



Ayuntamiento de La Cistérniga

# LA CISTÉRNIGA

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2023/2024




MANUALIDADES  
DANZA CICLISMO BALLET CULTURA  
ACTUACIONES MONÓLOGOS  
BIBLIOTECA TALLERES EXPOSICIONES  
PILATES EDUCACIÓN FÚTBOL BORDADOS  
BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA GIMNASIA  
SI MUJER RURAL IDIOMAS BAILES YOGA


## INSCRIPCIONES Y NORMAS GENERALES ACTIVIDADES

# 2023-2024

### ATENCIÓN

Para la temporada 2023-2024 las inscripciones podrán realizarse:

 **Online** desde la página web del Ayuntamiento en los apartados "INSCRIPCIONES DEPORTES" o "INSCRIPCIONES CULTURA" o desde la App pulsando en el apartado "Más" y después pulsando el menú de "Inscripciones".

 De forma **presencial** en el Polideportivo Municipal o en la Casa de la Cultura.

Tanto para el trámite online como para el presencial será necesaria una dirección de e-mail. Para las inscripciones de las actividades deportivas que se realicen online además será necesario, número de una tarjeta habilitada para "pago seguro", las que se realicen de forma presencial el abono se realizará con tarjeta de débito o crédito al principio de cada trimestre.

Con el fin de agilizar y facilitar las gestiones de cada inscripción, es importante leer atentamente las normas que regirán la formalización de las mismas, así como el desarrollo de las actividades a lo largo del curso. Será la forma de evitar posibles colas, confusiones de fechas y horarios, o quedarse sin plaza para la actividad o actividades seleccionadas.

## CALENDARIO DE INSCRIPCIONES CULTURA Y DEPORTES:

CONFIRMACIÓN DE LAS PLAZAS PARA ALUMN@S DEL CURSO PASADO:

Días 18, 19 y 20 de septiembre

**Horario:** de 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 20:30 h.

NUEVAS INSCRIPCIONES:

El 21 y el 22 de septiembre

**Horario:** de 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 20:30 h.

Del 25 al 28 de septiembre.

**Horario:** de 10:00 a 14:00 h.



*El plazo de inscripción para las actividades finaliza el 28 de septiembre.*

### FORMALIZACIÓN

Las plazas son limitadas por actividad en función de sus peculiaridades, las indicaciones del programa y la disponibilidad de instalaciones.

Las Actividades Extraescolares se tramitarán en el A.F.A. del C.E.I.P. "Joaquín Díaz" y "Félix Cuadrado Lomas" y en el I.E.S.O. "La Cisterniga".

Tendrán preferencia las personas empadronadas en el Municipio.

### FORMALIZACIÓN DE BAJA

Se realizará enviando un mail a [deportes@lacisterniga.es](mailto:deportes@lacisterniga.es), [cultura@lacisterniga.es](mailto:cultura@lacisterniga.es) con al menos 15 días de antelación de la finalización del período de cobertura de la última cuota pagada. También podrán realizarse de forma presencial.



## COBRO DE CUOTAS

**DEPORTES:** el cobro de las cuotas se realizará al comienzo de cada trimestre en el Polideportivo Municipal en los horarios habilitados para ello o a través del perfil de usuario en Deporweb.  
**CULTURA:** se informará en cada actividad.

## CALENDARIO Y NORMAS DE LAS ACTIVIDADES

Todas las actividades comenzarán la primera semana de octubre y finalizarán la última semana de junio, *excepto las actividades infantiles deportivas y las actividades de la Escuela de Artes Escénicas que finalizarán el 31 de mayo.*

## AMPLIAR INFORMACIÓN

Área de Animación Socio-Cultural  
Casa de Cultura

C/ Fuensaldaña s/n.  983 40 24 53.  
 cultura@lacisterniga.es

Área de Deportes  
Polideportivo Municipal

Camino Las Yeseras s/n .  
 983 40 27 33 - 656 82 40 17.  
 deportes@lacisterniga.es

## VACACIONES DE LAS ACTIVIDADES

**NAVIDAD:** del día 23 de diciembre al 7 de enero, ambos inclusive.

**PATRÓN DEL MUNICIPIO:** 23 de enero.

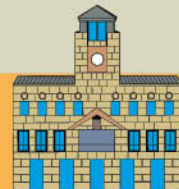
**SEMANA SANTA:** en las actividades de cultura y actividades deportivas para adultos del día 28 al 31 de marzo, ambos inclusive. En las actividades deportivas infantiles y en las de educación, serán del 23 de marzo al 2 de abril.

En caso de fuerza mayor y por diferentes actos de nuestro municipio, siempre intentando dar respuesta a todos los colectivos, posiblemente nos veamos obligados a suspender ocasionalmente alguna actividad; de lo que se informará con antelación, siempre que las circunstancias lo permitan.



## EL AYUNTAMIENTO

- Se reserva el derecho de modificar o suprimir cualquier actividad.
- Se exime de toda responsabilidad que se pueda exigir por la participación en las actividades como pérdida de objetos personales, robo o lesiones a consecuencia de la práctica de cualquier actividad.
- La firma de la inscripción en cualquier actividad implica la aceptación de la exención de la responsabilidad por parte de organismos en los casos referidos al párrafo anterior.
- Toda actividad se llevará a cabo si cuenta con un número mínimo de participantes.
- Si los grupos no se completan se unirán en un horario a convenir y si esto no es posible se suspenderá. También se podrá realizar un cambio de ubicación para la actividad si el número de participantes así lo requiriera.



# CULTURA

Actividades Curso 2022-2023 (POR ESPACIOS).

## CASA DE CULTURA

### BOLILLOS.

El encaje de bolillos es una técnica de encaje textil, considerada como un oficio artesanal. Consiste en entretejer hilos que inicialmente están enrollados en bobinas, llamadas bolillos, para manejarlos mejor. A medida que progresa el trabajo, el tejido se sujeta mediante alfileres clavados en una almohadilla.

**PROFESORA:** Carmen Rey Vieira.

**HORARIO:** lunes de 10:30 a 12:30 h.

**CUOTA:** 60 euros (trimestre).



TUL, VAINICAS, BORDADOS, PUNTO, GANCHILLO, PUNTO DE CRUZ, CALAO CANARIO Y PUNTO DE AGUA.

Aprende las técnicas de encaje y costura textil más antiguas de nuestra cultura tradicional de Vainicas, ganchillo, punto de cruz, calao canario, punto de agua o cualquier estilo que quieras. Crea piezas y labores artesanales entre hilos, agujas, bobinas, tijeras. Ocasión para poner en valor este arte y que conozcamos como se crean y elaboran.



**VEN A CONOCERNOS SIN COMPROMISO, PRIMERA CLASE GRATIS.**

**PROFESORA:** Carmen Rey Vieira.

**HORARIO:** miércoles de 10:30 a 12:30 h.

**CUOTA:** 60 euros (trimestre).

## CURSO DE INICIACIÓN A LA COCINA.


Si estás interesado en aprender a cocinar las comidas más clásicas y sencillas aprovecha esta oportunidad.

**EDAD:** mayores de 14 años.  
**INSCRIPCIÓN:** en la Casa de Cultura en su horario habitual.  
**FECHA:** se realizará durante el curso escolar.



## CURSO DE INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA / PHOTOSHOP (TEROS).

El curso está dirigido a todas aquellas personas, sin nociones de fotografía o muy básicas, que quieran sacar partido de su cámara digital. Además, te introducimos en el mundo de la edición fotográfica con Photoshop. Sólo necesitas cualquier cámara digital que tenga modo manual.

**HORARIO:** miércoles de 18:30 a 20:00 h.  
**CUOTA:** 25 euros mensuales (pago cuatrimestral).  
**INFORMACIÓN:**  658 557 473.



## ESTIMULACION TEMPRANA MUSICAL.

Propuesta familiar dirigida a padres y niños desde los 3 meses a los 3 años. Ayuda en el desarrollo del bebé a través de actividades lúdicas. Se trabajan las áreas motoras, cognitiva, social y del lenguaje apoyadas con una base musical. Los padres acompañan a sus hijos durante todas las sesiones y juegan un papel muy importante dentro de ellas.

**PROFESORA:** **Olga León Guerra** (Especialista en estimulación temprana).  
**HORARIOS Y GRUPOS:** se organizarán en función de la demanda.  
**CUOTA ADULTO MÁS BEBÉ:** 35 euros (mes) / 95 euros (trimestre).

## TALLER DE MITOLOGÍA Y SIMBOLISMO DEL ARTE.

La mitología ha sido fuente de inspiración del arte, ha tenido gran relevancia en la historia, mucha influencia en la literatura, estos temas se trabajarán y estudiarán en profundidad de una forma didáctica y atractiva.

**PROFESOR:** Javier Rodríguez Esteban.

**HORARIO:** miércoles. Pendiente de la existencia de grupo y horarios profesores.

**CUOTA:** Gratuito.

## TALLER DE CORTE Y CONFECCIÓN.

Aprende a elegir telas, tomar medidas, trazar patrones, cortar telas y diseñarte la ropa que más te guste.

**EDAD:** a partir de 10 años.

**INFORMACIÓN:** pendiente de confirmar horarios y grupos, según demanda.

## TALLER CREATIVO VIVENCIAL.

### Descubre tu talento ☀️ y disfruta aprendiendo ☀️

Taller promovido por Vallal3xia (Asociación vallisoletana de dislexia y DEAS) y en colaboración con la Diputación de Valladolid. Actividad para acercar de forma divertida y entretenida la lectura, la escritura y las matemáticas a todos los participantes.

**IMPARTE:** Activa2.

**HORARIO:** viernes de 18:00 a 20:00 h. Se informará de forma anticipada a los participantes de los días en los que se desarrollará el taller.

**CUOTA:** gratuita.

**PLAZAS:** limitadas. Completo, se abre lista de reservas.



## TÉCNICAS CREATIVAS. PINTURA (A partir de 6 años).

Iniciamos a los niñ@s en las técnicas artísticas trabajando lápiz, carboncillo, acuarela, collage, pastel... Les ofrecemos la posibilidad de conocer las posibilidades expresivas de diferentes técnicas y materiales con los que realizar sus propias obras de arte.

**IMPORTE:** MT Servicios.

**HORARIO:** miércoles de 17:30 a 19:00 h.

**CUOTA:** 51 euros (trimestre).



## TALLER DE LETTERING.

Aprende con nosotros el arte de dibujar letras. Aprovecha la posibilidad de descubrir y realizar divertidas, originales y fáciles creaciones de Lettering.

**IMPORTE:** MT Servicios.

**HORARIO:** viernes de 17:30 a 19:00 h.

**CUOTA:** 51 euros (trimestre).

## MANUALIDADES (ADULTOS).

Aprovecha tu creatividad para realizar tus propias creaciones. Te orientarán en todas las técnicas que desees aprender. Con diversos materiales cada alum@ podrá elegir su trabajo a realizar y a su ritmo; con madera, con vidrio, con fieltro, con barro, papel, etc...

**PROFESORA:** Carolina Aragón Álvarez.

**HORARIO:** Mañanas: martes de 10:00 a 12:00 h.  
Tardes: martes de 17:30 a 19:30 h.

**CUOTA:** 65 euros (trimestre).



## TÉCNICAS DE PINTURA (ADULTOS).

Conoce las distintas técnicas de pintura; óleo, acuarela, tinta china, pastel... que estarán a tu alcance. Te permitirán ir avanzando y pintar cuadros a tu gusto con el asesoramiento y conocimiento de nuestra profesora.

**PROFESORA:** Susana Crespo Palomo.

**HORARIO:** Mañanas: miércoles de 10:30 a 12:30 h.  
Tardes: martes de 18:00 a 20:00 h.  
Martes de 20:00 a 22:00 h.  
Jueves de 16:30 a 18:30 h.  
Jueves de 18:30 a 20:30 h.

**CUOTA:** 65 euros (trimestre).



## RESTAURACIÓN DE MUEBLES (ADULTOS).

Aprenderás todo lo que necesitas saber y los pasos que debes seguir para restaurar muebles antiguos o decoración de los actuales: barnizados, lacados, herrajes, tapicerías, tratamiento anticarcoma, etc.

**PROFESORA:** **Mónica Matos Bodero.**

**HORARIO:** Mañanas: jueves de 10:30 a 13:00 h.  
Tardes: jueves de 17:00 a 19:30 h.

**CUOTA:** 35 euros mensuales. Incluye profesora y herramientas.  
Los materiales correrán a cargo de los participantes.

**TEATRO MUNICIPAL  
LA NAVE**

## SEVILLANAS (ADULTOS).

Aprende a bailar sevillanas, taconeo, rumbas y todo lo relacionado con el baile flamenco y las sevillanas.

**PROFESORA:** **Yolanda Alonso.**

**HORARIO:** Perfeccionamiento: lunes: 19:00 a 20:30 h.  
Iniciación: lunes: 20:30 a 22:00 h.

**CUOTA:** gratuito.  
(Se abonará entre tod@s los alumn@s el seguro)



## BAILES LATINOS (ADULTOS).

Los bailes latinos en la modalidad de pasos libres combina los movimientos y pasos básicos de la bachata, salsa, merengue y el cha cha cha. Fácil, divertido y sabroso. No hace falta pareja. Pasos libres y coreografías.

**PROFESOR:** Yeral Mesa.

**HORARIO:** Iniciación: jueves de 18:30 a 19:30 h.  
Jueves de 19:30 a 20:30 h.

**CUOTA:** 50 euros (trimestre).

## BAILES EN FAMILIA.

Podrás venir a disfrutar de una clase cargada de coreografías y música adaptada para toda la familia para que no paréis de moveros ni un solo minuto. Combina coreografías super fáciles con juegos y animación adaptada exclusivamente para las familias. (Niños mayores de 3 años).

**PROFESORES:** Yeral Mesa o Nerea García.

**HORARIO:** lunes de 17:45 a 18:45 h.

**CUOTA:** 100 euros (trimestre 1 padre/madre y 1 hijo).

## JOTAS CASTELLANAS.

Ven a aprender a bailar y disfrutar de las jotas, la representación del folclore castellano.

**PROFESORES:** M<sup>a</sup> Ángeles López García.

**HORARIO:** jueves (niños) de 16:00 a 17:00 h, miércoles (adultos) de 20:00 a 21:00 h.

**CUOTA:** 15 euros (mes).



PROFESORA **ENRIQUETA MOREJÓN**

## DESCUBRIENDO EL BALLETO CLÁSICO.

Una clase de danza para descubrir e iniciarse en el ballet, una técnica eterna y mágica. Nos iniciaremos en los ejercicios de barra y centro, en las piruetas y saltos, etc. Fomentaremos el lenguaje de la danza como base de su maduración motriz y el desarrollo de la expresión corporal.

**HORARIO:** lunes de 16:30 a 17:30 h. De 4 a 7 años.

**CUOTA:** 80 euros (trimestre).

**MATRÍCULA:** 10 euros para nuevas inscripciones.

## BALLETO Y DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA.

Con una base elemental de ballet para posicionar el cuerpo, buscaremos la expresión y la energía de la danza contemporánea con técnicas como el release o Graham y el ritmo y la coordinación con el modern-jazz y el hip-hop.

Con estas herramientas podremos crear coreografías de los más variados estilos.

**HORARIO:** miércoles de 16:30 a 18:00 h.

**EDAD:** a partir de 8 años.

**CUOTA:** 80 euros (trimestre).

**MATRÍCULA:** 10 euros para nuevas inscripciones.

## JAZZ BROADWAY Y COREOGRAFÍAS DE TEATRO MUSICAL: "Cabaret", "Chicago", "Mamá Mía"...

Divertido taller para recrear bailando coreografías de musicales famosas y teatro musical como "Cabaret", "Chicago", "Lalala Land",...

**HORARIO:** miércoles de 18:00 a 19:30 h.

**EDAD:** a partir de 16 años, sin límite de edad.

**CUOTA:** 80 euros (trimestre).

**MATRÍCULA:** 10 euros para nuevas inscripciones.



### COMPAÑÍA AMATEUR DE DANZA TEATRO LOLA EIFFEL.

Compañía de formación previo casting. Si quieres formar parte de nuestra compañía escribe un email a

✉ [lolaieffelcompany@gmail.com](mailto:lolaieffelcompany@gmail.com) y te lo contamos todo.

**EDAD:** a partir de 18 años.

**HORARIO:** martes de 18:00 a 20:00 h.

### COMPAÑÍA AMATEUR DE DANZA TEATRO JUNIOR LOLA EIFFEL.

Compañía de formación previo casting.

Si quieres formar parte de nuestra compañía escribe un email a ✉ [lolaieffelcompany@gmail.com](mailto:lolaieffelcompany@gmail.com)

**EDAD:** de 7 a 14 años.

**HORARIO:** jueves de 17:00 a 18:30 h.

**CUOTA:** 80 euros (trimestre) / 225 euros (anual).

### FLAMENCO CONTEMPORANEO (ADULTOS).

## **NO ES FLAMENCO TRADICIONAL, ¡¡ NO LLEVAMOS ZAPATOS!!**

Fusionamos el carácter y la fuerza del flamenco con la naturalidad y libertad de movimiento que nos aporta la danza contemporánea. Una actividad donde la colectividad, la generosidad, la técnica, las emociones y el aprendizaje de coreografías son nuestro mayor regalo cada martes, ¿te vienes?

**EDAD:** todos los niveles. A partir de 14 años.

**HORARIO:** martes de 20:00 a 21:30 h.

**CUOTA:** 78 euros (trimestre) / 220 euros (anual).

**TEATRO (INFANTIL).**

Clases de teatro para trabajar el juego simbólico, la improvisación, y los cimientos del teatro por medio del juego. Ven y elimina barreras, vergüenzas, fomenta la autoestima y crece como individuo con el teatro.

**HORARIO:** Teatro Municipal "La Nave". Grupo de 3 a 10 años. Martes: de 16:00 a 17:00 h.  
Teatro Municipal "La Nave". Grupo a partir de 11 años. Martes de 17:00 a 18:00 h.

**CUOTA:** 55 euros (trimestre).


**MATRÍCULA:** 15 euros.

**TALLERES JUEGOS EN FAMILIA.**

La Peña los Torrijas sigue con su calendario de "Juegos en Familia".

**PRÓXIMAS FECHAS:** 17 de septiembre. 8 de octubre.  
26 de noviembre. 17 de diciembre.

**LUGAR:** Centro Social Polivalente.

**INSCRIPCIONES:**  [lostorrijascisterniga@gmail.com](mailto:lostorrijascisterniga@gmail.com)

**EXCURSIÓN A PUERTO ESPACIAL.****DOMINGO 22 DE OCTUBRE**

Una exposición única para toda la familia. Disfruta de galaxias lejanas en Puerto Espacial. Robots, naves espaciales y personajes de todos los rincones de la galaxia te esperan aquí.

**CUOTA:** menores de 3 años gratuito.  
De 4 a 10 años: 6 euros.  
Mayores de 11 años: 8 euros.

**INFO E INSCRIPCIONES:** Casa de Cultura en su horario habitual.



Actividad con  
preferencia para  
empadronados  
en La Cistérniga.



Ayuntamiento de La Cistérniga



PARA EL CURSO

2023/24



se IMPARTIRÁN  
LOS SIGUIENTES  
CICLOS:

## PRIMER CICLO

### MÚSICA Y MOVIMIENTO PARA NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS

- La asignatura de **música y movimiento** es una asignatura donde se establece el primer contacto con la Música por parte de los más pequeños.
- El ciclo se divide en cinco cursos, a los que se accede en función de la edad (desde los 3 años hasta los 7 años incluidos).

**HORARIO:** se impartirán en dos horas semanales de clase divididos en días alternos: martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas, dependiendo de los alumnos que salgan por grupo.

**GRUPOS:** los grupos tendrán un mínimo de 8 alumnos/as y un máximo de 16 alumnos/as por clase.

**OBJETIVO:** el objetivo principal de esta asignatura es despertar los sentidos del niño/a a través de la Música. Se trabaja la psicomotricidad, el oído musical, la voz, las grafías musicales, las distintas familias de instrumentos,... Todo ello en ambiente repleto de instrumentos y a través del juego, potenciando el trabajo en equipo y el carácter socializador de este.

**CUOTA:** la asignatura tiene el coste de 30 euros de matrícula y 90 euros / trimestre.

## SEGUNDO CICLO

### GRADO ELEMENTAL A PARTIR DE 8 AÑOS

Formación musical dirigida a mayores de 8 años de edad y sin límite de edad, con sistema de evaluación propio y donde se imparten las siguientes asignaturas:

- ✔ **Instrumento:** Clase individual de media hora de duración a la semana.  
El día de impartición se concretará con el profesor.
- ✔ **Lenguaje Musical:** Clase grupal donde se aprenden las pautas básicas para desenvolverse con fluidez en el instrumento. Tiene una duración de una hora/semana. Los grupos tendrán un mínimo de 8 alumnos/as y un máximo de 16 alumnos/as por clase.
- ✔ **Conjunto Instrumental o Agrupación:** Clase grupal donde los alumnos/as adquieren los beneficios de tocar conjuntamente con sus compañeros. Potenciando el trabajo en equipo, la disciplina y la socialización del alumno. Tiene una duración de 1 horas/semana.

Esta formación de grado elemental consta de cuatro cursos, con un coste de 60 euros de matricula y 175 euros (trimestre).

\* Siendo la asignatura de Agrupación Gratuita.

## TERCER CICLO

### ADULTOS Y POSGRADO

- Ciclo en el que las asignaturas son a la carta, sin que sea obligatorio ninguna asignatura.
- Está indicado para adultos y alumnos que han superado el grado elemental.
- El coste de las tres asignaturas juntas es de 60 euros de matricula y 175 euros (trimestre).
- Instrumento solo 50 euros de matrícula, 125 euros (trimestre).

#### INSTRUMENTOS Y ASIGNATURAS OFERTADAS

Flauta Travesera, Clarinete, Saxofón, Trompeta, Trombón, Bombardino, Trompa, Tuba, Percusión, Piano, Violín, Violonchelo, Guitarra, Canto, y Dulzaina.

Todas las asignaturas se realizarán en el **Colegio Joaquín Díaz** a excepción de: **Percusión** que se realizará en la **Casa de Cultura** y **Guitarra** que se realizará en el centro **La Nave**.

## HORARIO DE ASIGNATURAS GRUPALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16:00 h.						
17:00 h.	LENGUAJE MUSICAL 1º					AGRUPACIÓN DE GUITARRAS
18:00 h.	LENGUAJE MUSICAL 2º	LENGUAJE MUSICAL				
19:00 h.		LENGUAJE MUSICAL		AGRUPACIÓN DE CLARINETES		
20:00 h.	AGRUPACIÓN TROMPETAS Y FLAUTAS		AGRUPACIÓN DE PERCUSIÓN	AGRUPACIÓN DE SAXOFONES	AGRUPACIÓN DE METAL GRAVE	

## DIAS DE INSTRUMENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FLAUTA TROMPETA TROMPA	PIANO SAXOFÓN	PERCUSIÓN	SAXOFÓN	CLARINETE METAL GRAVE	GUITARRA

EL RESTO DE INSTRUMENTOS DEPENDERÁ DE LA DEMANDA DE ALUMNOS.

**+INFO e  
INSCRIPCIONES**



Días 18, 19 y 20 de septiembre en La Casa de Cultura,  
en horario de 10:00 a 14:00 h. y de 18:00 a 20:30 h.

Para matricularse u obtener mayor información sobre la Escuela puede dirigirse a:

✉ Email: [esmusicalacisterniga@gmail.com](mailto:esmusicalacisterniga@gmail.com)

☎ Teléfono: 619 122 662

# BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA LA CISTÉRNIGA

Toda la información relativa a Banda municipal de La Cistérniga la podrás encontrar llamando al teléfono: ☎ 619 122 662.

¡Animate y comienza a formar parte de nuestra banda, te esperamos!.



## VIAJEROS DEL CUENTO.

Lecturas y actividades divertidas para desarrollar la comprensión lectora.

**HORARIO:** segundo viernes de mes de 18:30h a 19:30 h.

**EDAD:** para niños de 6 a 10 años.

**PLAZAS:** plazas limitadas.

## BIBLIOTECA ACTIVA.

Acércate los viernes a nuestra biblioteca y podrás disfrutar de talleres de cómic, escritura creativa, poesía, cuentacuentos...

**HORARIO:** tercer y cuarto viernes de 18:30 a 19:30 h.

**EDAD:** para niños de 6 a 10 años.

**PLAZAS:** plazas limitadas.

\*Todas las actividades empezarán en el mes de Octubre. Cuota gratuita. Si hubiera peticiones de edades superiores se crearía otro grupo en horario de 19:30 a 20:30 h.

## PRESENTACIÓN LIBRO: "EL RETOÑO TORCIDO", DE LA AUTORA SOCO ARROYO GARCÍA.

Llunes 9 de octubre a las 18 h. en La Casa de Cultura de La Cistérniga.

*"- Ha nacido torcido. Todos pusieron cara de decepción, algunos, incluso, apartaban la mirada. Su madre no, a ella le parecía un retoño precioso, torcido, sí, pero precioso. - No te preocupes, cariño, buscaremos la forma de que crezcas recto."*



Puedes obtener más información en: <http://cisternigaliteraria.blogspot.com>



## 1, 2, 3...READ EN INGLÉS.



Lectura, comprensión y actividades con cuentos en Inglés.

**HORARIO:** primer viernes de mes de 18:30h a 19:30 h.

**EDAD:** para niños de 6 a 10 años.

**PLAZAS:** plazas limitadas.

## TERTULIA LITERARIA.

Los últimos jueves de cada mes de 18:30 a 20:00 h. debatiremos el título propuesto.

**EDAD:** para adultos.

**INSCRIPCIÓN:** necesaria inscripción previa.

**CUOTA:** Cuota gratuita.

**COMIENZO:** jueves 26 de octubre con "PEDRO PÁRAMO" de Juan Rulfo.



AUDITORIO  
**CASA DE CULTURA**

SÁBADO, 7 DE OCTUBRE

CONCIERTO A CARGO DE:

**CUARTETO DE  
SAXOFONES**



**BISEL**

**20:00 H.**

Actuación subvencionada  
por la diputación  
Provincial de Valladolid.



**DIPUTACIÓN  
DE VALLADOLID**



**NOCHES DE  
MONÓLOGOS**

PRECIO DE  
LA LOCALIDAD

Para los dos días: 10€.

Para un día: 7€.



**CASTILLO**

**CORIA**

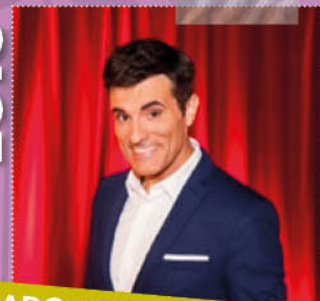


VIERNES, 3 DE NOVIEMBRE

**20:00 H.**

**LARODERA**

**LUIS**



SÁBADO, 4 DE NOVIEMBRE

**20:00 H.**

# GALA FLAMENCA 2023 LO FERRO

**SABADO, 14 DE OCTUBRE**

**20:00 H.**

## **AL CANTE:**

**Francisco Javier Heredia Hernández.**

*GANADOR DEL MELÓN DE ORO 2023*

Emilio Salas Herrera.

Juan Carlos Sanz.

## **GUITARRA:**

Antonio Fernández "El torero".

Oscar Vecino.

Carlos de Paz.

## **BAILE:**

Sandra Sobrino.



Fotografía: [www.deflamenco.com](http://www.deflamenco.com)



# BANDA MUNICIPAL DE MÚSICA LA CISTÈRNIGA



**SÁBADO, 25 DE NOVIEMBRE**

**19:00 H.**

Concierto de Santa Cecilia Patrona de los músicos.

Entrada: 1 euro que se destinará a fines benéficos (AECC).

 A beneficio de la  
Asociación Española  
Contra el Cáncer



## VII JORNADAS VALLALEXIA DONDE SUCEDEN LAS COSAS

27 y 28 de Octubre



- La Asociación Vallisoletana de Dislexia y otras dificultades específicas de aprendizaje, Vallalexia, celebrará sus VII jornadas para exponer a los asistentes herramientas, técnicas y ejemplos prácticos para atender la diversidad en el aula.
- Contará entre otros con la presencia de **Manu Velasco**, Mejor profe de España y Premio Internet 2023.
- Programa completo e Inscripciones en: <https://funge.uva.es/area-formacion/jornadas-dislexia/> O capturando el QR.



## SALA DE EXPOSICIONES CASA DE CULTURA

### ESTHER ESTÉBANEZ "Candongos"

Exposición de dibujos creativa.

**FECHA:** del 2 al 27 de octubre.

**HORA:** de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 h.

## I CAMPEONATO DE PEONZAS

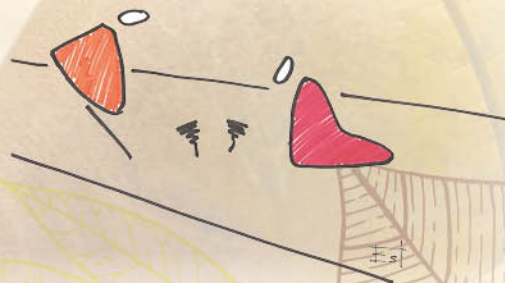
29 de Septiembre

Ven a demostrar tu habilidad con la peonza.

**HORA:** 17:30 h.

**LUGAR:** entrada de la Casa de Cultura.

**PATROCINA:** Kiosco La Casa del Dulce.



## ¡¡VIVE LA COSTURA!!

PLAZAS  
LIMITADAS.

### 29 de Septiembre

- **Carmen Rey Viera** nos hará una demostración en vivo de bolillos, vainicas, ganchillo, punto de cruz, bordados, punto canario...Ven a disfrutar del arte tradicional de la costura.
- Si tienes más de 10 años participa en el taller gratuito que vamos a realizar. Te gustará solo tienes que inscribirte previamente en la Casa de Cultura. Te esperamos, ven a compartir con nosotros la ilusión por el arte de coser. Entrada de la casa de cultura a las 17:00 h.

# HALLOWEEN

## RUTA HISTORIA OCULTA DE LA CISTÉRNIGA.

Ruta teatralizada para conocer algunas de las historias de fantasmas, duendes... de nuestro pueblo.

## EXCURSIÓN A LA WARNER.

### 28 de Octubre

 Visitamos el Parque Warner por Halloween.

**INFO E INSCRIPCIONES:** en La Casa de Cultura.

## TÚNEL DEL TERROR.

### 31 de Octubre

 De 18:00 a 21:00 h, podrás disfrutar de esta actividad creada por la Peña Los Torrijas en el edificio situado entre las calles Julian Merino Lapice y Cañada Real de Soria.

## RUTA HISTORIA DE LA CISTÉRNIGA

Ruta de senderismo por algunos de los lugares clave de la historia del municipio.

**FECHA:** domingo, 8 de octubre, 10:00 h.

**SALIDA:** entrada de la Casa de Cultura.

**COLABORA:** Asociación Vecinal La Cistérniga Sí.

**INSCRIPCIÓN:** Casa de Cultura.

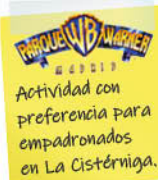


**FECHA:** viernes, 27 de octubre, 20:00 h.

**SALIDA:** Plaza Mayor.

**COLABORA:** Asociación Vecinal La Cistérniga Sí.

**INSCRIPCIÓN:** Casa de Cultura.



# BIENESTAR SOCIAL y FAMILIA

## GIMNASIO PERSONAS MAYORES.

Desde la Asociación de Jubilados y Pensionistas San Ildefonso y en colaboración con el Ayuntamiento de La Cistérniga están instaladas máquinas, aparatos deportivos y de gimnasia de bajo impacto en el Centro Social Polivalente, para uso y disfrute de las personas mayores del municipio.



- Más información en la Asociación de Jubilados y Pensionistas San Ildefonso.

*¡Animate  
y pruébalas!*

## TALLER GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD.

**FECHA:** de septiembre a diciembre.

**COMIENZO:** 18 de septiembre.

**HORARIO:** lunes y jueves de 12:15 a 13:00 h.

**INFO E INSCRIPCIONES:** Asociación de Jubilados y Pensionistas San Ildefonso de La Cistérniga.



# V JORNADAS - SÍ, MUJER RURAL

## DIA DE LA MUJER RURAL.

VIERNES, 20 DE OCTUBRE, 18:00H. CASA DE CULTURA

### CRECIENDO JUNTAS.

Taller experiencial de herramientas para prevenir la violencia.  
Inscríbete en este taller impartido por **María Alonso Martín**.

"NADIE PUEDE CONVENCERTE DE LO QUE VALES,  
SI ANTES NO LO HAS COMPRENDIDO TU"

### EN RED.

Queremos contar contigo para crear una red de voluntarios, para que la gente que viva sola lo solicite y reciba a menos una visita a la semana, ven a la Casa de Cultura y apúntate para colaborar en este proyecto.

### BRILLANDO JUNTOS.

Taller experiencial para adolescentes sobre el respeto y la autoestima como herramienta para la prevenir la violencia.

IMPORTE: **María Alonso Martín.**

FECHAS: diciembre 2023.

INSCRIPCIONES: Casa de Cultura.

PLAZAS  
LIMITADAS.



Ayuntamiento de La Cistériga



DIPUTACIÓN  
DE VALLADOLID

# PARTICIPACIÓN CIUDADANA

## TALLER DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS EN INNOVIACIÓN TECNOLÓGICA.

- ✓ Mayores de 55 años. Ponte al día con las nuevas tecnologías.
- ✓ Nociones básicas y prácticas.
- ✓ Necesario disponer de smartphone o Tablet.
- ✓ Se impartirá en el año.
- ✓ Duración 3 jornadas.



## CURSO DE INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

- ✓ Mayores de 55 años.
- ✓ Nociones básicas y prácticas.
- ✓ Dos niveles.

**HORARIO:** 1º Trimestre (octubre, noviembre y diciembre).



**Nivel 1.** Lunes de 10:00 a 11:30 h.

**Nivel 1.** Martes de 10:00 a 11:30 h.

**Nivel 2.** Miércoles de 10:00 a 11:30 h.

**CUOTA:** 10 euros (trimestre).

**PLAZAS:** limitadas.

## DÍA DE LOS ABUELOS.

**16 DE SEPTIEMBRE**

- ✓ Paella comunitaria.

**LUGAR:** Piscinas Municipales.

**ORGANIZA:** actividad organizada por la Asociación de Jubilados y Pensionistas San Ildefonso para sus socios.





# SANIDAD

## III MARCHA LA CISTÉRNIGA CONTRA EL CÁNCER DOMINGO, 1 DE OCTUBRE

**HORA:** 10:00 h.  
**INSCRIPCIONES:** Casa de Cultura.  
**CUOTA:** 5 euros.  
**SALIDA:** Casa de Cultura.



A beneficio de la  
Asociación Española  
Contra el Cáncer



Ayuntamiento de La Cistérniga



### TALLER DE MEMORIA (ADULTOS).

Entrena tu mente, ejercítala y mantenla en forma.

**HORARIO:** 1º Trimestre (octubre, noviembre y diciembre)  
Martes de 11:00 a 12:00 h.  
**CUOTA:** 10 euros (curso).

### CHARLAS SALUDABLES.

Como en cursos anteriores a lo largo del curso se llevarán diversas charlas de educación y promoción de la salud, diabetes, suelo pélvico, nutrición, etc. Os iremos informando de las diversas fechas.



# EDUCACIÓN

## CENTRO DE ADULTOS.

- Obtención Graduado ESO -10 horas semanales en 4 tardes-.
- Acceso a Ciclos de Grado Medio -10 horas semanales en 4 tardes-.
- Historia y Arte (CSC) -4 horas semanales en dos mañanas-.
- Informática (CDI) - 3 horas semanales en dos mañanas-.
- Curso online "Digitalización en el entorno profesional" - 30 horas, 2 presenciales-.
- Francés. Nivel iniciación.

- Itinerarios formativos del aula mentor que convalidan competencias profesionales (a consultar).
- Solicitudes de preinscripción disponibles en la Casa de Cultura de La Cistérniga, del 26 de junio hasta el 22 de septiembre o visitando la dirección <https://forms.office.com/e/476dml9JwX>



**PLAZAS:** sujetos a alcanzar un mínimo de 15 alumnos y disponibilidad horaria del profesorado.

**CUOTA:** las clases son gratuitas, excepto cursos del Aula Mentor (48 euros).

**HORARIOS:** el horario y lugar de impartición pueden variar en función de la demanda y los recursos del centro.

**LUGAR:** las enseñanzas de pruebas libres (ESO/CICLOS) se impartirán en la Casa de Cultura de La Cistérniga en función del número de preinscripciones recogidas en cada localidad.

**COMIENZO:** el 25 de septiembre.

**INFORMACIÓN:** presencial los miércoles 6, 13 y 20 de septiembre en el Aula Mentor de la Casa de Cultura.

  Email: 47007458@educa.jcyl.es

# ESCUELA MUNICIPAL DE IDIOMAS.

## SMALL ENGLISH TOWN (INFANTIL).

- Acercamos la lengua inglesa a los alumnos de más temprana edad.
- Nos centramos en la adquisición de sonidos y estructuras enfocadas a la comunicación.
- **Método Stir&Settle** alternando actividades de distintos ritmos para estimular la atención de los niños.

**HORARIO:** lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.

**PRECIO:** 34 euros. Sin matrícula. Libro de texto no incluido en el precio.

## PLAY AND LEARN ENGLISH (PRIMARIA).

- Acompañamos a los alumnos en la adquisición de nuevas habilidades lingüísticas de la lengua inglesa .
- Nos centramos en la adquisición de la fonética y estructuras completas para asegurar la comunicación completa.
- Trabajo de las destrezas adaptadas al desarrollo cognitivo del alumno.

**SPEAKING - READING - WRITING - LISTENING.**

**GRUPOS:** homogéneos según edades.

**HORARIO:** dependiendo de los cursos de primaria

**1º y 2º de primaria:** Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

**3º y 4º de primaria:** Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

**5º y 6º de primaria:** Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

**CUOTA:** 34 euros. Sin Matrícula. Libro de texto no incluido en el precio.



## READY 4 CAMBRIDGE (JÓVENES Y ADULTOS).

- Nuestro enfoque consiste en fomentar la mejora continua, siguiendo un proceso claro para mejorar las destrezas lingüísticas en inglés. Presentamos y preparamos a nuestros alumnos para que superen con éxito los exámenes de la certificadora, exámenes **A-2; B-1 y B-2** tan importante para el mundo actual donde vivimos.
- **Aprender inglés es mucho más que hacer exámenes.** Se trata de tener la seguridad en ti mismo para poder comunicarte y disfrutar de experiencias y oportunidades que te acompañarán toda la vida. **100% en inglés con profesora nativa.** Grupos homogéneos distribuidos según el nivel de la certificación. Prácticas con material oficial y simulacros de examen.



**HORARIO: ESO:** martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

**Jóvenes, adultos preparación exámenes de Cambridge:** según nivel el horario será, lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 h.

**Nivel inicial de adultos:** los viernes de 17:00 a 19:00 h.

**PRECIO:** 34 euros. Sin matrícula. Libro de texto no incluido en el precio.



## OTROS IDIOMAS.

- Francés, alemán.
- Jóvenes y adultos se impartirá si hay un número mínimo de inscritos.

**HORARIO:** viernes de 17:00 a 19:00 h.

**PRECIO:** 34 euros. Sin matrícula. El libro de texto no está incluido en el precio.  
Grupos homogéneos.

- Reserva de plaza en el siguiente QR o en el enlace <https://forms.gle/m7WKUQRzGVSNizx6>



# CAMPAÑA DE TEATRO.

Para los escolares de CEIP "Félix Cuadrado Lomas" y "Joaquín Díaz". Durante el curso 2023/2024.

# TALLERES DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.

IESO La Cistérniga. Durante el curso 2023/2024.

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

## INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN



- En la correspondiente Asociación de Familias de Alumnos se formalizarán las inscripciones para las actividades extraescolares organizadas por los respectivos Centros, AFAS y las subvencionadas por el Ayuntamiento (\*) para los alumnos/as de los Colegios e Instituto Públicos.

**Joaquín  
Díaz**

Calle de Murillo, 1  
**605 451 209**

[afo.joaquindiaz@colegiojoaquindiaz.es](mailto:afo.joaquindiaz@colegiojoaquindiaz.es)

**IESO  
La Cistérniga**

Calle Miguel Hernández, s/n  
**623 155 021**

[afaiesolacisterniga@gmail.com](mailto:afaiesolacisterniga@gmail.com)

**Félix Cuadrado  
Lomas**

Julián Merino Lápice  
**611 068 979**

[afafelixcuadradolomas@hotmail.com](mailto:afafelixcuadradolomas@hotmail.com)

✔ La información está disponible en los blogs de las AFA`S.

\* Actividades subvencionadas por el Ayuntamiento: Psicomotricidad y Multideporte.

# DEPORTES

## **ACTIVIDADES ADULTOS**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
BODY BLANCE  
BODY PUMP  
BOXEO  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
H.I.I.T.  
KARATE  
MAÑANAS ACTIVAS  
PATINAJE  
PILATES  
TONIFICACIÓN  
XPINING  
YOGA  
YOGA MINDFULNESS

## **ACTIVIDADES INFANTILES**

COREO - DANCE  
ATLETISMO  
BALONCESTO  
CICLISMO  
FRONTENIS  
FÚTBOL  
FÚTBOL SALA  
GIMNASIA RÍTMICA  
HOCKEY LINEA  
INICIACIÓN DEPORTIVA  
KARATE  
PATINAJE  
VOLEIBOL

# Actividades ADULTOS

**PLAZAS  
LIMITADAS**



Ayuntamiento de La Cistèrniga

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

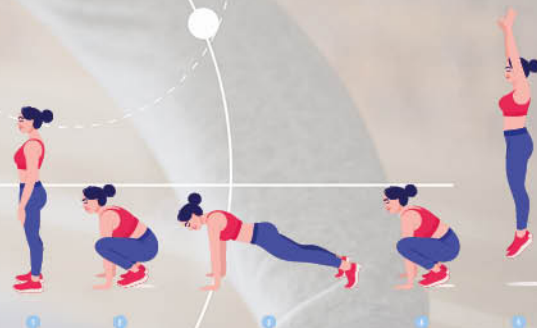
**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Grupo I: lunes y miércoles de 19:30 a 20:25 h.  
Grupo II: viernes de 19:30 a 20:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** Grupo I: máximo 45 alumnos/as.  
Grupo II: máximo 25 alumnos/as.  
Mínimo: 15 alumnos.

**CUOTA:** Grupo I: 40 euros (trimestre).  
Grupo II: 25 euros (trimestre).



## BODY BALANCE.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** martes y jueves 20:30 a 21:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** máximo 18 alumnos/as.

**CUOTA:** 40 euros (trimestre).

## BODY PUMP.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** lunes y miércoles 20:30 a 21:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** máximo 20 alumnos/as.

**CUOTA:** 45 euros (trimestre).

## BOXEO.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** lunes, miércoles 20:30 a 21:25 h.

**EDAD:** a partir de los 16 años.

**PLAZAS:** máximo 20 alumnos.

**CUOTA:** 45 euros (trimestre).



## GINNASIA DE MANTENIMIENTO.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Grupo I: martes y jueves de 9:30 a 10:25 h.

Grupo II: martes y jueves de 19:30 a 20:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** Grupo I: máximo 45 alumnos/as.

Grupo II: máximo 25 alumnos/as.

**CUOTA:** 40 euros (trimestre).

## GINNASIA HIOPRESIVA.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Mañanas: Grupo I - Avanzado: martes y jueves de 9:25 a 10:05 h.

Grupo II - Iniciación: martes y jueves de 11:15 a 11:55 h

Tardes: Grupo III - Iniciación : lunes y miércoles de 17:45 a 18:30 h.

Grupo IV - Avanzado: lunes y miércoles de 18:40 a 19:20 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** mínimo 10, máximo 15 alumnos/as.

**CUOTA:** 60 euros (trimestre).

## ACTIVIDADES ADULTOS



## H.I.I.T.

**LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.  
**HORARIO:** martes y jueves 20:30 a 21:15 h.  
**EDAD:** mayores de 16 años.  
**PLAZAS:** máximo 20 alumnos/as.  
**CUOTA:** 45 euros (trimestre).

“ Modalidad de entrenamiento que combina intervalos de ejercicios de alta intensidad con periodos cortos de reposo activo a intensidad moderada. ”



## KARATE.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.  
**HORARIO:** Mañanas: Martes y jueves de 9:30 a 10:20 h.  
Tardes: Martes y jueves de 19:30 a 20:20 h.  
**EDAD:** Mayores de 16 años.  
**PLAZAS:** Sala 1: máximo 15 alumno/as.  
Sala 2: máximo 18 alumnos/as.  
**CUOTA:** 50 euros (trimestre) o 135 euros (curso).

Los alumnos deberán federarse para realizar la actividad (no incluido en el precio)



Las inscripciones se realizarán a través del correo electrónico del club:

✉ [budokankarate.cisternigazaratan@gmail.com](mailto:budokankarate.cisternigazaratan@gmail.com), indicando nombre y apellidos del participante, fecha de nacimiento y número de teléfono, a partir del día 10 de septiembre hasta completar las plazas.

## MAÑANAS ACTIVAS.

Actividad que conjuga tonificación, trabajo aeróbico y estiramientos buscando una mejora estética y el nivel de fitness de los/las participantes.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 10:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** máximo 45 alumnos/as.

**CUOTA:** 40 euros (trimestre).



## PATINAJE.

**LUGAR:** Frontón Municipal.

**HORARIO:** G1 - Iniciación: domingos - 16:00 a 16:55 h.

G4 - Perfeccionamiento: domingos - 17:00 a 17:55 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** máximo 7 alumnos/as, mínimo 5 alumnos/as.

**CUOTA:** 20 euros (mes) primer trimestre de asistencia + 15 euros (mes) resto del curso.

**Seguro de accidentes incluido.**

G1 y G4 serán de adultos y niños con nivel similar, debiendo estar el total de inscritos entre 12 y 15 alumnos.



## PILATES.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

**HORARIO:** Grupo I - **Perfeccionamiento:** martes y jueves de 20:30 a 21:25 h.

Grupo II - **Iniciación:** martes y jueves de 21:30 a 22:25 h.

Grupo III - **Iniciación:** lunes y miércoles de 20:30 a 21:25 h.

Grupo III - **Sala 1 - Iniciación:** lunes y miércoles de 20:30 a 21:25 h.

Grupo IV - **Suave:** martes y jueves de 10:00 a 10:55 h.

Grupo V - **Perfeccionamiento:** martes y jueves de 19:30 a 20:25 h.

Grupo VI - **Suave:** lunes y miércoles de 19:30 a 20:25 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** mínimo 10 alumnos/as.

Máximo: **Grupos: I, II, III, IV** - 20 alumnos/as. **Grupos: III Sala 1, V, VI** - 18 alumnos.

**CUOTA:** 40 euros (trimestre).



## TONIFICACIÓN.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Grupo I: lunes, miércoles 19:30 a 20:25 h.

Grupo II: martes y jueves de 10:15 a 11:10 h.

**EDAD:** a partir de los 16 años

**PLAZAS:** máximo 22 alumnos/as.

**CUOTA:** 40 euros (trimestre).

## XPINING.

**LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Grupo I: lunes y miércoles 21:30 a 22:25 h.

Grupo II: martes y jueves 16:10 a 17:00 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** mínimo 11 máximo 20 alumnos/as.

**CUOTA:** 60 euros (trimestre).

## YOGA.

El Yoga suave lo recomendamos para personas de edad un poco mas avanzada o con algún tipo de limitación física, para que puedan aprovechar al máximo la actividad.

**LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Mañanas: **Grupo I:** lunes y miércoles de 10:00 a 11:10 h.

**Grupo II suave:** lunes y miércoles de 11:15 a 12:25 h.

**Grupo III:** martes y jueves de 11:00 a 12.10 h.

Tardes: **Grupo IV:** martes y jueves 17:15 a 18:20 h.

**EDAD:** mayores de 16 años.

**PLAZAS:** mínimo 10, máximo: 20 alumnos/as.

**CUOTA:** 45 euros (trimestre).

## YOGA MINDFULNESS.



लं



वं



रं



यं



हं



ॐ



ॐ

**LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal

**HORARIO:** **Grupo I:** lunes y miércoles 17:45 a 18:55 h.

**Grupo II:** lunes y miércoles 19:00 a 20:10 h.

**EDAD:** mayores de 16 años

**PLAZAS:** mínimo 10, máximo 20 alumno/as.

**CUOTA:** 45 euros (trimestre).

# Actividades INFANTILES

**PLAZAS  
LIMITADAS**

## COREO - DANCE.

**LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** lunes y viernes: **Grupo I:** 16:05 a 16:55 h.  
**Grupo II:** 17:05 a 17:55 h.  
**Grupo III:** 18:05 a 18:55 h.

**EDAD:** **Grupo I:** 5 a 7 años.  
**Grupo II:** 8 a 10 años.  
**Grupo III:** 11 a 15 años.

**PLAZAS:** mínimo 10 alumnos/as.  
**Grupo I y II:** 15 alumno/as.  
**Grupo III:** 20 alumno/as.

**CUOTA:** Grupo I, II, III: 3 cuotas de 40 euros.

## ATLETISMO - INICIACIÓN AL ATLETISMO.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** **Grupo I:** martes y jueves de 17:00 a 17:55 h.

**EDAD:** de 6 a 14 años.

**PLAZAS:** máximo 40 alumno/as.

**CUOTA:** 3 cuotas de 29 euros.



**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Martes y jueves:

16:15 (nacidos en (2016/2017). **ESCUELA.**

17:15 (nacidos en (2014/2015). **Benjamín.**

18:15 (nacidos en (2012/2013). **Alevín.**

19:15 (nacidos en (2008/2009/2010/2011). **Infantil Masculino - Cadete Masculino.**

19:45 (nacidos en (2006/2007). **Junior Masculino Federado.**

**Miércoles y viernes:**

18:00 (nacidas en (2008/2009/2010/2011). **Infantil Femenino - Cadete Femenino.**

**INSCRIPCIONES**  lacisternigabasket@gmail.com

**E INFORMACIÓN:** fecha límite de inscripción 8-9-2023.

**PLAZAS:** limitadas.

**CUOTA:** Escuela: 140 euros (año).

**Benjamines:** 170 euros (año).

**Alevines:** 200 euros (año).

**Infantiles y Cadetes:** 200 euros (año).

**Junior Masculino Federado:** 260 euros (año).

La cuota se abonará en DOS plazos.

**INCLUYE:** PARKA-CHUBASQUERO, Ropa de competición, seguro de R.C, participación, licencia y seguro de las ligas de FMD de Valladolid.

**INICIO:** comienzo de los entrenamientos el 12 de septiembre.

**Actividad realizada por el Club Deportivo Basket La Cistérniga.**

 620 89 84 80 - C.D. Basket la Cistérniga.

ESTOS  
HORARIOS  
SON  
ORIENTATIVOS



## CICLISMO.

**HORARIO:** martes y viernes 18:30 a 20:30 h. domingos 10:30 h.

**INFORMACIÓN:** Sede de la Escuela de Ciclismo. Pza. Cruz nº 6.

Martes de 18:30 a 19:00 h.

✉ [ciclismolacisterniga@hotmail.com](mailto:ciclismolacisterniga@hotmail.com) - [ciclismolacisternigatm@hotmail.es](mailto:ciclismolacisternigatm@hotmail.es)

☎ 619 780 192.

**EDAD:** de 7 años hasta los 14 cumplidos.

**PLAZAS:** sin límite.

**CUOTA:** 70 euros de licencia (provisional), 15 euros (mes).

**INCLUYE:** ropa de competición, facilitamos la bicicleta de competición.

**ACTIVIDADES:** campamentos de invierno y verano, participación en calendario de la Federación de C y L de Ciclismo.



**Actividad realizada por el Club Deportivo Ciclista La Cisterniga.**

## FRONTENIS.

**LUGAR:** Frontón Municipal.

**HORARIO:** según grupos: lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 18:55 h.

**EDAD:** desde los 8 hasta de 18 años.

**PLAZAS:** mínimo 6 máximo 12 alumnos.

**INSCRIPCIONES**

**INFORMACIÓN:** entre el 1 y el 10 de septiembre.

Enviar mail a ✉ [info@clubfrontenislacisterniga.es](mailto:info@clubfrontenislacisterniga.es)

**CUOTA:** 45 euros (trimestre).



“ Cada participante deberá aportar su raqueta y gafas de protección ocular. ”



**Actividad realizada por el Club Deportivo Frontenis La Cisterniga.**

## FÚTBOL.

**HORARIO:** dependiendo de la categoría se marcarán diferentes horarios para los entrenamientos.  
Los partidos se celebrarán normalmente el fin de semana, sábados o domingos.

**INFORMACIÓN:**  [cdlacisterniga@hotmail.com](mailto:cdlacisterniga@hotmail.com)  
 [facebook.com/cdlacisterniga](https://facebook.com/cdlacisterniga)  
 Twitter: @CdlaCisterniga

**EDAD:** A partir de los 3 años.

**PLAZAS:** (dependiendo de la categoría):

Escuela de Fútbol: 3-4-5 años, sin límite.

Prebenjamín, Benjamín y Alevín hasta 15 fichas por equipo.

Infantil, Cadete, Juvenil y Aficionado entre 18 y 22 fichas por equipo.

**CUOTA 2023/24:** Escuela: 120 euros.

Prebenjamín a Cadete: 250 euros.

Juveniles y Aficionados: 320 euros.

**INCLUYE:** equipación de juego (con entrega de fianza), revisión médica, licencia federativa y mutualidad de accidentes deportivos y/o seguro privado.

**ACTIVIDADES:** participación en Liga de la Federación de Castilla y León de Fútbol, Liga de Escuelas ("Chupetines") y en diferentes trofeos a lo largo de la temporada.

**Actividad realizada por el C.D. La Cisterniga C.F.**





## FÚTBOL SALA.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Prebenjamín: X: 17:00 - 18:00 y V: 16:15 - 17:15 h.

Benjamín: L-V: 17:00 - 18:00 h.

Alevín: L-X: 16:15 - 17:15 h.

**EDAD:** a partir de 6 años.

**INSCRIPCIONES:** fecha límite: 12/09/2023. Comienzo de entrenamientos: 18/09/2023.

**PLAZAS:** limitadas.

**CUOTA:** prebenjamín a alevín: 175 euros.

**INLCUYE:** material textil, seguro responsabilidad civil, participación, licencia y seguro de ligas de FMD de Valladolid.

**INFORMACIÓN:**  [cdflacisterniga@gmail.com](mailto:cdflacisterniga@gmail.com) -  [@cdflacisterniga](https://www.instagram.com/cdflacisterniga) -  facebook: [cdflacisterniga](https://www.facebook.com/cdflacisterniga)

**Actividad realizada por el CDFS LA CISTÉRNIGA.  676 414 852.**

## GIMNASIA RÍTMICA.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal F. Suarez.

**INFORMACIÓN:**  [c.d.ritmicacisterniga@gmail.com](mailto:c.d.ritmicacisterniga@gmail.com) -  [@ritmicacisterniga](https://www.instagram.com/@ritmicacisterniga)

**INSCRIPCIONES:** 4 y 5 de septiembre de 17:30 a 19:30 h. en el Polideportivo Municipal.

**INICIO:** 12 de septiembre.

**HORARIO:** Babys (2019) y Prebenjamines (2018 a 2016) de 16:30 a 17:30 h.

Benjamines: (2015 a 2014) de 17:30 a 19:00 h.

Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles (2013 y anteriores) de 18:00 a 20:00h.

**PLAZAS:** limitadas.

**CUOTA:** Babys: (2019) y Prebenjamines (2018 a 2016): 120 euros.

Benjamines: (2015 a 2014): 130 euros.

Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles: (2013 y anteriores): 140 euros.

**Actividad realizada por el C. D. Rítmica La Cistérniga.**

## HOCKEY EN LÍNEA.

**LUGAR:** Frontón Municipal.

**HORARIO:** Halcones:

Martes de 17:00 a 18:35 h.

Jueves de 17:00 a 18:05 h.

**EDAD:** a partir de 6 años

**PLAZAS:** máximo 20 alumno/as por grupo,  
mínimo 12 alumnos/as por grupo.

**CUOTA:** 25 euros (mes).

En caso de que el alumno esté apuntado también a patinaje consultar cuota con los monitores.

## INICIACIÓN DEPORTIVA.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Grupo II: martes y jueves  
de 17:10 a 18:05 h.

Grupo III: martes y jueves  
de 18:10 a 19:05 h.

**EDAD:** de 3 a 5 años.

**PLAZAS:** máximo 15, mínimo 12 alumnos/as.

**CUOTA:** 3 cuotas de 40 euros.

## KARATE.

**LUGAR:** Polideportivo Municipal.

**HORARIO:** Karate Infantil: martes y jueves de 18:30 a 19:25 h.

Karate Baby: martes y jueves de 18:30 a 19:25 h.


**EDAD:** Karate Infantil: 6 a 15 años.

Karate Baby: 3 a 5 años.

**PLAZAS:** Sala 1 máximo 15 alumno/as.

Sala 2 máximo 18 alumnos/as.

**CUOTA:** 115 euros (curso).

**PLAZOS:** Las inscripciones se realizarán a través del email del club  [budokankarate.cisternigazaratan@gmail.com](mailto:budokankarate.cisternigazaratan@gmail.com) indicando nombre y apellidos del participante, fecha de nacimiento y número de teléfono, a partir del día 10 de septiembre hasta completar las plazas.

Una vez finalizada la actividad, en mayo, de acuerdo con las fechas de las competiciones los alumnos que lo necesiten podrán proseguir con la actividad, abonando la cuota correspondiente (por definir).

Los alumnos deberán federarse para realizar la actividad (no incluido en el precio)



## PATINAJE EN LÍNEA.

**LUGAR:** Frontón Municipal.

**HORARIO:** G1 - Iniciación: domingos de 16:00 a 16:50 h.

G3 - Iniciación: domingos de 16:00 a 16:50 h.

G4 - Perfeccionamiento: domingos de 17:00 a 17:50 h.

G5 - Perfeccionamiento: martes y jueves de 16:00 a 16:50 h.

**EDAD:** G1, G4 y G5 de 6 a 15 años. G3 de 4 a 6 años.

**PLAZAS:** G1 y G4: máximo 8, mínimo 7 alumnos/as.

G3 y G5: mínimo 12, máximo 15 alumnos/as por grupo.

**CUOTA:** 17 euros (mes), seguro de accidentes incluido.

G5 - 20 euros (mes), seguro de accidentes incluido.

El G1 y G4 será un grupo mixto de adultos y niños de nivel similar, debiendo estar el total de inscritos entre 12 y 15 alumnos.

**G3 y G5 SERÁN GRUPO SÓLO DE NIÑOS.**



## VOLEIBOL.

**HORARIO:** lunes y miércoles: 16:15 a 19:20 h.

**INFORMACIÓN:**  [voleibollacisterniga@gmail.com](mailto:voleibollacisterniga@gmail.com) -  675 31 00 71.

**EDAD:** de 9 a 19 años. Disponible opción senior.

**PLAZAS:** limitadas.

**CUOTA:** 180 euros (año).

**INCLUYE:** ropa de competición, seguros, licencia.

**Actividad realizada por el C. D. Voleibol Federado La Cistèrniga.**





Candongos cedidos por Esther Estébanez.

<https://candongos.com>

Descárgate la App Municipal



[www.lacisterniga.es](http://www.lacisterniga.es)

