nacional Integrado de Energía y Clima (PNIEC), Pasos a dar para convertirnos en personas autoconsumidoras e Información básica para la tramitación del autoconsumo.**

## WEBINARS

### **Eficiencia Energética, Transición Energética, Comunidades Energéticas, Sistema Eléctrico y Cambio Climático.**

Las personas que superen los cursos recibirán una certificación por parte de Redeia y FEUP.

### **Formación mixta**

Horario: Un martes al mes de 18 a 19.30 h  
Lugar: Fundación Caja Rioja Gran Vía.  
Imparte: Gabriel Latorre  
Precio: online gratuito. Formación mixta, 50 e.  
Formación online: <http://hemera.feup.org/>

## ÁREA DE PEDAGOGÍA Y FAMILIA

### **Crianza**

#### **Yoga para embarazadas**

Imparte: Martina Pérez Oliván

#### **Yoga para embarazadas. Mañana**

Duración: de octubre a junio  
Lugar: Sala Envero  
Horario: jueves de 9.45 a 11 h  
Precio: 140 e.

#### **Yoga para embarazadas. Tarde**

Duración: de octubre a junio  
Lugar: Círculo La Amistad  
Horario: miércoles 17 a 18.25 h  
Precio: 140 e.

#### **Yoga posnatal y crianza, padres y madres**

Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2023 o 2024  
Imparte: Martina Pérez Oliván

#### **Yoga posnatal y crianza. Grupo 1**

Duración: octubre a junio  
Lugar: Sala Envero

Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h  
Precio: 150 e.  
**Yoga posnatal y crianza. Grupo 2**  
Duración: octubre a junio  
Lugar: Sala Envero  
Horario: martes de 9.30 a 11 h  
Precio: 150 e.

## NOVEDAD

### **Pilates embarazo**

Imparte: Idoya Granell García  
Duración: octubre a mayo  
Lugar: Sala Envero  
Horario: viernes de 10.40 a 11.40 h  
Precio: 120 e.

### **Masajes para bebés**

Bebés menores de 9 meses  
Imparte: María Berbéis Parra  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes 11.15 a 12.45 h  
Precio: 90 e.

**Grupo 1:**  
del 17 de octubre al 19 de diciembre

**Grupo 2:**  
del 9 de enero al 12 de marzo

**Grupo 3:**  
del 19 de marzo al 28 de mayo

## Orientación pedagógica en la crianza

Puedes traer a tu bebé si es menor de 6 meses.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

Precio: 155 e.

FIN DE SEMANA. BREVE

## Primeros auxilios en la infancia

Taller teórico práctico

Fecha: 22 y 23 de marzo

Imparte: Beatriz Iruretagoyena Toca

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17 a 20 y sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 e.

FIN DE SEMANA. NOVEDAD

## Principales motivos de urgencias pediátricas

Fecha: 18 de noviembre

Imparte: Beatriz Iruretagoyena Toca

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 40 e. (incluido acompañante)

FIN DE SEMANA

## Baby led weaning.

Imparte: Paula Fernández

Jiménez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 40 e.

### Grupo 1

Fecha: 21 de octubre

### Grupo 2

Fecha: 4 de mayo

## Familia

### Estimulación y juegos (12 a 24 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas

Rodríguez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 17 a 18.10 h

Precio: 155 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

### Musicoterapia infantil

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Salas Zarcillo

Precio: 155 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor)

### Grupo A (2 a 3 años)

Horario: viernes 16.30 a 17.15 h

### Grupo B (3 a 4 años)

Horario: viernes 17.30 a 18.15 h

### Grupo C (4 y 5 años)

Horario: viernes 18.30 a 19.15 h

## Canta cuentos del abecedario

Duración: octubre a abril

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17.15 a 18.15 h

Precio: 165 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 5 años)

FIN DE SEMANA

## Música clásica en familia

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de

11.30 a 13 h

Precio: 130 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 5 años)

FIN DE SEMANA

## Barro en familia

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del camino

Horario: un sábado al mes de

11 a 13 h

Precio: 150 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor a partir de 4 años)

## Yoga en familia

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sala Envero

### Grupo 1

Horario: dos viernes al mes, de 17 a 18 h

Precio: 185 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 3 a 6 años)

### Grupo 2

Horario: dos viernes al mes de 18.15 a 19.15 h

Precio: 185 e. (dos personas, 1 adulta y 1 menor de 7 a 9 años)

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Artesanía textil en familia

Imparte: Déborah Gil Díaz

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de octubre a diciembre de 17.30 a 19 h

Precio: 50 e. (dos personas: 1 adulta y 1 menor, mayor de 5 años)

NOVEDAD

## Danza Bebé

Imparte: Valeria Martínez Díaz

Lugar: Sede UPL

Duración: octubre a mayo

Horario: viernes de 12.30 a 13.30 h

Precio: 130 e. (1 adulto y bebé)

## Yoga y emociones para preadolescentes

Personas de 9 a 13 años

Duración: de octubre a mayo

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sala Envero

Horario: dos viernes al mes, de 19.30 a 20.30 h

Precio: 95 e.

FIN DE SEMANA

## Paseos en familia

Coordina: Lis Nicolás Ramos  
Precio: 95 e. (por familia)  
Horario: un domingo al mes de 10 a 13 h (o 14 h según destino)

### Grupo A

Dirigido a familias con niños y niñas de 0 a 5 años

### Grupo B

Dirigido a familias con niños y niñas de 6 a 12 años

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Teatro en familia

Imparte: Silvia Sáenz García  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: un sábado al mes de 11 a 12.30 h  
Precio: 110 e. 2 personas (1 adulta y 1 menor)

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Vermú creativo en familia

Imparte: Marta Burgui Marín  
Lugar: Círculo de La Amistad  
Horario: un sábado al mes, de 11 a 13 h  
Precio: 110 e. 2 personas (1 adulta y 1 menor)

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Creatividad en familia con perra Laika

Imparte: Nerea Sáenz Francia  
Lugar: La Chimenea del Ebro  
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h  
Precio: 110 e.

## Orientación pedagógica

### Orientación pedagógica

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 155 e.

### Iniciación

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

### Profundización

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

## Tertulias pedagógicas

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: un miércoles al mes, de 19 a 21 h  
Precio: 105 e.

## Tertulias pedagógicas sobre crianza

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: un lunes al mes de 20.15 a 21.30 h  
Precio: 105 e.

## Tertulias pedagógicas. Preparando la adolescencia

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Sede UPL  
Horario: un miércoles cada tres semanas, de 19 a 21 h  
Precio: 120 e.

## Tertulias pedagógicas para una paternidad activa

Grupo Iniciación  
Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Fundación Caja Rioja La Merced  
Horario: un miércoles al mes, de 19 a 21 h  
Precio: 105 e.

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Habilidades de comunicación y relación para jóvenes (entre 16 y 21 años)

Fecha: 20 de enero  
Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 40 e.

NOVEDAD. FIN DE SEMANA

## Habilidades digitales educativas y su implantación en el aula

Fecha: 17 de febrero (presencial)  
24 de febrero (online)  
Imparte: Pilar Martínez y Cristina Amatriain  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 55 e.

NOVEDAD

## Grupo de diálogo y reflexión para hombres. Juntos por la igualdad

Imparte: Iñigo Beristain Izaga  
Lugar: Salas Zarcillo  
Horario: un viernes al mes de 19.30 a 21 h  
Precio: 90 e.

## Educación canina

FIN DE SEMANA. BREVE

### ¿Come sano tu perro?

Taller teórico  
Fechas: 7 y 21 de octubre  
Imparte: Carlos de las Heras  
Yanguas  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 12 h  
Precio: 40 e.

FIN DE SEMANA

### Educación canina básica

Taller teórico-práctico  
Fechas: de 28 de octubre a 25 de noviembre  
Imparte: Carlos de las Heras  
Yanguas  
Lugar: Villa Juanita  
Horario: 5 sábados de 10 a 12 h  
Precio: 85 e.

## ACTIVIDADES CULTURALES

### ACTIVIDADES CULTURALES

Nuestra página web, nuestras Redes Sociales y el boletín *jaupa!* proporcionarán la información detallada y completa mes, a mes de las actividades culturales de este curso. Estas incluirán: charlas, conferencias, presentaciones de libros, exposiciones, viajes y senderismo. Las personas que están registradas en nuestra página web recibirán la información por correo electrónico siempre que hayan aceptado recibir comunicados en la política y condiciones de privacidad.

### XII Foro de Espiritualidad

#### La vida como sentido

Seguiremos ofreciendo un espacio en el que compartir nuestro ser más profundo e indagar en los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.

Fechas: 27 y 28 de enero  
Coordina: Ana María de las Heras

Inscripción: a partir del 22 de noviembre



## **ESPACIOS EN LOS QUE SE IMPARTEN LOS TALLERES**

### **Aula del Camino**

C/Barriocepo 13

### **Biblioteca de La Rioja**

C/La Merced 1

### **Biblioteca Rafael Azcona**

C/Alcalde Emilio Francés 34

### **Centro Cívico Lobete**

C/Obispo Blanco Nájera 2

### **Centro de Participación Activa Lobete**

C/ Obispo Rubio Montiel 2

### **Centro de Recursos Juveniles Gota de Leche**

C/Once de Junio 2

### **Centro Social de Yagüe**

C/Salamanca 23

### **Centro Social Fontanillas**

C/Poniente 14

### **Círculo La Amistad**

C/Portales 45

### **CSS Casco Antiguo**

C/ Mayor 17- 19

### **Escuela Superior de Diseño de La Rioja (ESDIR)**

Avda de la Paz 9

### **Espacio Corrala**

Avda. de Burgos 100-102 Plaza Bajo 5 (Barrio de Yagüe)

### **Fundación Caja Rioja Gran Vía**

C/Gran Vía 2

### **Fundación Caja Rioja La Merced**

C/Mayor 109

### **Fundación Caja Rioja Escuelas Pías.**

C/Escuelas Pías

### **IES Sagasta**

C/ Duquesa de la Victoria 1

### **La Chimenea del Ebro**

Parque del Ebro

### **Parroquia Ntra. Señora del Carmen (Carmelitas)**

Avda de la Solidaridad 3

### **Sala Envero**

C/Portales 53

### **Salas Zarcillo**

C/ Vara de Rey, 41 - 5º

### **Sede UPL**

C/Mayor 46

### **Sociedad Recreativa Gran Casino**

C/Gran Vía 18

### **Taller de plástica UPL**

C/Mayor 7-9 bajo

### **Villa Juanita**

Camino Viejo de Lapuebla

## **JUNTA DIRECTIVA**

Presidente: José Luis Sáez Ruiz

Vicepresidenta: Teresa Alonso de Hojas

Secretario: Juan Antonio Fernández López

Administradora: Rosario García Fernández

Vocales: Juan José Garnica Díez, José Manuel Calzada Calzada,

Isabel Mimbela Rubio y Roberto Fernández García

Directora UPL: Maite Martínez Lafraya

Representante Profesorado: Isabel San Pedro Burgos

Representantes Alumnado: Esther Morrás Conde y Gloria Villamayor Villar

Representante PP: Patricia Sainz Campo

Representante PSOE: Kilian Cruz Dunne

Representante Grupo mixto. Amaia Castro Sánchez

Representante Vox: María Jiménez Alonso

## **ORGANIZACIÓN**

Dirección: Maite Martínez Lafraya

Pedagogía, Medioambiente e Igualdad: Amparo Castrillo Puerta

Coordinación de áreas: Ana Belén Francia Martínez, Isabel San Pedro Burgos, Valeria Martínez Díaz, Idoya Granell García, Lidia Arriola Uruñuela,

Manuel Barreras Gómez

Comunicación y redes sociales: Elena Centeno Moreno, Francesca

Dellachiesa, María Félez Lecha, y Leticia Sagredo Baños

Innovación: Teresa Rodríguez Miguel

Administración: Rosa Euba Herrero y Beatriz Pascual Alonso

Contabilidad: Augusto Miralles Zapata

Mantenimiento: Ángel Pérez Oliván



# universidad popular DE LOGROÑO

C/ Mayor 46, 26001 Logroño (La Rioja)  
Teléfono 941 232 994 · Fax 941 270 469  
[www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es)

LR-244-2010



**Colaboran:**

**Más  
información:**



**Logroño**



**La Rioja**



Fundación "la Caixa"



Fundación  
**cajaRioja**



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE  
UNIVERSIDADES POPULARES

